

# Checkliste ved distance sejls

Singel, Double & Full crew - Dansk

<b>Inden afgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Gå hele båden grundigt igennem (husk havari er vanskeligt at håndtere når man er på vandet)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tjek sejl, riggen, tovværk, sjækler, VHF, anker og ikke mindst nødudstyret!</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Alle sejl skal tjekkes og pakkes så de er nemme at håndtere</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fok/genoa skal foldes langs forliget</li> <li><input type="checkbox"/> Check at alle flyvesejl er pakket korrekt</li> <li><input type="checkbox"/> Genakker / Code Zero er et godt sejl da det er nemt at håndtere</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Check at der er brændstof nok til en eventuel nødsituation og retursejls</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Alle bådens batterier skal lades helt op (incl motorbatteri)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Check niveauet på diesel, batteriet, vand og gas/sprit til komfuret</b></li> </ul>
<b>Hav en plan for de vigtigste manøvre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Startproceduren (nedtælling (VHF), placering på startlinjen, sejlsætning mm)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Træn vendingerne på kryds (skift rollerne så begge har proceduren på plads)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Træn bomninger (med og uden spiler) (aftal hvor meget det må blæse ved en spilørsæt/bomning)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Hvis besætningen er uerfaren, så pas på med at sætte spiler i hårdt vejr. En kæntring kan blive fatal.</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Sejl til grænsen, men ikke over.</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Fokuser på sejlskift de kan være vanskelige</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vær klar i god tid ... hav også en plan B (gå ud fra at det kan gå galt)!</li> <li><input type="checkbox"/> Forsejl skift (genoa til fok, fok til genoa etc.). Rulleforstag er nu mest optimalt .. tjek at det virker</li> <li><input type="checkbox"/> Aftal proceduren for hvordan storsejlet rebes ind og ud</li> <li><input type="checkbox"/> Planlæg op og nedtagning af flyvesejl (what goes up must come down)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Genakker/Zode Zero skal monteres på rulle, da den derved er nemmere at håndtere</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Bjerg ikke spileren uden at forsejlet er sat.. da spileren herved får svært ved at sno sig om forstaget</b></li> </ul>
<b>Hvile &amp; sove</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Lav en plan inden afgang for hvile tider hvornår ... og overhold den</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sørg for at få hvile i de rolige perioder</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Planlæg at sove/hvile så man er frisk ved vanskeligste manøvre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Husk der er også lang tilbage så sikre at være frisk til det sidste</li> <li><input type="checkbox"/> Sid ikke bare og bøffe man blive kold ude på sidedækket.</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Hvil i cockpittet med et spilhåndtag i hånden .. Som larmer når du falder i dyb søvn</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Medbring evt. et æggeur til cockpittet (til kortere pauser)</b></li> </ul>
<b>Vejrudsigt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Sørg for at altid at have en opdateret vejrudsigt (evt fra officials under stop over)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Lyt til vejrmeldingerne i radioen</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Medbring en Smartphone med internet adgang og download løbende opdateringer</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Få eventuelt venner til at sende en SMS med de seneste vejr opdateringer</b></li> </ul>
<b>Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Ambitionsniveau skal være sat allerede inden afgang</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Sikre den overordnede taktik på forhånd.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Opdater den baseret på vind og vejr samt hvor friske i er</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Planlæg hvilke manøvrer der kan komme hvor og hvornår</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Planlæg hvad der skal ske ved de næste 3 timer/waypoints</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Hold øje med konkurrenterne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hvis der er både i nærheden der ændre sejlføring, bør det overvejes hvilke aktion i skal tage</li> <li><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på ændringer i vindretning og styrke... da sejlskift kan blive nødvendige</li> <li><input type="checkbox"/> Noter de nærmeste bådes lanterneføring inden det bliver helt mørkt (så du kan se hvem du skal passere)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Forplejning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Alt maden skal være nem at servere: sandwich, hånd frikadeller, små tomater, frugt o. lign.</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Lav madpakker, så man ikke skal være for meget om læ og arbejde.</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Medbring et par energibars og "hygge" slik (tag højde for diæt / præferencer)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Drik rigeligt med vand, når man dehydrerer falder evnen til at tænke klart. (beregnet 3½ liter per person per dag)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Vand er faktisk vigtigere end mad faktisk på en så kort tur.... sørg derfor nok at drikke med.</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Det er smart med ½l flasker da de hurtigt kan serveres under alle vejr forhold</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Kog noget vand til termokanderne på forhånd ... og lav eventuel kaffen/the på forhånd</b></li> </ul>
<b>Stop Over</b>	<p><u>Checkliste når der er stop over (skal udføres INDEN der soves)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Sørg for at få rigget af i en fart (giver mere tid til mad, hygge, hvile og forberedelser)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Reparer eventuelle skader</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Gør båden klar til afgang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sikre at det er det rigtige forsejl der er på plads (skal passe til den forventede vindretning)</li> <li><input type="checkbox"/> Sikre at spiler udrustningen er på plads (placer det i den rigtige side i forhold til den nye kurs og vind)</li> <li><input type="checkbox"/> Sikre at eventuelle reb i storsejl sidder korrekt</li> <li><input type="checkbox"/> Skift vandflaskerne ud i cockpittet til fulde flasker og frisk vand</li> <li><input type="checkbox"/> Ryd op alt tovværk</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Send en SMS til konen/kærsten/manden/venner ... det er altid godt med nyt</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Skift vandet i termokanden (der er lang hjem uden varm kaffe/the/chokolade i regnvejr)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Hvis du er meget træt skal det vurderes der skal spise mad (det tager typisk 45" at spise)</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Sørg for at få de seneste vejrmeldinger af officials eller via mobiltelefonen</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Stå op i rimelig tid før afgang (planlæg at være ved startlinjen mindst 5" før afgang)</b></li> </ul> <p><u>Havnemanøvre under "Stop over"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Planlæg landgangen allerede inden du kommer i havn</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Placer båden hvor det er nemt at komme ud uden besværlige manøvre</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Lav faste aftaler om hvordan hvordan havnen forlades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tal med dem der ligger ved siden af... kend deres tider for afgang</li> <li><input type="checkbox"/> tænk igennem hvordan sejlene skal sættes på vejen ud?</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Husk at passe på de indkomne både (alle er trætte og derfor er alle ikke lige hurtigt)</b></li> </ul>