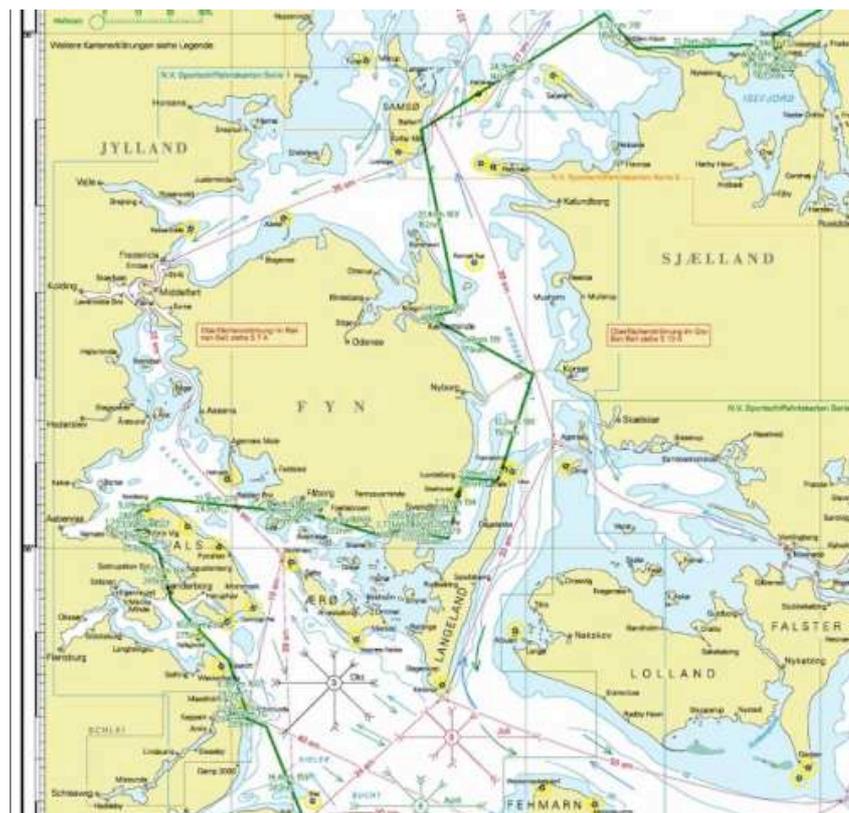


# Crew – Handbuch

## Dänische Südsee

Erstellt von Mitsegler Olaf Krause  
mit den besten Wünschen  
an alle Interessierten



# CHECKLISTE BORDEINWEISUNG

## Allgemeine und Sicherheits-Unterweisung der Crew

### 1. Gleich zu Beginn:

- Kojen
- Stauräume
- Innenbeleuchtung
- Toiletten, Funktion und Handhabung
- Druckwasseranlage, sparsamer Gebrauch, Absperrungen
- Luken, Bulleyes
- Lüftungsöffnungen

### 2. Später:

- Crewliste ausfüllen, Crewvertrag
- Pantry
- Herd, Kühlschrank
- Gasanlage
- Bordabsperungen, Ventile etc.

### 3. Vor dem Auslaufen:

- Leinen, Fender
- Ankerwisch, Ankerfunktionen
- Motor-Schalttafel
- Starten und Abstellen des Motors
- Gashebel-Funktionen und Kraftstoffbefüllung
- An- und Ablegemanöver
- Allg. Verhalten an Bord
- Disziplin, Anordnungen des Skippers, Co-Skipper-Festlegung

### 4. Sicherheitseinweisung

- Schwimmwesten und Lifebelts, Handhabung/Aufbewahrung,
- Anlegen ab 6 Bft., nachts, bei Unsicherheit, wenn Ölzeug getragen wird, auf Anweisung
- Einpickpunkte an Deck, Bootshaken, Badeleiter
- Rettungsring/Signallicht
- Rettungsinsel, Aufbewahrungsort und Handhabung
- Notraketen und Signalmittel, Ort, Gebrauch
- Feuerlöscher
- Notruf-Sprechfunk, Bedienung, Notruf-Formular
- Verhalten bei Mann über Bord
- MOB-Taste am GPS, Grundfunktionen Karte und GPS
- Seenot-Rollen festlegen
- Roter Notfall-Seesack,
- Lecksicherungsrollen, Bilgepumpe, Handpumpe
- Funkgeräte, Handhabung

## **5. Nach dem Auslaufen:**

- Rigg, Segellast, Segel setzen und bergen
- Bezeichnungen von Leinen, Fallen etc.
- Backskistenordnung
- Verhalten bei Ruderversagen, Notpinne
- Schwimmlleine auslegen, Fall mit Lifeleine

## **6. Unterwegs:**

- E-Tafel, Schalter und Sicherungen
- Batterien, Hauptschalter
- Navigationsgeräte
- Karten und Dokumente
- Verhalten bei Seekrankheit
- Beiboot und Außenborder
- MOB-Manöver üben, "Münchner Manöver"

## Die Seekrankheit

### *1. Grundlagen zum allgemeinen Verständnis der Seekrankheit*

Seekrankheit ist für viele Menschen Hindernis Nr. 1, wieso sie erst gar nicht an Bord einer Segelyacht gehen. Für passionierte Segler ist sie hin und wieder eine unerwünschte „Nebenwirkung“. Wie kommt es nun zu den unangenehmen Symptomen der Seekrankheit?

Laut Pschyrembel (Medizinisches Wörterbuch) ist Seekrankheit durch Schiffsbewegungen hervorgerufene Übelkeit und Erbrechen infolge Reizung des Nervus vestibularis (Nerv des Gleichgewichtsorgans).

Durch Nervenverbindungen mit dem Hirnstamm kommt es außerdem zu anderen vegetativen Symptomen: Blutdruckschwankungen, Kopfschmerzen bei zu niedrigem Blutdruck, Schweißausbrüche. Besonders anfällig sind Kinder.

Außerdem ist es entscheidend, dass immer dann besonders starke Irritationen auftreten, wenn sich die Informationen der Augen und des Gleichgewichtsorgans widersprechen.

Was dann im Körper passiert, ist eine ganze Kette von Reflexen und endokrinen (hormonellen) Reaktionen, an deren Ende stets das Erbrechen steht. Diese Vorgänge sind hochkomplex und mit anderen motorischen, vegetativen und psychischen Funktionen, wie etwa der Streßauslösung (Angst!) verkoppelt.

Hieraus erklärt sich die ungeheure Vielzahl von Verhaltensweisen und Behandlungsmethoden, mit denen man das Auftreten der Seekrankheit verhindern kann (man kann wirklich!!!).

Interessanterweise sind meist die Segelneulinge, die Schwachen, Ängstlichen und Unerfahrenen betroffen. Deshalb: Kümmert Euch um sie, denn sie leiden wirklich Qualen! Ermuntert sie, sich innerlich gegen die Krankheit aufzulehnen, klärt sie auf, gebt ihnen maßvolle Beschäftigung sorgt aber auch für sie. Sie werden dann schneller damit fertig, ihr fühlt Euch selbst besser und die Stimmung an Bord wird für den Rest des Törns günstig beeinflusst.

Zum Schluss sei erwähnt, dass sich jeder Körper auf die Schaukelei einstellt. Es gibt sowohl Kurzzeiteffekte, die etwa 9-10 Wochen anhalten, als auch Anpassung über eine Reihe von Jahren. Viele langjährige Segler, die im Alter völlig immun sind, haben in ihrer Jugend regelmäßig über dem Seezaun gehangen. Ebenso erreichen Hochseesegler nach durchstandener Seekrankheit für den Rest des Törns völlige Immunität. Dies geschieht in der Regel binnen ein bis zwei Tagen. Es soll aber nicht verschwiegen werden, dass es völlig 'hoffnungslose' Fälle gibt, die nach jedem Auslaufen erkranken und bei denen sich kaum Gewöhnung einstellt. Wer davon betroffen ist, erkennt dies bereits durch starke Probleme beim Auto- und Busfahren und wird sich kaum auf ein Segelschiff wagen.

## **2. Richtiges Verhalten auf See und Grundregeln zur Vorbeugung**

Gerade Einsteiger im Yachtsport werden die folgenden Hinweise wohl als sehr hilfreich empfinden. Wer schon fortgeschritten ist, der wird die Verhaltensregeln sehr gut nachvollziehen können:

### **Horizont und Wellen im Auge behalten**

Da die Seekrankheit durch den Konflikt zwischen optischer Wahrnehmung und Gleichgewichtssinn ausgelöst wird (siehe Grundlagen), sollte man immer Blickkontakt zum Horizont halten und die Wellen beobachten. So erfasst man automatisch die aktuelle Bootsbeugung mit dem Auge richtig und kann sich auf die folgenden Bewegungen vorbereiten.

### **Unangenehme Gerüche meiden**

Unangenehme Gerüche fördern schon ohne Wellenbewegungen und andere Reize nicht gerade das Wohlbefinden. Frische Luft ist daher sehr wichtig. Meiden sollte man auf jeden Fall Dieselgeruch, den Geruch des Bordkühlschranks bzw. Bilge- und Toilettengeruch. Ebenfalls nicht förderlich ist der Rauch von Tabakwaren jeder Art. Deshalb sollte unter Deck nicht und auf Deck nur auf der Leeseite geraucht werden.

### **Ein gefüllter Magen wirkt Wunder**

Schon Admiral Nelson ließ seine Seemänner vor jeder Schlacht reichlich frühstücken. Unterzucker (aufgrund von Hunger) sollte auf jeden Fall vermieden werden. Auf Fahrten, welche über mehrere Stunden gehen, sollte man stets kleine Zwischenmahlzeiten zur Hand haben. Es eignen sich hier Bananen oder Baguette sehr gut. Auch Traubenzucker erfüllt den Zweck. Wichtig ist nur, dass man magenschonende Nahrungsmittel zu sich nimmt. Scharfe oder saure Lebensmittel (Chili, frisch gepresster O-Saft) sind keinesfalls zu empfehlen. Auch von Zitrusfrüchten ist abzuraten.

### **Auf den Flüssigkeitshaushalt des Körpers achten**

Wie bei einem Kater ist die Zufuhr von Flüssigkeit sehr wichtig. Diese sollte wiederum magenschonend sein (s.o.). Gerbsäuren, Fruchtsäure u.a. belasten den Magen nur zusätzlich. Isotonische Getränke ohne Kohlensäure sind hier ideal. Bier (in kleinen Mengen und nicht zu kalt) und heißer Tee sind ebenfalls sehr empfehlenswert: Bier ist ein isotonisches Getränk, Tee wirkt magenberuhigend und wärmend. Die Kombination der letzten beiden Punkte stellt eine nahrhafte Trinkbrühe (mit kleinen Nudeln wie Sternchen, Buchstaben o.ä.) dar und ist immer sehr beliebt.

### **Für Ablenkung sorgen**

Wer an Bord beschäftigt ist (Steuermann, Segeltrimm, u.v.a.), der muss sich automatisch mit den Bewegungen des Bootes auseinandersetzen um beim Arbeiten das Gleichgewicht zu halten und nicht umzufallen. Je intensiver man sich mit der Arbeit beschäftigt, desto weniger Zeit bleibt für die Seekrankheit. So einfach wie dieser Rat klingt, so wirkungsvoll ist er!

### **Aktiver Ausgleich der Bootsbeugungen**

Es ist wichtig sich gerade in den ersten 2 - 3 Tagen im Sitzen nicht anzulehnen oder - wenn möglich - zu stehen. Auf diese Weise gleicht man mit dem Oberkörper die Bootsbeugungen aus und gewöhnt sich dadurch an diese. Bei stärkerem Seegang

stelle ich empfindliche Mitsegler (wenn es die Bedingungen erlauben) gerne in Höhe des Mastes (mit Lifebelt gesichert). Hier können diese sich an den Wanten festhalten und folgendes lustiges Spiel betreiben: sie müssen versuchen mit körperlichen Einsatz (Gewichtsverlagerung) das Auf und Ab des Schiffes in den Seen zu verstärken. Für Ruhepausen ist übrigens der Bereich kurz hinter dem Kiel (meist beim Niedergang) zu empfehlen. Hier sind die Stampf- und Gierbewegungen des Bootes am geringsten.

### **Autosuggestion richtig nutzen**

Geht man schon mit der Gewissheit an Bord, dass man ganz sicher seekrank werden wird, dann bedarf es nicht einmal schlechter Bedingungen, um deutliche Symptome der Seekrankheit zu zeigen. Angst (ganz allgemein) und fehlendes Vertrauen in Schiff, Skipper und sich selbst fördern die Seekrankheit (negative Autosuggestion). Macht man sich mit den Sicherheitseinrichtungen des Schiffes und den Qualifikationen des Skippers vertraut, hilft dies sehr viel (positive Autosuggestion).

### **Fremdsuggestion**

Die Beeinflussung durch die Umgebung spielt eine große Rolle. So sollte man Mitseglern auf keinen Fall vorhalten, wie weiß oder grün sie um die Nase schon sind. Ein einfaches, lustiges Lied, das jeder mitsingen kann, stärkt das Gruppengefühl und das Selbstvertrauen und hilft von Ängsten abzulenken. Gerade der Faktor der Fremdsuggestion sollte von Schiffsführern strengstens beherzigt werden! Zu Beginn des Törns bedeutet dies ein selbstsicheres Auftreten des Skippers. Wenn der Skipper in kritischen Situationen nicht beherrscht und ruhig auftritt, entspricht dies einer sehr wirkungsvollen negativen Fremdsuggestion!!

Zur positiven Fremdsuggestion gehört auch, immer wieder zu betonen, dass sich jeder an die Schaukelei des Bootes gewöhnt.

Der Placebo-Effekt kann auch als Mittel der Fremdsuggestion eingesetzt werden. So greife ich gerne zu folgendem Trick: vor schwerem Wetter verteile ich gerne rote Kapseln mit Vitamin-C-Füllung, von denen ich behaupte, sie seien ein wirkungsvolles Präparat gegen die See- und Reisekrankheit. Man erzielt erstaunliche Resultate - gerade bei Mitseglern, welche unter einer negativen Autosuggestion und Angstgefühlen leiden.

### **Aufhalten unter Deck**

Unter Deck sollte man sich (gerade wenn man empfindlich ist) nicht aufhalten. Bei schwerem Wetter sind normalerweise keine Luken geöffnet und somit stauen sich unangenehme Gerüche (s.o.). Auch Horizont bzw. nahende Seen können nicht gesehen werden - ein Ausgleich ist somit schlecht möglich. Der beste Weg unter Deck der Seekrankheit zu entgehen, ist sich flach in die Koje zu legen und so den Sturm abzuwettern. Ein Walkman beruhigt zusätzlich. Auf diese Weise habe ich sehr bequem während einer Freiwache 7 Bft verschlafen. Jedoch sollte man nicht den Oberkörper aufrichten oder gar aufstehen. Zwischen Wohlbefinden und Übelkeit liegen dann nur Sekunden!

Wenn man dann aber tatsächlich gezwungen ist, sich unter Deck aufzuhalten, hilft es sehr, sich mit der Schulter anzulehnen und die Augen zu schließen. Das Gleichgewichtsorgan liefert dann widerspruchsfreie Lageinformationen. Man kann den Effekt verstärken, indem man sich auf die Schiffsbewegungen konzentriert, meist gelingt es dann auch sie vorauszuahnen.

### **Gewöhnung an die Schiffsbewegung**

Am schnellsten gewöhnt man sich an die Schiffsbewegung, wenn man seinen Gleichgewichtssinn fordert. Man sollte sich also an Bord bewegen und dies soweit perfektionieren, dass die "Hand am Schiff" nicht mehr aktive Haltehand ist, sondern nur noch der Prävention dient.

Bei nicht zu starkem Seegang können Neulinge auch einen Crashkurs absolvieren, indem sie sich gezielt ein paar Stunden unter Deck aufhalten. Vorsicht: nicht übertreiben!