



Svenska Kryssarklubben
Sörmlandskretsen

Sörmlandskretsen 40 år

Qvinna Ombord

Mörkernavigering 2015

En kväll i oktober åkte 10 st deltagare från Qvinna Ombord ut med Räddningskryssaren Henry Andersson som är stationerad i Trosa hamn. Efter lite information om Svenska Räddningssällskapet och säkerheten ombord kastade vi loss och stävade ut i mörkret. I leden ut från hamnen diskuterade vi navigering i "ofyrade" vatten. Väl ute på öppnare vatten blinkade fyrarna mot oss och vi fick i uppdrag att identifiera dem och lära oss känna igen de olika fyrkaraktärerna. Den första fyren vi skulle identifiera var Julafton i Bokösund – en fyr jag är väl förtrogen med då vi bor strax nordväst om den. Sedan identifierade vi Svarthäll för att styra mot den när vi kommit in i dess vita sektor och därefter gick färden vidare upp i Södertäljeleden med alla dess fyror. Efter en kaffepaus vände vi söderut igen.



De två sjöräddarna lärde oss att sjökortet är det första och viktigaste hjälpmedlet vid all navigering medan plotter och GPS är hjälpmedel som ökar säkerheten. Vi fick också se hur radarn används i de ofyrade lederna.

Många var intresserade av radarnavigering och det ställdes frågor men vi kunde konstatera att det inte är helt lätt att tyda radarbilden. När vi var på väg mot Trosa igen skingrades molnen och fullmånen log mot oss. Det gjorde att vi såg bra, men när vi närmade oss Trosa var månen inte till så mycket hjälp när det blev svårt att navigera rätt med alla ljusen från gatlampor och andra ljuspunkter.

Nöjda och inspirerade kom vi i land efter några lärorika timmar. Ett stort tack till Sjöredningssällskapet och de två frivilliga sjöräddarna!

Totta

Tjejsegling till Broken



Åtta glada tjejer seglade t/r Nyköping-~Broken där vi åt en härlig lunch på bryggan. Tant Brun var den ena tjejbåten med tre personer ombord. Vi samlades i Nyköpings hamn. Under ett kort skepparmöte delade vi upp oss på båtarna och bestämde oss för att segla till Sackholmarna.

Det tog en stund att få igång motorn på Tant Brun. 111:an låg redan i hamnbassängen för att inte riskera att fastna i leran på väg ut. Det blev först motor ut på Örsbaken. En svag vind kom så småningom. Men från oväntat håll. Istället för halvindssegling blev det pin kryss i leden norr om Långskär. Vi ändrade då vårt mål till Broken.

Seglingen blev mycket stillsam. Men vi fick prova på både bidevind, halvwind, slör och plattläns. Det var roligt och nyttigt att fyra av deltagarna var nya i SXX. Vi fick en del frågor och tips på nätverk för seglande kvinnor. Alla var glada och nöjda med dagen. Det hade kanske varit bra om alla nybörjare hade fått chans att testa att segla med båda båtarna. Men det får bli en annan gång.

Ammi på 111:an



Vad är Qvinna Ombord?

Alla kvinnor – medlemmar eller familje-
Medlemmar i SXX är välkomna till våra aktiviteter.
Sörmlandskretsens och SXX:s mål med verk- samheten är
att stimulera kvinnor till ett rikt båtliv.

Vi vill:

- Få kvinnor att ta större och mer ansvar för
- båten
- Ge kvinnor möjlighet till
- utbildning
- Ordna tjejsseglingar
- Arrangera temakvällar
- Genom vårt arbete öka tryggheten och säkerheten på sjön
- Visa på kvinnliga förebilder.

Vi har under året 2014-15 genomfört träffar med mörkernavigering, eskaderinformation, HLR-utbildning, knopkunskap och tjejssegling. Ett ämne som ibland tagits upp är mat ombord. Att det oftast är qvinnan som ansvarar för den detaljen är ingen nyhet.

Marknadsföring har genomförts på Båtmässan i Stockholm och på Båtens Dag i Nyköping.

Ur Hushåll ombord från 1961:

- Acceptera tacksamt inbjudan till en segeltur. Du kommer inte att ångra dig.
- Bli inte nedstämd om skepparen tar ton vid avfärden eller tillägningen. Men det finns flera sätt att göra honom god igen.
- Kom ihåg att en god middag kommer skepparen att glömma de eventuella misstag du gjorde under seglingen. Servera inte konserverna som de är – värma dem kan skepparen göra själv. Använd istället din kvinnliga list och piffa upp dem på olika sätt.

Det har ju hänt en del sedan 1961.

Nu har större båtar både kylskåp, rinnande vatten och fast diskho. Det var annorlunda när maten förvarades i kölsvinet och man diskade genom att luta sig över relingen.

QO har gjort en receptsamling:

”På 1970-talet hade vi en Viggen utan kylskåp eller ugn. då började vi laga Kalopsgröta och det gör vi fortfarande:”

- 1 konservburk kalops
- Potatis för 2 personer
- 1 buljongtärning
- Hel kryddpeppar
- Lagerblad

Häll burkens innehåll i en kastrull.
Värm och plocka därefter upp köttbitarna.
Lägg i potatisen i bitar, buljongtärningen,
Lagerblad och kryddpeppar.
Tillsätt vatten om det behövs för att täcka
potatisen.

Koka tills potatisen är mjuk, lägg tillbaka köttet och värm.
Servera med rödbetor.”

Christina Frieberg på s/y Annamma

Men det är så mycket mer vi kvinnor behöver kunna för att känna oss säkra på sjön, att öka trivselen ombord, kunna ta mer ansvar, att praktiskt klara av båten, att våga pröva nya saker, att öka självförtroendet mm.

Inom Qvinna Ombord har vi olika erfarenheter. Några av oss har varit på sjön länge. Andra är nybörjare. Tanken är att vi ska dela Erfarenheter med varandra. Ett bra tillfälle är på höstträffen den 11 november hemma Hos Maria Morris.

Titti och Ammi

Vårvinterträffen 2016

Helgen 5-6 mars samlades drygt tio Qvinnor på Kolmårdsgården i Kvarsebo för vår traditionella vårvinterträff. Det var en trivsam miljö. Vi lagade som vanligt middagen gemensamt.

Två medlemmar från S:t Anna-kretsen besökte oss på lördagen. De fick liksom vi andra lära sig att splitsa, tagla och göra valknoppar. Vi bollade olika idéer för samverkan och beslöt att ta ny kontakt i höst.



Vädret på lördagen inbjöd inte till några längre promenader, men på söndagen tittade vi på Kvarsebo sedan Jan Moberg- kryssarklubbare sedan många år och ordförande i hembygdsföreningen - informerat om platsens historia på ett intressant sätt.

Avslutningsvis spånade vi om QO-aktiviteter under 2016:

- Vi vill segla mera!
- Kan vi kanske kappsegla med Tanterna?
- Vem kan lära oss taktik?
- Vi kan träna på NYSS-jollarna.
- Vi kan samverka med S:t Anna & Stockholmskretsarna?

Det var många bollar i luften! Vi bestämde att ordna en jollesegling vid Brandholmen den 17 maj samt en tjejssegling i juni och september och ha en Förarbeviskurs för kvinnor i höst.

Alla är välkomna att hänga på!!

Höstträffen 2016

Den 11 november samlades 14 glada kvinnor hemma hos Maria Morris. Kommitténs medlemmar hade fixat ett innehållsrikt knytkalas. Samtalen vid de två borden var intensiva. Vår uppgift var att fundera över dels vad man själv skulle kunna bidra med dels vad man ville lära sig mer om.

Vi kan lära oss av varandra hur man förebygger osäkra situationer, slussar i Göta kanal, seglar i Kroatien, kan uppleva Ornö, kompenserar sin brist på styrka, kommunicerar från för till akter på båten, klarar grundstötningar, läser sjökort och seglar eskader.

Vi vill veta mer om väderprognoser, navigation med gps, förarintyg på nätet, toatömning, eskadersegling, trevliga naturhamnar nära Nyköping, Ulrikas segling till Indien och snäckor.

Vid slutdiskussionen enades vi om att försöka få reda på mer om väder, hur man kompenserar sin brist på styrka, ev. kappsegling Arkörunt, Vegans segling jorden runt och hur "gastbanken" fungerar.

Ammi



Jollesegling

Tjejnerna i Kvinna Ombord röstade på vårvinterträffen i Kolmården om att segla mera. Under våren och försommaren användes Nyköpings Segelsällskaps Två-kronor och Tant Brun vid olika tillfällen.

Utbildning i höst

Torbjörn Berg, vår ordförande, har lång erfarenhet av att leda "båtlivsutbildningar." Han har efter önskemål från QO lagt upp ett kursprogram som kan leda till Förarintyg för fritidsbåt.

För att få ett sådant intyg ska man efter kursen prövas av en auktoriserad förhållningsförrättare. Kursen är uppdelad på sex kurstillfällen med början i september när båtsäsongen är över.

Kursen ger teoretiska kunskaper om att föra fritidsbåt inomskärs och i skyddade vatten i första hand i dagsljus och goda siktförhållanden samt hur man visar gott sjömanskap.

1. Sjøkortet, longitud & latitud och nautiska publikationer.
2. Navigering utan instrument, sjömanskap, väder och vind.
3. Navigering med instrument, sössäkerhet och nöd, brandskydd.
4. Positionsbestämning, sjövägsregler, säkerhet, sjöräddning.
5. Sjölagen, sjömanskap, sjövägsregler, fiskeredskap, miljö och människor.
6. Navigering i dimma, sjukvård och olycksfall, repetition
7. Båtpraktik – en frivillig men rekommenderad avslutning till sjöss.

Fem Qvinnor tog examen



Qvinnan Ombord genomförde under november - februari förarutbildning med sex deltagare. Ett lyckat initiativ med nyttiga och roliga kurskvällar. Fem deltagare examineras (en deltagare hade redan förarintyg). Torbjörn Berg var en uppskattad och kunnig kursledare. Nu planeras en eventuell fortsättning med Kustskepparintyg under november 2017 – februari 2018. En uppföljningskurs i Båtpraktik under våren har också diskuterats.

Höstträff på Kolmårdsgården

Freitag - lördag 20-21 oktober samlas drygt 10 kvinnor från Sörmlandskretsen och hälften så många kvinnor från QO i övriga landet på Kolmårdsgården.



På kvällen lagar vi och äter middag tillsammans vid ett höstdekorert bord. Dagen därpå promenerar sörmlänningarna och plockar svamp då QO-nämnden har möte.

Efter lunch får alla först ta del av Solveig Lassessons kunskaper om sjukvårdsgrejer som är lämpliga att ha med ombord. Sedan diskuterar vi alla under ledning av Lena Nord-Nilsson hur man med bra hjälpmedel och eftertanke undviker skador ombord.

Det är både trivsamt och nyttigt.

Sjukvård ombord

Exempel på enkel och praktisk utrustning som bör finnas till hands ombord lätt tillgänglig och åtkomlig för alla.

Alsolsprit – för rengöring av sår, lindring av klåda av insektsbett, mot inflammationer

Sårtejp – smal och bred – drar ihop skärsår, fäster kompresser, läggs på insektsbett mm

Kompresser – rena i hela förpackningar – kan ersättas av hushållspapper, rena tygremsor som t e x handduk, näsduk mm

Sårsprej – används som skydd ovanpå sårtejp som t e x dragit ihop ett skärsår

Pincetter - en smal och en bredare används för att avlägsna smuts, fästingar mm

Brun elastisk binda – för att lindra stukningar mm

Rent vatten, olja eller fuktkräm – kan användas för att lindra brännskador

Honung – kan användas som bakteriedödande salva under en sårkompress

Atamon - kan användas mot svampinfektioner på huden

Molkosan - kan användas mot svampinfektioner på slemhinnor (finns i hälsokostaffär)

LHP-salva – använd som bakteriedödande skikt på sår

Hiridoid-salva – används för att lindra blåmärken – slår sönder blodkropparna

Allmänna medikamenter - mediciner på recept, allergi-medicin, sjuksjukemedel mm.

Goda råd

Urinvägsinfektioner kan hävas genom att

dricka mycket vatten + C-vitaminer

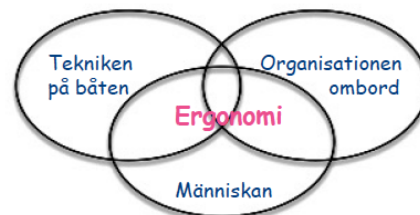
Diarré kan botas med kokt potatis, fisk, ris och vätskeersättningstabletter, buljong och honung och genom att undvika mjöl och mjölk

En antibiotikakur ska kompletteras med tillskott av mjölksyra (tex yougurt och fil med acidophilus under tiden och efteråt).

Skrubbsår som är infekterade ska tvättas ofta med tvål och rent vatten – smuts och var ska rensas bort – kompress och tejp ska bytas ut.



Ergonomi ombord är ett samspel



Det är viktigt att tänka efter före och att känna efter under tiden

- **Hur stor är risken för skador?**
- **Vilka kroppsliga besvär kan man få?**
- **Hur kan skador och besvär förebyggas?**

Olika sorters skador

Muskelbesvär pga statisk belastning vid långvarig och ensidig kroppsställning

Stukningar, ryggbesvär, skrapsår t ex vid hopp-i-land eller fall vid överhalningar

Klämskador t ex vid tilläggning, skotning, halka och snub-

bel på däck, ankring

Brännskador t ex vid matlagning, vattenkokning, intensiv solbelysning

Hjärnskakning t ex vid gipp, fall

"Förvirring och apati" t ex vid vätskebrist, sjösjuka och vid hastigt uppkommen stressituation.

Det går att minska skadorna ombord

- o Ge besättningen **varierade arbetsuppgifter**
- o **Träna** styrka och balans i rygg, ben, fötter, armar och händer före båtfärden
- o **Använd rätt personlig utrustning** t ex bra skor, skyddande kläder, solskydd mm
- o **Använd hjälpmedel** som vinschar, grabbräcken, knapar mm
- o **Håll ordning** på tampar, redskap mm
- o **"Snacka ihop er"** inom besättningen

Några förebyggande åtgärder

Statisk belastning: Byt ställning ofta, träna musklerna, använd bra utrustning

Ha en bra arbetsställning: Ta kraften från stora tåliga muskelgrupper när du t ex vinschar eller drar upp ett ankare. För att kunna stå bra behövs skor med bra grepp och att inte tampar ligger i vägen.

Stukningar mm: Kliv i land i stället för att hoppa, håll ordning på tampar och redskap, använd grabbräcken och bra skor mm

Klämskador: Använd vinschar och knapar, håll ordning, var beredd i förväg, hjälp varandra, använd fendor och motor

Brännskador: Använd brandfilt, vattenkokare med pip och termos, undvik storkok, gör matsäck, mildra krängningen genom att minska segelytan

Hjärnskakning: Undvik gipp och plattläns genom att slöra, använd preventergaj_

Stress: Prata igenom olika komplicerade situationer som kan uppkomma, tänk ut vad var och en ska göra

Var förberedd: Ordna mat och vätska i förväg, dåligt väder mm kan göra att ingen hinner eller kan stå i ruffen och laga mat.



Mat ombord förr och nu

En torsdagskväll i mars med snöglopp ute samlades ett 15-tal kretsmedlemmar bland sjöfartsprylar i Oxelösund och smakade på olika båtätter. Christina Frieberg stod för recept på Båtsill, Amerikansk potatissallad, Sallad med ris och tonfisk, Kreolsk gryta och Vitkålssallad. Samtliga baserade på ingredienser som inte kräver kylförvaring. Ann Mari Westerlind bidrog med berättelser om vad som händer när man inte förbereder sig ordentligt inför en översegling till havs med hårt väder. Stämningen var god och maträtterna från förr uppskattades av deltagarna.



Kvällens budskap:

1. Det ska alltid finnas ett bra basförråd av mat i båten. Man kan bli inblåst eller av egen fri vilja bli kvar i en vacker naturhamn.
2. Planera mat och dryck för dagens seglats i förväg. Hunger, törst och kyla är ofta anledning till sjösjuka.

Att ordna mat ombord ska inte vara krångligt men det ska gå fort och det ska smaka gott. Efter en båtfärd är man ofta vrålhungrig.

Det underlättar om man planerar i förväg. Det är särskilt viktigt vid överseglingar som kan ge hårt väder, trötthet och sjösjuka. Men också vid skärgårdsfärder då man kanske vill stanna några extra dagar när vädret är på topp.

Vid sjösättning eller strax efter är det bra att förse båten med ett basförråd av mat i förpackningar som håller tätt hela sommaren.

Kryddor efter smak t ex socker, salt, peppar, sallads- och örtekryddor, vitlök, senap, ketchup, buljongtärningar & vinägrettsås
Drycker t ex kaffe, te, drickchoklad, varma koppen, måltidsdrycker & öl

Hårt bröd och kex

Halvfabrikat t ex pastasåspulver, ris, pasta, potatismospulver & mjöl

Konserver t ex tonfisk, vita bönor, kikärter, majs, krossade tomater, makrill, varmkorv, köttsoffa & ananas

Före långsegling är det lämpligt att bunkra sånt som håller några dagar eller längre beroende på kyl- och lagringsmöjligheter.

Rotsaker t ex morötter, potatis, lök & vitkål

Rökt eller vakuumpförpackad mat t ex korv, rökt skinka & rökt fisk

Färskvaror t ex frukt, grönsaker, bröd, mjölk, fil, ägg, kött & fisk

Ev alkoholhaltiga drycker

Vatten

Före dagssegling är det klokt att förbereda sig genom att äta ordentlig frukost och att före avgång göra iordning det som kan ätas under gång.

Förslag:

Termosar med vatten – en för kaffe, en för varma koppen

En matig dubbelmacka per person

Frukt och kall dryck

