

IHRE CHECKLISTE

Sie planen Ihren ersten Segel-Törn auf der Ostsee?

Unsere Checkliste hält einige Tipps für einen gelungenen Urlaub auf dem Wasser bereit.

▶ **Angelsachen**

So sehr es sich auch anbietet, aber die Angelsachen müssen leider mit Rücksicht auf die anderen mitreisenden Gäste zu Hause bleiben.

▶ **Badesachen**

Wir empfehlen das Mitbringen von Badesachen, falls Sie doch das Bedürfnis haben, in die Ostsee zu springen.

▶ **Base-Cap**

Ein Basecap zählt zu den wichtigsten Kleidungsstücken auf dem Wasser, denn die Sonneneinstrahlung ist hier besonders hoch.

Übrigens: So manche Kopfbedeckung landete schon in der Ostsee, ein kleines Band mit Clip verhindert den Verlust.

▶ **Brillen**

Brillenträger sind ohne Brille aufgeschmissen, selbst wenn Sie Kontaktlinsen tragen. Packen Sie zur Sicherheit Ihre Zweitbrille ein, falls doch mal eine über Bord geht. Lesebrille, Sonnenbrille und ein festes Etui sind genau wie das Brillenband empfehlenswert.

▶ **Bettzeug**

Das eigene Bettzeug garantiert gerade bei längeren Törns Bequemlichkeit. Kuschelkissen oder Kuscheltier sind für kleine Matrosen unverzichtbar. Bettlaken und bezogene Kopfkissen sind an Bord vorhanden. Falls Sie nicht Ihren Schlafsack oder Ihre Bettdecke mitnehmen möchten, können Sie gern die Bettdecke gegen einen Unkostenbeitrag von 15,00 Euro an Bord leihen.

▶ **Fotokamera**

Urlaub ohne Fotos? Undenkbar. Also Ladegeräte einpacken, Batterien, Speicherkarten (oder Filme), Fototasche zum Schutz der Kamera – und schon können Sie Ihre schönsten Momente an Bord und an Land festhalten.

▶ **Gummistiefel**

Nichts ist schlimmer, als stundenlang mit nassen und kalten Füßen an Bord zu sitzen, deshalb gehören Gummistiefel unbedingt dazu und sollten immer griffbereit lagern.

▶ **Handy**

Auch wenn Sie nicht überall auf der Ostsee Empfang haben, im Hafen sind Sie auf jeden Fall erreichbar.

▶ **Insektenschutz**

Abends im Hafen gemütlich an Deck sitzen, über die Segelmanöver fachsimpeln und die Abendstimmung genießen ... Da wird auch die eine oder andere Mücke hautnah dabei sein. Packen Sie entsprechende Mittel zum Einreiben und Sprühen ein.

Vergessen Sie nicht das Mittel gegen Juckreiz, falls Sie doch gestochen werden.

▶ **Kleidung**

Etwas Wärmendes zum Drunterziehen sollte immer dabei sein, denn selbst im Hochsommer kann eine kühle Brise auf dem Wasser schnell für eine fröstelnde Stimmung sorgen. Passen Sie Ihre Kleidung der jeweiligen Witterung an.

▶ **Kuscheldecke**

Wenn Sie die Abendstunden mit sternenklaarem Himmel möglichst lange an Deck genießen möchten, dann machen Sie es sich mit einer warmen Kuscheldecke gemütlich! Auch am Tag ist eine weiche Unterlage für das Abmatten an Deck sehr nützlich.

▶ **Medikamente**

An Bord befindet sich vorschriftsmäßig ein Sanikasten. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollte der Vorrat für die Reise entsprechend bemessen sein. Außerdem empfehlen wir für die Reiseapotheke Medikamente wie Schmerz-, Grippe- und Durchfallmittel, Insektenschutz, Panthenol, Kopfschmerz- oder Zahnschmerzmittel sowie ein Elektrolytpräparat.

Wissen Sie von einer Neigung zur Seekrankheit? Auf jeden Fall sollten Sie ein Mittel gegen Seekrankheit mitnehmen. Diese sind als Tabletten oder Pflaster erhältlich.

Hier ein paar hilfreiche Tipps: Möglichst 24 Stunden vor Reisebeginn keinen Alkohol trinken und keine schweren Speisen essen. Wenn Sie Reiseproviant vorbereiten, vermeiden Sie histaminhaltige Nahrungs- und Genussmittel (z.B. Tomaten, Ketchup, Salami, Thunfisch aus der Dose, Hartkäse, Rotwein, Bier und Cola)!

▶ Ölzeug

Die Segelbekleidung, bestehend aus Jacke und Hose, wird bei all unseren Törns gestellt.

▶ Proviant

Auf unserem Rund-Rügen-Törn wird Ihnen Frühstück gereicht. In den Häfen haben Sie die Möglichkeit einzukaufen, um anschließend an Bord zu kochen. Es finden sich auch viele Restaurants, wenn Sie den Wunsch haben essen zu gehen. Unsere Skipper können Ihnen den einen oder anderen Geheimtipp empfehlen.

Wer auf das Anlegebier oder das gemütliche Glas Wein bei Sonnenuntergang nicht verzichten möchte, hat an Bord die Möglichkeit, diese sowie auch alkoholfreie Getränke zu erwerben.

▶ Schuhe

Was halten Sie davon, wenn jemand mit seinen „Modderbotten“ in Ihr Auto steigt oder mit dem Pfennigabsatz Ihr Parkett ruiniert? Auf Schiffen ist grundsätzlich nur flaches, festes Schuhwerk zu tragen.

Am besten sind spezielle Segelschuhe oder bequeme Turnschuhe mit heller Sohle geeignet und bei Regen natürlich Gummistiefel.

▶ Segelhandschuhe

Wenn die Schot (Seil, Leine) schnell durch die Hand rauscht, entsteht Reibungswärme und die Haut verbrennt. Die Segelhandschuhe schützen Ihre Hände und erhöhen zusätzlich den Grip. Auch wenn das Tauwerk feucht oder nass ist und viele Manöver bei ungünstigem und/oder starkem Wind notwendig sind, werden Sie froh sein, die Segelhandschuhe zu tragen.

▶ Sonnenschutz

Auf dem Wasser ist die Wirkung der Sonnenstrahlen besonders hoch, nicht umsonst sind Segler und andere Wassersportler immer so gebräunt. Bedenken Sie aber die Auswirkungen bei übermäßigem Genuss! Neben einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und einer Apres-Sun-Lotion sind eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille unverzichtbar. Besonderen Schutz brauchen Nase und Lippen. Manche Segler schwören auf zinkhaltige Produkte. Sehr zu empfehlen ist ein helles Oberhemd oder eine Bluse mit langen Ärmeln, damit auch die Unterarme eine Auszeit von der Sonne bekommen.

Rechtzeitig eincremen, damit der Sonnenschutz vor dem Ablegemanöver einziehen kann! Mit cremigen Händen haben Sie keinen guten Griff. Zudem ziehen die meisten Segler Lotion oder Creme dem Sonnenöl vor – denn es besteht weniger Rutschgefahr!

► Taschen/Koffer

Vermeiden Sie sperrige Gepäckstücke, denn alles was an Bord mitgenommen wird, muss einfach zu verstauen sein. Geeignet sind Stofftaschen und Klappboxen, die man platzsparend zusammenklappen kann. Der Klassiker unter den Transportbehältern für „Seebären“ ist der einfache Seesack.

► Taschenlampe

Eine Taschenlampe ist unentbehrlich, egal ob Sie nachts noch mal schnell die Leinen kontrollieren wollen oder der Weg zur Toilette wenig beleuchtet ist. Mit einer Stirnlampe haben Sie zudem die Hände frei. Batterien nicht vergessen!

► Wichtige Papiere

... sind bei einem Segelurlaub natürlich der Personalausweis, Krankenkassenschein oder Unterlagen zur Reiseversicherung. Diese Unterlagen und Dokumente sollten Sie ebenfalls mit auf die Schiffsreise nehmen.

Bitte beachten Sie, dass mitgebrachte Getränke an Bord nicht erlaubt sind.