



Österhaninge Båtklubb

LOGGEN

Nr 3 • 2019

**Jonas
klubbmästare
2019**



Enkel matematik på sjön:

Båtklubsmedlem
+  **Svenska Sjö**

**Bättre försäkring
till lägre pris**



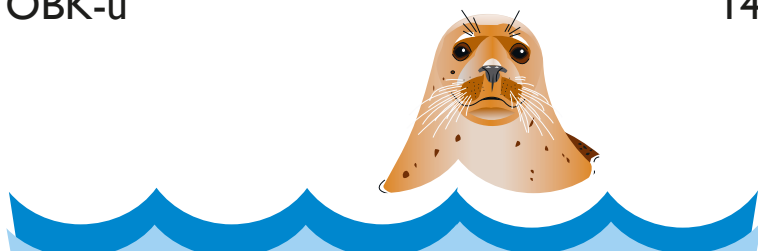
Som båtklubsmedlem är du delägare i Svenska Sjö och det ger dig direkta fördelar som mer omfattande försäkring och lägre premier. Men du får också andra fördelar som resultatbonus och en smidigare skadereglering. Tillsammans med båtorganisationerna arbetar vi ständigt med att utveckla de bästa båtförsäkringarna och trygghetslösningarna för dig och din båtklubb.

Välkommen att räkna ut din premie på www.svenska.sjö.se



Innehåll

In memorian	4
Osäker hemsida?	4
Ledare	5
Första upptagningen 2019	6
Vakt i ÖBK	6
Hamnmästaren har ordet	6
Kappseglingssäsongen 2019	7
Resultatlistor	8–9
Årets klubbmästare	9
Resultat av TBT-enkät	10
En missbrukares bekännelse	12–13
Hjärt-lungräddning	13
ÖBK-u	14



LOGGEN nr 3-19

Ansvarig utgivare: Håkan Kvist

Redaktion: Christer Lundgren,
Lennart Edlund, Jonas Edwinson

Omslagsfoto: Hasse Nilsson

Layout: Marie Lundholm Janenge

Tryck: Finborg Graphic AB, 2019

Österhaninge Båtklubb

Box 3030,
136 03 Haninge

Tfn hamnen 08-500 330 44

Bankgiro 5391-3034
www.obk.se

In memorian



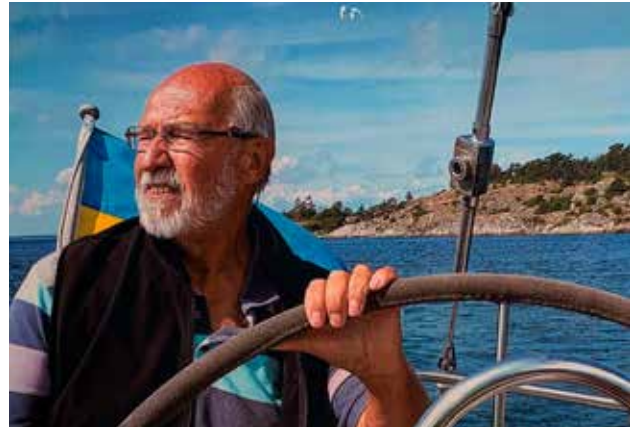
En nära vän, klubbkamrat och seglarkompis Karl-Olov "Kalle" Olsson har lämnat oss.

Karl-Olov Olsson avled den 20 augusti efter en kort tids sjukdom. Kalle var en glad och positiv människa med barnasinn kvar, alltid med ett leende på läpparna och nära till sitt gungande skratt.

Kalle var under lång tid en av de drivande krafterna inom ungdomssektionen, ÖBK-u. Vi är många som har härliga, tokiga och roliga minnen från våra seglarläger på klubbholmen tillsammans med Kalle. Mat och godsaker stod högt i prioritet hos Kalle. Han kunde närsomhelst trola fram lite godis. Ett exempel är när vi efter långsegling med optimister och trissjollar hamnade på Dalarö Skans där Kalle drar fram en 5 kilos Toblerone. Sockerhalten hos de lite slitna drygt 20 seglarna höjdes omgående och hemseglingen gick galant.

En tradition var ju att kasta ledarna i sjön sista dagen. Barnen var små, Kalle var stor. Resultatet blev att många barn har badat tillsammans med Kalle, jag tror att bägge parter njöt lika mycket.

Kalle hade en positiv livssyn, han ifrågasatte ofta oss andras lite jobbiga förslag och måsten med ett litet klurigt, "varför?"



För ett par år sedan såldes segelbåten för att ge tid för resor och fjällvandringar men planerandet för införskaffande av ny båt fanns där hela tiden. Intresset för skärgården, seglingen och klubbandan i ÖBK släppte Kalle aldrig.

Vi är många som sörjer Dig Kalle. Du gick bort alldeles för tidigt. Varför?

Vila i frid och segla väl.

För alla ungdomarna och vännerna i ÖBK.

// ROBBAN



Den här webbplatsen är inte säker

Några av er medlemmar får ett meddelande om att hemsidan är osäker när ni försöker öppna den i din webbläsare. Ibland är det bara ett meddelande som du kan klicka bort men ibland kommer du inte vidare till själva hemsidan.

Orsaken är att den webbläsare du använder "anser" att data som överförs mellan din webbläsare och vår hemsida skall vara krypterad (insynsskyddad). Det gör att du får upp ett meddelande om att "sidan inte är säker". Det är inte bra.

Alla medlemmar som använder någon av de vanligaste webbläsarna skall självklart kunna komma åt vår hemsida.

För att lösa problemet kommer klubben att köpa ett s.k. SSL certifikat. Då blir hemsidan alltid "insynsskyddad" och du slipper meddelande om att sidan inte är säker. Det kommer ordnas under vintern, till dess kan du lösa problemet genom att ändra säkerhetsinställningarna i din webbläsare genom att göra ett s.k. undantag för www.obk.se.

Du kan också prova med att skriva <http://www.obk.se> (utelämna inte www.) i adressfältet i din webbläsare.

Olika webbläsare har olika sätt att hantera s.k. osäkra websidor på. I vissa webbläsare kan man få upp bilden nedan (t.ex. Microsoft Explorer eller Microsoft Edge).



Du kan klicka på "mer information" och lägga till ett undantag för www.obk.se. Då slipper du förhoppningsvis meddelandet nästa gång.

/HÄLSNINGAR WEBBANSVARIG JONAS



HÅKAN KVIST

Tack för den här säsongen!

Nu är hösten här. Träden börjar skifta i rött, gult och orange och liksom för träden är det dags för våra båtar att få sig en välbehövlig vinterdvala och bli lite ompysslade efter en härlig sommar med alla dess strapatser och äventyr. Men för oss båtägare är det dags att kavla upp ärmarna, för nu börjar den period på året då det ska planeras för underhåll och reparationer. För en del kommer det att innebära ett hårt arbete, men belöningen är en renare miljö och ett rent samvete!

TBT

TBT-färgerna som förbjöds för 30 år sedan måste bort, och ansvaret ligger på dig som båtägare. För att ta reda på omfattningen och identifiera vilka båtar som behöver saneras, har vi tidigare gjort en enkätundersökning. I år har alla båtägare fått lämna in en TBT-försäkran och glädjande nog har svarsfrekvensen varit mycket hög! För de som uppgett att de inte vet om båten kan vara bemålad med TBT kommer klubben att erbjuda XRF-mätning, dock till en kostnad för båtägaren.

Vid sanering av båtbottnen måste marken och båten täckas in helt och färgrester lämnas in för destruktion, så att inte gifterna sprids ner i marken och vidare ut i hav och grundvatten. Blästring med högtryckstvätt med blästertillsats är inte tillåten på klubbens område.

Transportstyrelsen utreder och kommer nästa år redovisa vilka saneringsmetoder som är mest skonsamma för miljö och hälsa. Lite sent kan man tycka, med tanke på att TBT varit förbjudet sedan 1989 och lagkravet att ta bort TBT har funnits sedan 2008, men förhoppningsvis kan det ge någon vägledning.

Erfarenhetsutbyte

Inom klubben finns det flera driftiga båtägare som testat olika saneringsmetoder som skrapning, blästring och slipning, som målat med miljövänliga färger av olika slag och som provat mekaniska rengöringsmetoder som gummiskrapor, borstar och båtbottevättar. Genom att samla erfarenheter och sprida information kan vi underlätta för andra som står på tur. Vi kommer att skicka ut en enkät under hösten, där du kan dela med dig av just dina erfarenheter. Vad var bra, vad var dåligt? Sitter färgen kvar? Vilka metoder och arbetssätt var bra? Vilken färg använde du? Vad ska man tänka på, osv? Var snäll och fyll i enkäten, så hjälper du dina klubbkamrater!

Biocidfria båtbottnar

ÖBK har också sedan 2016 som vision att ha en biocidfri båtbottnhantering år 2021 – det är snart! Med

biocidfri båtbottnen menas att man inte målar med de biocidfärger som är godkända för användning på ostkusten av Kemikalieinspektionen, men att man målar med färger helt utan biocider. Det kan till exempel vara någon av de färger som är godkända för insjöar och norrlandskusten, eller blank epoxifärg eller sili-konfärg som underlättar mekanisk rengöring med skrapa eller borste.

Vi har ögonen på oss, och klubben måste varje år redovisa progressen till Södertörns Miljö- och Hälso-skyddsförbund. Regler och krav från myndigheterna kommer högst sannolikt att skärpas framöver och vi vill till varje pris undvika vitesförelägganden, eftersom det skulle kräva drastiska åtgärder om vi ska få ha hamnen kvar!

Klubbanda

Vi får in många nya medlemmar i klubben, men tyvärr innebär det också att andra medlemmar lämnar oss. Många av dessa har varit eldsjälar som drivit och utvecklat klubben på olika sätt, och kommer att bli saknade. Andra har lite i tysthet varit en del av kittet som hållit ihop klubben i så många år genom att vara med i gemenskapen på olika sätt. Nu gäller det för oss som är kvar, nya som gamla medlemmar, att fortsätta att ta initiativ, sprida glädje och ha en hög arbetsmoral. Många tror säkert att bara alla gör sitt på arbetsdagar och vaktpass så flyter allt på som vanligt.

De kan inte ha mer fel! Klubben drivs framåt av att var och en av oss tar ansvar. Byter den där glödlampan, eller slår i den där lösa spiken. Tar initiativ till förbättringar eller underhåll. Det behöver inte vara storslagna projekt eller saker som syns, utan ofta det där lilla som kanske alla retar sig på en smula. Hälsa på båtgrannen, eller hjälp till när någon ser tveksam ut vid mastkranen, så kanske du också kan få hjälp, eller lättare kan byta vaktpass någon gång när det behövs. Det är det som gör Österhaninge Båtklubb!

Våra gemensamma sammankomster och fester syftar också till att stärka känslan av tillhörighet och fyller därför en mycket viktig funktion. De senaste åren har inte valberedningen och årsmötet lyckats utse någon festkommitté, och Höstfesten blev inte av i år. Glädjande nog drog några ändå spontant ihop ett gäng där var och en tog med sitt och umgicks i klubbhuset. Det visar att ambitionsnivån inte behöver vara så hög. Det viktiga är att träffas och ha en trevlig stund tillsammans, men fler borde få chansen så ett visst mått av planering krävs. Tveka inte – ställ upp i festkommittén!

HÅKAN KVIST, ORDFÖRANDE



HASSE RUDHEDEN

Hamnmästaren har ordet

Lite info från hamnmästaren

Hoppas att alla har haft en skön och trevlig båtsommar. Vi går nu mot mörkare och kallare dagar med torrsättningen och städdagen som de sista båtäventyren för säsongen.

I år har vi för att ta de större jobben bytt 11 st -bommar, lagt ut nya ramper till bryggorna, oljat bryggorna samt förbättrat uppläggningsytorna på norra sidan längs sjön. En utökad belysning på samma yta som är förbättrad är även planerad. Vi har även planerat för byte av toalettstolarna till de mer snålspolande för vi har ofta fullt i tanken vid de mest olämpliga tillfällen samt att vi spar in kanske en eller två tömningar under året.

Vid en inventering i slutet av sommaren konstaterades att vi hade fler master som låg kvar i mastskjulet än de segelbåtar som inte var påmastade i hamnen samt att vissa saknade namnskylt. (Namnlappar finns i mastskjulets ände mot vägen.) Nu är de omärkta masterna utplockade och ligger på två vagnar nere vid sjön

så jag ber de som vet att ni har kvar master på land att kontrollera och märka dessa så att de kan flyttas tillbaka. Om det blir master över vilket är sannolikt kommer dessa att placeras utomhus och så småningom skrotas.

Avslutar med en påminnelse om våra regler kring sjö- och torrsättning på förekommen anledning. Vi ska i största möjlighet sjö- och torrsätta våra båtar under de dagar som finns listade i hamnen samt närvara under hela arbetspasset. Det ska till starka skäl för att få andra tider än de som finns på listorna. Vid sjö- eller torrsättning andra tider gäller att ni kontaktar mig och meddelar vilken annan sjö- eller torrsättningsdag ni kan hjälpa till.

Vi har under åren fått till ett antal större och tyngre båtar som är besvärliga att flytta längre sträckor och dessa båtar vill vi ha på stora planen dvs. vid sista upptagningen.

VID TANGENTERNA HANS RUDHEDEN

Flaggan i topp vid första upptagningen

Första upptagningen för säsongen 2019 är avklarad. Sten Hansson kom upp utan missöden med flaggan i topp. Vädret var till en början kallt, men framåt 10-tiden sprack det upp det blev varmt och soligt.

En säkerhetsuppmaning om att hålla sig undan för traktorn är på sin plats. Föraren har dålig sikt, särskilt bakåt. Gå eller stå aldrig bakom traktorn. I synnerhet när den backar. Ha koll på vad traktorn gör och vart den är på väg.



Vakt i ÖBK!

Årets vakter har så här långt fungerat mycket bra och det är bara någon enstaka vakt som missats. Dessa har placerats in på nya tider så att vi har bemanning hela säsongen.

Jag vill även passa på att påminna er som vill ha en familjevakt nästa sommar att svara på novemberutskicket och meddela ert eventuella intresse. Kommer alla önskemål in före jul underlättar det arbetet med vaktlista. Tack på förhand!

FREDRIK

Kappseglingssäsongen 2019

I år har vi lyckats genomföra alla tre seglingarna i KM. Vi brottas fortfarande med för få intresserade. För att råda bot mot det, bjöd vi in grannklubbarna Gälö båtklubb och Finkarudds båtklubb. Det gör det hela lite roligare och mer spännande. I år beslöt vi att "skala av" arrangemangen, genom att endast dela ut vandringspriserna till segrarna och "ÖBK-glas till alla deltagare". Det gjorde att vi kunde hålla ned kostnaden en aning. Vi hade också lite tur med att Båtaccen skänkte priser till kräftköret. Många tack till dem och Håkan Andersson. Vidare skickade vi ut bankbeskrivningar, startlistor och seglingsföreskrifter på mail dagen före seglingen. Det betydde att deltagarna kunde klara sig utan skepparmöte och åka direkt till start (eventuella ändringar på skepparmötet meddelade vi i så fall på telefon).

För att enkelt ta fram start- och resultatlistor använder vi ett gratisprogram "kappsegling" som visat sig vara ovärderligt. Det håller reda på båtar/skeppare och kappseglingar t.o.m. serier med delseglingar flera som KM. Det som behövs är att mata in målgångstider, sedan får man en korrekt resultatlista.

Det är kul att se att det finns ett intresse för att kappsegla i klubbarna i vårt närområde. Onsdagsseglingarna, som arrangeras av Gälö båtklubb, samlar ibland upp emot 18 båtar. I år sponsrade företaget Happy yatching med presentkort för de tre första båtarna. Det blev prisutdelning med varmkorv efter den sista seglingen i augusti. Vi, (några båtar i ÖBK) fortsatte spontant att onsdagssegla även under september, vi startade på GPS tid kl. 18.00 istället för 19.00, då det snabbt blir mörkt i september.

Jag kan varmt rekommendera onsdagsseglingarna, det är en källa till avkoppling och rekreation. Att komma ut och åka runt bland kobbar och skär och samtidigt lägga tankarna på något helt annat än du brukar, är fantastiskt. Stämningen på banan är lättisam och du väljer själv om du vill segla med spinnaker eller inte. Seglar du ensam sänks ditt SRS tal. Och inte minst, så växer det inte så mycket på botten om du tar en tur varje onsdag. Det ryktas att det ligger många båtar i Askvik med svår beväxning på botten.

Hur gick det då i seglingarna?

Skoja Cup seglades 16/6. Det var propagandaväder med shorts och t-shirt. Vi blev 7 båtar som kom till start. Några båtar gästade oss från Gälö båtklubb. Det var tur annars hade vi blivit för få. Familjen Hammarqvist segrade och fick ta hand om det fina vandringspriset i form av ett vikingatida dryckeshorn.

Kräftseglingen

Vi var 9 båtar som startade från klubbholmen. Vindarna var mestadels friska och det blev sol och varmt efter lunch. Efter seglingen åts det kräftor och tjoades och tjimades. Kul att se nya båtar, Janne med OE 32,

Micke med Vindex 92 och Kristoffer med Cobra. Kul också att se en nygammal ÖBK-are, Robban Johansson som dök upp med sitt nya skepp en Hallberg-Rassy 48 (det blev lå när han seglade om oss andra). Segrare blev GBK båten Rea med Mats Holmqvist vid rodet.

Höstrusket

Eller ÖBK ruskiga höstsegling gick av stapeln den 21/9. Vi blev 8 båtar som kom till start. Det var svårseglade byiga vindar ifrån nord-väst men det var varmt och skönt och lite sol. Glädjande att se en ny och en nygammal båt på banan. Bernt Fernström har inte varit med tidigare med sin fina Flamingo 40 och Fia och Björn Björning som bytt sin Dehler mot en ny Linjett 37:a deltog med den för första gången. Segrare blev Jonas Edwinson med NF-en Agnes. Segermarginalen var "1 sekund".

KM

Sammanlagt var vi 12 båtar som deltog i KM. Det är en fördubbling jämfört med förra året då vi var 6 båtar. Så förhoppningsvis är den nedåtgående trenden brutten. Klubbmästare i år blev Jonas Edwinson. Resultat finns på webben och sid 8-9 i Loggen 3-19.

Du som är motorgångare, crusing-seglare, dagledig eller kanske inte har någon båt. Häng med vetja. Hör av dig till någon av oss i tävlingskommittén eller kom ned i Askvik en onsdag vid 18-tiden eller kom till skepparmötet på våra klubbseglingar, så får du åka med. Det är kul.

/TÄVLINGSKOMMITTÉN 2019



KEJSAREN



Resultatlista

Sortering: Standard

Start: 2019-06-15

Serie

Namn /Bana: KM 2019

Serieregel:Lågp.Lång (KSR) Räkna bort sämsta 0 delsegl.

Klubbfilter:

SRS

Ansv. funktionär: Jonas Edwinson

Kommentar:

(Po

Plac.	Tot p. (just.)	Skeppare	Båttyp	Segelnr.	Klubb	2019-06-15 11:00:00	2019-08-17 11:00:00
1	4,00	Jonas Edw inson	NF	291	ÖBK	2,00/ 2	1,00/
2	5,00	Hammarqvist	H-båt	549	ÖBK	1,00/ 1	2,00/
3	11,00	Jan Rensvik	C 40	21	ÖBK	4,00/ 4	4,00/
4	17,00	Mikael Lindh	Go five	05	ÖBK	3,00/ 3	rtade ej) 10,00/
5	23,00	Håkan Andersson	Smaragd	105	ÖBK	artade ej) 7,00/ * 7	3,00/
6	26,00	Kristoffer Danél	Cobra 33		ÖBK	-Saknas 13,00/ * 13	7,00/
7	[^] 31,00	Björlings	Linjett 37		ÖBK	-Saknas 13,00/ * 13	-Saknas 13,00/
8	[^] 31,00	Robert Johansson	Hallberg Rassy 48	8?	ÖBK	-Saknas 13,00/ * 13	5,00/
9	31,00	Jonas Björklund	Omega 36		GBK	5,00/ 5	-Saknas 13,00/
10	32,00	Jan Paavilainen	OE 32	134	ÖBK	-Saknas 13,00/ * 13	6,00/
11	33,00	Bernt Fernström	Flamingo 40	29	ÖBK	-Saknas 13,00/ * 13	-Saknas 13,00/
12	34,00	Mikael Lind	Windex 92	1	ÖBK	-Saknas 13,00/ * 13	8,00/

* Resultatet får ej borträknas

(?) Resultat kan vara ogiltigt (maxtid uppnådd)



Resultatlista

Sortering: Standard

Kompakt

Start: 2019-09-21 12:00:00

Respit fix SRS1.000 starttid

Bana /längd: Höstrusket / 12 Nm

Vind:

Plac. omräkn. på korrigerad.tid

Bantyp: Skärgårdsbana

SRS

Ansv. funktionär: Jonas Edwinson/Jan Rensvik

Kommentar:

Plac.	Klass	Skeppare	Båttyp	Segelnr.	Klubb	SRS-tal
1		Jonas Edw inson	NF	291	ÖBK	0,908
2		Hammarqvist	H-båt	549	ÖBK	0,881
3		Jan Rensvik	C 40	21	ÖBK	0,972 u.SP
4		Mikael Lindh	Go five	05	ÖBK	(Just.)0,788 u.SF
5		Björlings	Linjett 37		ÖBK	1,015 u.SP
6		Fred Gibbemark	comfort 26		FBK	0,856 u.SP
7		Kristoffer Danél	Cobra 33		ÖBK	1,009
8		Bernt Fernström	Flamingo 40	29	ÖBK	1,013

* Resultatet får ej borträknas

(?) Resultat kan vara ogiltigt (maxtid uppnådd)

-källa: SRSp ej aktiverat

äng / placering) * Plac. justerad enl serieregel

2019-09-21 12:00:00		
1	1,00/	1
2	2,00/	2
4	3,00/	3
* 10	4,00/	4
3	-Saknas 13,00/	* 13
7	6,00/	6
* 13	5,00/	5
5	-Saknas 13,00/	* 13
* 13	-Saknas 13,00/	* 13
6	-Saknas 13,00/	* 13
* 13	7,00/	7
8	-Saknas 13,00/	* 13



/ 588 x% Ber SRS1,0-tid:01:57:36

-källa: SRSp ej aktiverat

* Plac. justerad enl serieregel

Starttid	Målgång	Segl. tid	Korr.tid
11:48:05	14:12:38	02:24:33	02:11:15
11:44:07	14:13:07	02:29:00	02:11:16
11:56:37	14:14:40	02:18:03	02:14:11
11:28:22	14:20:24	02:52:02	02:15:34
12:01:44	14:16:30	02:14:46	02:16:47
11:40:13	14:24:40	02:44:27	02:20:46
12:01:03	14:25:57	02:24:54	02:26:12
12:01:31	14:36:57	02:35:26	02:37:27



TBT-förfrågan

Under våren och sommaren har alla medlemmar med båtplats i Askvik fått en ”försäkran om förekomsten av bottenfärg innehållande TBT”, att fylla i och skriva under. Jag skickade ut försäkran/enkäten till 153 medlemmar och har fått 139 svar. Ett mycket bra resultat.

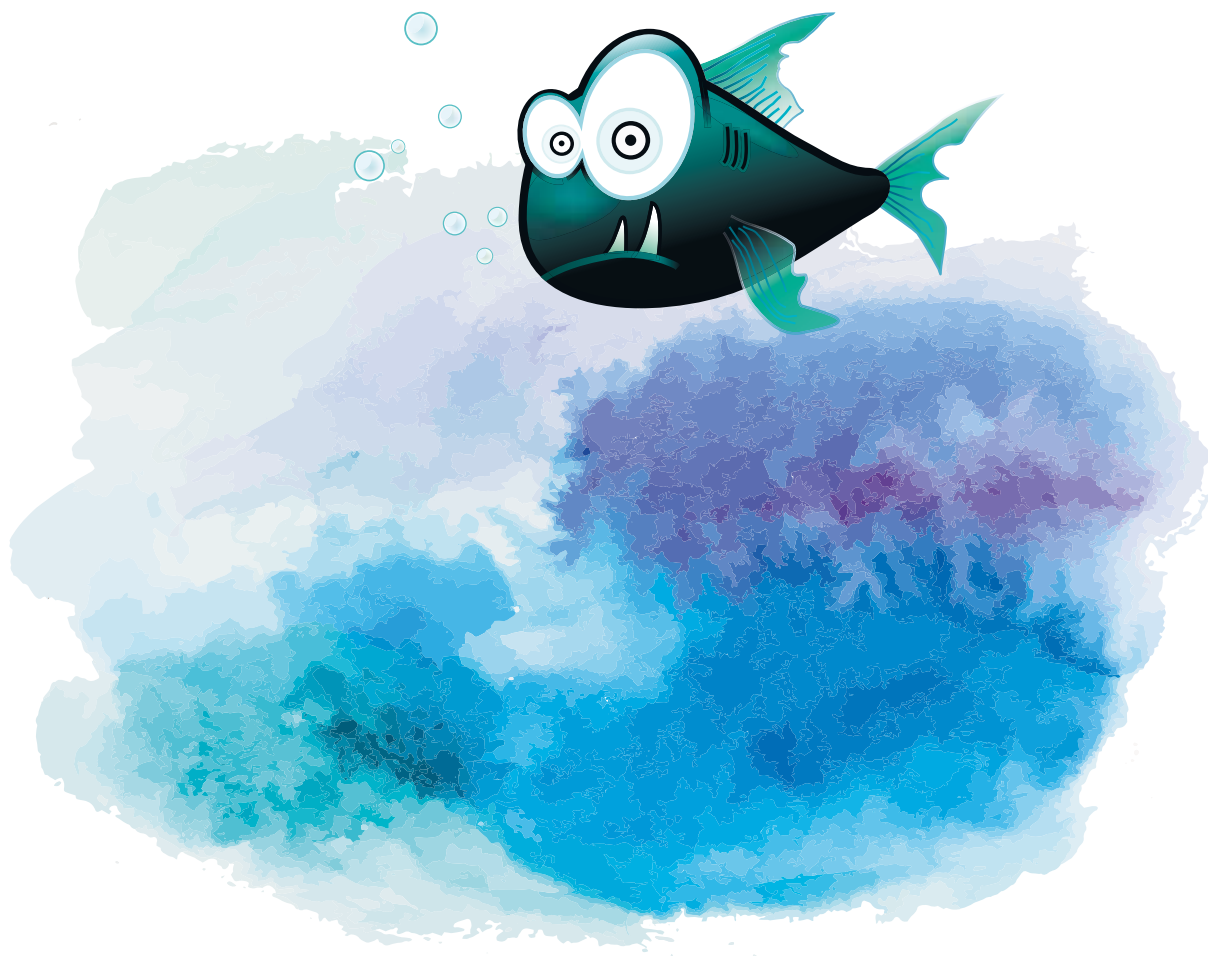
De allra flesta (99 st) säger sig veta att man inte har TBT på båtbottnen och det är bara fyra som vet bestämt att de har färg innehållande TBT på sin båt och samtliga planerar att hantera det.

36 båtägare vet inte om båten någon gång är målad med färg innehållande TBT. Alla dessa kommer att bli erbjudna att få sin båtbottnen mätt, till självkostnadspris under hösten. Jag återkommer till er, med besked om tid, plats och kostnad.

Om det är någon annan medlem som är intresserad av mätning av båtbottnen kan ni höra av er till mig.

Till höger finns en sammanfattning av resultatet av enkäten.

/HÅKAN ANDERSSON, SEKRETERARE



Utskick	Antal
Antal utskickade brev	153
Antal svar	139
Ej svarat	14
Svarsfrekvens	90,85 %

Svar

1	Jag <u>vet</u> att min båt är målad med färg innehållande TBT	4
2	Jag vet <u>inte om</u> min båt är målad med färg innehållande TBT	36
3	Jag <u>vet</u> att min båt <u>inte</u> är målad med bottenfärg innehållande TBT	99
4	Jag har målat min båt med Spärrskyddsfärg för att förhindra TBT-läckage	0
	SUMMA	139

Åtgärder och orsaker

svarsalt. 1	Jag vet att min båt är målad med färg innehållande TBT	4
Åtgärder	Renskrapa inför säsongen 2019	1
	Renskrapa inför säsongen 2020	1
	Måla båtbottnen med med spärrskyddsfärg	2
svarsalt. 2	Jag vet inte om min båt är målad med färg innehållande TBT	36
Åtgärder	Intresserad av mätning	23
	Ingen åtgärd planerad	10
	Renskrapa inför säsongen 2019	1
	Renskrapa inför säsongen 2020	2
svarsalt. 3	Jag vet att min båt inte är målad med bottenfärg innehållande TBT	99
Hur vet jag det?	Renskrapad före 1990 och därefter ej målad med TBT	1
	Renskrapad & ommålad efter 1990	40
	Byggd efter 1990	29
	Ägd sedan ny	1
	Mätning utförd med godkänt resultat	4
	Ej bottenmålad	3
	Information från tidigare ägare	4
	Äger ingen båt just nu	1
	Ej relevant svar	16
	SUMMA	139

Vad göra som gammal "segelmissbrukare" när beroendet blir för starkt

Varje, allt för lång vinter, sitter jag och andra med mig och längtar efter den ljuvliga segelsäsongen. Det känns som vare sig själen eller kroppen får ro om vi inte fått segla av oss i tillräckligt stor omfattning under vår korta seglingssäsong.

Ett välbekant och allt för vanligt sätt att hantera missbruk på är att helt enkelt att ge efter och fullt ut bejaka missbruket och med marin terminologi så att säga "gå helt och hållet in i dimman". Att vintertid "Youtuba" häftiga seglingsfilmer där båtar i strålande solsken alltid planar i en evig slör dessutom i söderhavsvärme, kan emellertid kortvarigt stilla seglingssuget. Dock är detta en osäker metod som inte alltid hjälper den otillfredsställda seglaren. Den kan tvärtom förvärra seglingssuget.

Men det finns hopp! Seglingsbehovet kan stillas under rådande seglingssäsong. Långsegling till spännande ställen är ett sätt. Tyvärr är det alltför få av oss som kan vara borta tillräckligt länge från arbete och hushållsplikter och är hänvisade till kortare turer. Kappsegling med stor besättning är ett annat sätt. Detta är mycket socialt och skapar gruppsammanhållning och vänskap. Tyvärr är det problematiskt att skaffa fram tillräckligt många gästar som får ta ledigt från jobb och familj.

Men hjälpen är närmare än du tror! I vår närhet, faktiskt alldeles utanför sundet till Askvik, finns finfin medicin som lindrar. Den kallas onsdagsseglingar. En

del anser att det vara en "kwick fix". Jag hävdar att det ger en lagom dos kliniskt prövad avvänjning. Att komma loss från stressigt jobb, i en del fall skrikiga barn, och lägga loss förtöjningarna är första steget till segelsjälens frälsning!

Seglingarna som arrangeras av Gälö Båtklubb är fantastiska som botemedel. Du behöver vare sig stor besättning eller en kolfiberbåt. Kom som du är med vilken balja som helst. Allt som flyter funkar! Har du ingen besättning? Ingen fara, du får extra SRS-avdrag som ensamseglare! Seglingarna tar ca en timme. Du blir knappast ens svettig. Du kan till och med vinna en bil, nix, skojar bara! Vi seglar helt prestigelöst runt ett par kobbar utanför sundet.

DET FINNS BARA ETT FEL! Det finns allt för få seglingsbara onsdagar i almanackan. På våren är det för kallt och på hösten är det för mörkt! De har bara ett fel, en seglare måste tyvärr stanna på land och starta onsdagsseglingen och ta målgångstider. Ni kan själva lista ut hur hans cortisolvärden ser ut efter målgång.

Vi, några lätt deprimerade sörjande och alltför långt nergångna seglingsmissbrukare pratade oss samman efter den sista officiella onsdagsseglingen. Vi sa att om vi ska överleva en vinter till måste vi öka seglingsdosen än mer. Men hur? Alla var vi djupt nergångna i vårt missbruk, ingen ville stå på land och lida medan övriga blev höga på vattnet.

Lösningen som vi kom överens om och testade blev en variant av självmedicinering. Vi startade på Gpstad samt att vi noterade vår egen målgångstid. Missbrukare av vårt slag är ju alla gentlemän som litar på varandras hederlighet. På så sätt blev ingen kvarlämnad på land. En annan liten förbättring i höstmörket blev att tidigarelägga starttiden med en timme samt att vi bara seglade den kortare bansträckningen. Nåja ... en gång var det faktiskt så fin vind att vi kom överens om att köra den stora banan. Bara för att det var så fantastiskt kul att segla.

Nu har vi skakat våra grånade huvuden och försökt tänka till. Hur skulle det vara om vi till nästa år ordnade en digital plats som alla seglingssugna missbrukare kan mötas på och anmäla sitt intresse att delta? Bli vi till exempel fler än tre så kör vi, blir vi färre vilket enbart kan hända vid orkanvarning, avstår vi. Tiderna rapporteras in till den digitala platsen och någon räknekunnig



kunde räkna ut en placering, om det nu är så viktig för behandlingen.

Vi vill absolut inte konkurrera med den härliga framgångsrika onsdagsseglingsterapin som Gålö erbjuder. Den är helt enkelt superb! Det här får bli ett enklare alternativmedicinskt komplement.

Så förslagsvis, varför inte segla på tisdagar, vår och höst en timme tidigare? Alltså en träning inför den skarpa onsdagsseglingsterapin. Eller än mer radikalt, varför inte köra även i juli för att minimera risken för återfall. Alla kan ju inte vara ute på långsegling hela tiden.

Möjligheterna är många. Ta en funderare. Vi som körde blev bättre och tyckte dessutom att behandlingen var riktigt kul.

HÄLSNINGAR FRÅN ”FOPPATOFFELN”



Kurs i hjärt-lungräddning (HLR) och hur en hjärtstartare fungerar

Den 3 och 4 september var det stor aktivitet i klubbhuset i Askvik då 33 medlemmar vid tre olika tillfällen fick lyssna på och praktiskt träna hur man ska kunna vara aktiv om någon i ens närhet får ett hjärtstopp.

Ledare för utbildningen var Anders Eltvik som är utbildad livräddare och haft många utbildningar i Hjärt-lungräddning samt i hur en hjärtstartare fungerar och ska användas.

Han startade med att bl.a. berätta att i Stockholm är det endast ca 12 % som överlever av de personer som får ett hjärtstopp. Men genom att vi blir fler som lär oss hur vi ska agera om vi råkar vara i närheten om en person drabbas ökar givetvis chanserna att överleva ett hjärtstopp.

Vi fick lära oss i vilken ordning vi ska starta en hjärt-lungräddning och sedan utföra den. Anders demonstrerade de olika momenten på en docka, sedan fick vi själva träna på dockor. De flesta av oss blev medvetna om att det är ett mycket krävande arbete att trycka ner bröst-korgen de 5 cm som behövs för att få hjärtat att pumpa.

Vi fick också lära oss hur en hjärtstartare fungerar. Den är självinstruerande men genom att ha fått se den demonstreras på dockan var vi deltagare överens om att det är lättare att våga sig på att använda den om ett behov uppstår. Vi har i ÖBK två hjärtstartare, en finns i vaktstugan i Askvik och en finns sommartid på Ängsholmen. Genom Hans och Monica Rudhedens försorg finns nu på flera ställen i klubbhamnen och på bryggorna anslag om var hjärtstartare finns.

Den hjärtstartare som sommartid finns på Ängsholmen tas hem till vintern (en hjärtstartare får inte förvaras i kyla) och placeras i klubbhuset i Askvik.

Anders tipsade också om en app som finns att lägga i mobilen, ”SOS alarm 112”. Genom att ha den i tele-



fonen får man en direktkoppling till 112 när man trycker på appen och SOS alarm får koordinaterna till varifrån samtalet kommer och kan därigenom exakt se var man befinner sig. Om man sen sätter på högtalarfunktionen får man praktisk information om hur man ska fortsätta sitt arbete med livräddningen av larmoperatören.

För alla er som missade de här tillfällena till att känna er mer modiga att ingripa vid ett hjärtstopp hoppas jag att ÖBK kommer att kunna erbjuda utbildningen vid fler tillfällen.

ÅSA JÖNSSON



ÖBK-u

Ungdomssektionen vill med dessa bilder tacka för ett roligt och lärorikt seglingsår. Vi har som vanligt haft lite för lite vind, lite för mycket vind och som vanligt många jollar med egna viljor. Vi gör så gott vi kan för att tämja både vind och båtar – vilket ibland har gått bra och ibland inte alls. Men alltid med glada och nyfikna barn som älskar vatten.

Vi har haft som mest 8 barn i år men vi har plats för fler! Sprid gärna ryktet så att fler får möjligheten att lära sig segla.

Kontakta Lars Öberg på tfnnummer 073-143 28 92 eller på mail Larobe@gmail.com om du är intresserad.

Hoppas vi ses!

LARS & BOSSE





Returadress:
Österhaninge Båtklubb
Box 3030
136 03 Haninge



**LÅT OSS
TA DREVET
INNAN TJUVEN
GÖR DET**

**VID FULL DREVSERVICE HOS
LINDSTRÖMS BÅTVARV AB**
HÄMTAR VI DREVET PÅ HÖSTEN, SERVERAR DET
UNDER VINTERN OCH MONTERAR SEN TILLBAKA
DET I VÅR NÄR DET ÄR DAGS FÖR SJÖSÄTTNING

**RING OSS PÅ 08-501 530 04
ELLER MAILA FÖR MER INFORMATION
LBV@LBV.SE**