



Litt info til alle medseilere

Det er trangt om bord, men det går veldig bra med noen enkle forholdsregler.

1. Hold orden og ikke sleng og heng ting rundt i båten. Unngår vi å slenge og henge ting rundt omkring i båten blir det triveligere og luftigere.
2. Køya er stedet vi kan ha vårt rot. Og skotøy som ikke er i bruk kan legges i ditt skap.
3. Bruk bag som kan flatpakkes, gjerne under madrassen. Det aller beste er da en skipssekk.
4. Flate ting kan ligge under madrassen og myke klær kan ligge i køya og som hodepute (også i vanntette poser).
5. Ikke heng stort seiltøy i lugaren bak, da blir det vanskelig å bevege seg der.
6. Stort og vått seiltøy henges på badet foran (i dusjen).
7. Redningsvester kan ligge i hylla i salongen.
8. Maks to pers i byssa (egentlig best med en om gangen).
9. Ta gjerne med en 1/2-liters vannflaske, som også kan henges opp ute.
10. Vi bruker en kopp pr pers, som gjenbrukes og vaskes ved behov.
11. Vi har gjerne med noe cola, som funker veldig bra hvis noen blir sjøsjuke. Da er det cola, kjeks og sjokolade som funker best som næring. Og det er fordel å få i seg noe i en slik situasjon. Så derfor må vi spare på colaen når vi er på overfarter.
12. På overfartene må vi klare oss med lite vann, så da må det ikke vaskes noe i ferskvann. Ferskvann er da kun til drikke og matlaging (der det ikke kan brukes saltvann).
13. Må du røyke så gjør det på et sted som ikke plager andre. Sett deg i le og ikke røyk under sprayhooden, siden lufta her vil trekke ned i båten.
14. Ta gjerne med en god bok eller to, som du også kan tenke deg å anbefale for andre, og som kan legges igjen i skipsbiblioteket.
15. Finn ut plassene der du ikke står i veien.
16. Gi plass med en gang om du står i luka (det er et fint sted å stå, men der står man også i veien for folk som skal opp og ned i båten).
17. Ved aktiv trimming av seilene (som reving, spinnakerseiling mm) bør det ikke ligge ting der tauene kommer inn ved luka).
18. Instrumentene er plassert ved nedgangen til luka og er fine å se på for rorvakta ved seiling på kryss, grunt vann osv.
19. Ikke annet enn det som har vært gjennom kroppen og dopapir skal i do!
20. Ikke bruk for mye papir i toalettene. Kan evt pumpe ned to ganger.
21. I havn bruker vi toalettet med septiktank (foran). Eller helst på land.
22. Komprimer søpla og kast matavfall over bord.
23. Ikke fett i oppvaskkummen.
24. Det henger felles håndkle for håndvask i begge toaletter og byssa, så du ikke trenger å henge fram ditt eget håndkle.
25. Før vi seiler gjør vi båten klar for seilas, over og under dekk. Se egen sjekklister. Det er også fint å gå ned under dekk når seilasen er i gang for å se at alt er i orden.

Hvor er hva

1. Skap og nett over køyene er til klær og ting for folkene om bord.
2. Skap i kahytten bak brukes av de som bor der.
3. Skap nærmest køya i kahytten foran deles av de som bor der. De andre skapene der er til verktøy og ting til båten.
4. I toalettene oppbevares toalettsaker, doruller, tørkeruller, vaskemidler og annet til båten.
5. Ved kartbordet oppbevares alt av kart, bruksanvisninger, deksler til instrumenter mm.
6. I skuffene ved kartbordet ligger litt verktøy og litt nødutstyr (gjør deg kjent med dette).
7. I salongen oppbevares mat og drikke. Det tunge lavt og det lette og tørre høyt.
8. I bordet oppbevares brennevin og termos med varmt vann.
9. I byssa oppbevares koppetøy og det som brukes daglig av mat.

Vaktordningen om bord

1. Når vi seiler mer enn en lang dag setter vi opp en vaktliste.
2. Vi står to på vakt samtidig, er på vakt i tre timer, og rullerer hver halvannentime.
3. Først er man på utkikk 1 ½ time og så på roret 1 ½ time.
4. Rormann har ansvar for skuta og for at vi følger oppsatt kurs.
5. Utkikk holder utkikk ved behov og støtter rormannen i hans arbeid. Og vekker neste på lista i god tid før vaktskiftet.
6. Trengs det flere folk purres de neste på lista.
7. Er du usikker på noe, så ikke nøl med å vekke kapteinen.
8. Når vi seiler flere dager tar vi ut en dagvakt av lista, som tar ansvar nede den dagen, og (prøver å) servere et måltid varm mat, vasker og ser til at doene er rene og lukter godt.



Sjøsjuke

Stort sett alle blir sjøsjuke. Men det er fullt mulig å gjøre noe med. Det viktigste er å være i forkant og forebygge ved å være bevisst og ta noen forholdsregler. Det er mye bedre å forebygge, for om du først blir sjøsjuk er det vanskelig å bli kvitt før du er på land eller havet blir rolig. Her er noen tips:

1. Utendørs blir man sjelden sjøsjuk.
2. Følg med på horisonten.
3. Det beste plassen i båten er bak roret.
4. Hold hode rolig med rolig bevegelser og unngå å bøye hode ned.
5. Vær nede i båten for å tilpasse kroppen, men gå opp med en gang om du merker ubehag.
6. Beveg deg rolig og følg båten bevegelser, ikke kjemp imot.
7. Se ut av vinduene ned innimellom, da ser du horisonten.
8. I køya blir man sjelden sjøsjuk.
9. Hold orden og sørg for at forholdene ligger til rette for rask tur fra køye til dekk.
10. Lær deg å ta på bukse og støvler uten å bøye ned hode.
11. Hold orden under dekk og luft ut når muligheten byr seg.
12. Hold toaletter reine og med god lukt av vaskemiddel.
13. Møt uthvilt og med overskudd til havseilas.
14. Prøv å få med en dagsetappe før båten skal til havs med overnatningsseilas.
15. Sørg for å få nok drikke og mat.
16. Ha en vannflaske ute med vann, og kanskje noe lett mat (f.eks. kjeks og/eller sjokolade).
17. Unngå seilas med overnatting i mye vind (kuling).
18. Kan være særlig plagsomt på kryss og krapp sjø (båten slår ned i bølgene).
19. Om det skulle gå så langt, ikke spy under dekk, få hodet ut av luka.
20. Ikke prat om egne ubehag, siden sjøsjuke kan være «smittsomt».

