

# INFOBLATT

## Allgemeine Informationen

Nach der Anreise am Samstagabend, werden die Kojen verteilt, die Bordkasse eingerichtet und der Einkaufszettel geschrieben. In einem meist fußläufig gelegenen Supermarkt geht Ihr gemeinsam einkaufen.

Nach der Sicherheitseinweisung am Sonntagmorgen heißt es Leinen los und raus aufs Meer. Der Skipper erklärt vorher ausführlich, was es dabei zu tun gibt und jeder kann mit anpacken: Leinen lösen, Fender reinholen und ganz wichtig das Logbuch führen.

## Mitsegeln – Das Leben an Bord

Um Euch einen Einblick in das Leben an Bord zu geben, haben wir hier einige wichtige Aspekte für das Mitsegeln beschrieben:

Mitsegeln bedeutet Teil einer Segelcrew zu sein. An Bord unserer Segelyacht sind wir ein **Team**, in dem alle Aufgaben von der gesamten Mannschaft erledigt werden, Jeder packt mit an. Egal ob als erfahrener Segler oder absoluter Neuling bringen sich alle mit ein. Ein gutes Team und eine nette Mannschaft lassen jeden Segeltörn zu einem unvergessenen Erlebnis werden.

Gutes **Essen und Trinken** ist ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Segeltörns. Daher nehmt Ihr Euch hierfür die angemessene Zeit und teilen die Aufgaben unter uns auf. Die Kombüse ist sehr gut ausgestattet mit allem was man für eine leckere Mahlzeit benötigt.

Entscheidet Ihr Euch auswärts Essen zu gehen, wird der Skipper traditionell eingeladen

**Süßwasser** ist ein begrenztes Gut an Bord. Da wir nicht nur in Häfen anlegen, sondern auch die traumhaften Buchten entdecken wollen, um nach Herzenslust schwimmen und schnorcheln zu können, nutzen wir die Seemannsdusche. Wir seifen uns am Heck des Schiffes ein, waschen uns mit Meerwasser ab und nutzen die Heckdusche, um das Salz abzuspülen. Das kristallklare Meerwasser hat zusätzlich einen Wellness- und Peelingeffekt.

Der **Strom** an Bord ist in erster Linie für den Kühlschrank, das Laden der Batterie und die Bordelektronik wichtig. Daher können unter Segel nicht zu jeder Zeit elektronische Geräte aufgeladen werden. Es wird jedoch zwischendurch immer wieder ausreichend Gelegenheit geben, Handys, Akkus und andere Geräte aufzuladen. Bis auf die französischen Inseln in der Karibik, bieten wir ein begrenztes WLAN Volumen für unsere Gäste an.



# INFOBLATT

**Seekrankheit** kann man bei stärkerem Wind und Welle nicht ausschließen. Die Symptome verschwinden in aller Regel nach 1-3 Tagen. Scheut Euch nicht uns frühzeitig darüber zu informieren, da das beste Mittel dagegen Rudergehen ist. Das heißt, wer seekrank ist, lenkt das Schiff. In den meisten Fällen verschwindet die Seekrankheit so besonders schnell.

Eine Histaminarme Ernährung und das richtige Verhalten in der Situation können dabei ebenso Abhilfe schaffen. Hierzu geben Euch die Skipper gerne Auskunft.

Natürlich gibt es auch Medikamente gegen Seekrankheit. Darüber solltet Ihr Euch vorher informieren und diese gegebenenfalls vor Eurer Reise kaufen.

# **PACKHILFE „Seesack Segeln und Yoga“**

## **Bekleidung**

Sommerbekleidung

Wärmere Kleidung

Badebekleidung

Yogabekleidung

Regenbekleidung

## **Schuhe**

Bootsschuhe oder Turnschuhe mit heller Sohle

Badeschuhe

Schuhe für den Landgang

## **Sonnenschutz**

Sonnenbrille, möglichst mit Band

Sonnenkappe, möglichst mit Band

Sonnenschutzmittel

## **Waschen**

Badetuch

Handtuch

Waschzeug, (bevorzugt bio-Produkte, da alles direkt ins Meer geht)

## **Dokumente**

Reisepass

## **Medikamente**

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden

evtl. ein Mittel gegen Seekrankheit

## **Sonstiges**

Yogamatte

evtl. Taucherbrille und Flossen

Lesestoff

Handy und Ladegerät

evtl. Kamera

Da die Stauräume an Bord begrenzt sind, bitte keinen Koffer mitbringen, sondern eher Rucksack, Reisetasche oder Seesack.