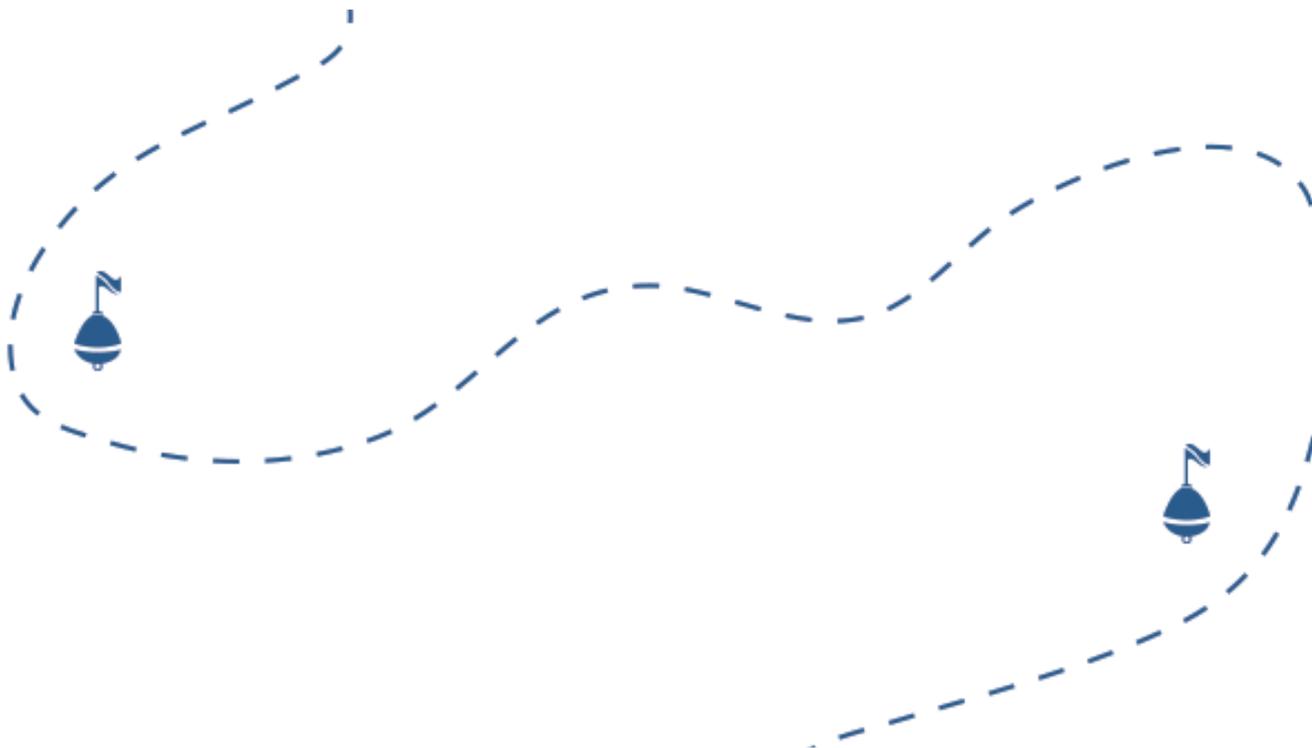


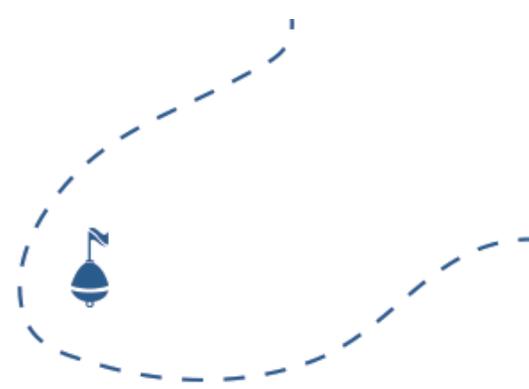


SPECIAL SAILING E.V.

# LEITFADEN SEGELTÖRNS

FÜR  
PROJEKTLEITER(INNEN)  
UND BETREUER(INNEN)





## INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG	1
ALLGEMEIN	1
AN- UND RÜCKREISE	2
TÖRNEINKAUF	3
VERSTAUEN	3
KOMBÜSE	4
„WEISSE KISTE“	5
VERPFLEGUNG AN BORD	6
BORDLEBEN	8
SANITÄTSKASTEN	9
SEEKRANKHEIT	9
SCHLUSSENDLICH	10

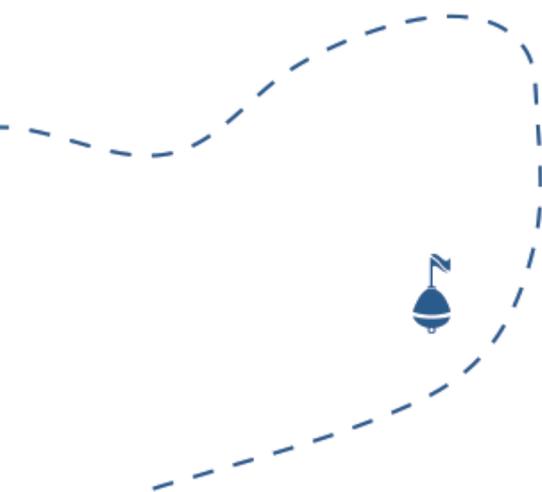
### IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

SPECIAL SAILING E.V.

KONTAKT FÜR DIESEN LEITFADEN:

[INFO@SPECIALSAILING.DE](mailto:INFO@SPECIALSAILING.DE)



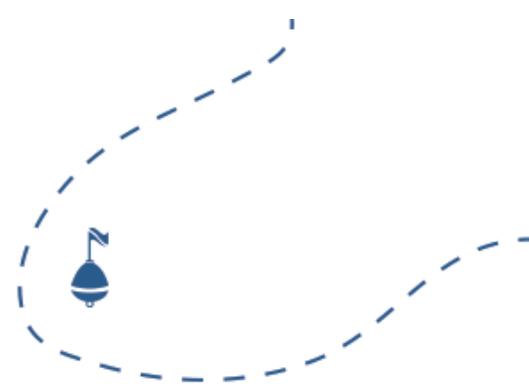
## PROLOG

Diese vorliegende Ausgabe ist eine erste Version. Das bedeutet, dass die Themen und Ausführungen noch nicht vollständig sind. Wobei es wahrscheinlich ist, dass es keine finale Fassung geben wird, weil jeder Törn anders ist und dabei neue Erfahrungen erlebt werden. Die beschriebenen Informationen sind erstellt aus subjektiven Eindrücken von vielen Törns der letzten Jahre. Deshalb nimmt dieser Leitfaden für sich nicht in Anspruch ein Patentrezept für Alles und Jede oder Jeden zu sein. Um möglichst viel Wissen weitergeben zu können, braucht es die Unterstützung von allen Beteiligten: Quasi ein Leitfaden von Mitwirkenden für Mitwirkende. Also, wir freuen uns über Eure Beiträge\*.

## ALLGEMEIN

Dieser Leitfaden soll ProjektleiterInnen und BetreuerInnen, die zum ersten Mal auf einem Schiff sind, ein wertvoller Ratgeber sein, um das tägliche Leben an Bord leichter zu gestalten. Die folgenden Fakten sind zusammengetragen aus den Erfahrungen vieler Törns auf einem Segelschiff. Natürlich sind diese Angaben nur allgemein zu sehen und nicht abgestimmt auf spezielle Situationen. Auch wird keine Gewährleistung auf Vollständigkeit gegeben. Gerne nehmen wir in diesen Leitfaden auch Tipps und Ratschläge von Euch auf\*.

\* Anmerkungen und Ergänzungen bitte an [info@specialsailing.de](mailto:info@specialsailing.de)



## AN- UND RÜCKREISE

Unabhängig von den Vorgaben, sollte eine Verpflegungsmöglichkeit (z.B. Fingerfood oder Kekse und Obst) mitgenommen werden. Ganz wichtig sind genügend Getränke.

Bewährt hat sich bei den langen Fahrten, spätestens alle zwei Stunden eine Pause einzulegen. Unsere Betreuten teilen aus unterschiedlichen Gründen manchmal nicht mit, dass ein Toilettengang ansteht. Außerdem ist es ratsam, dass alle und bei jedem Wetter aussteigen, um sich die Füße zu vertreten (Thema: Blutfluss).

Für die Rückfahrt rechtzeitig die Verpflegung planen.



## TÖRNEINKAUF

In Kroatien gibt es in größeren Ortschaften beste Einkaufsmöglichkeiten und die Auswahl ist sehr groß. Es ist nicht nötig, von zu Hause etwas mitzunehmen. Gibt es Sollten jedoch ganz spezielle Wünsche, dann macht es Sinn diese Sachen mitzunehmen.

Erfahrungsgemäß wird zu Beginn des Törns für die ganze Woche eingekauft. Abhängig von der Routenplanung kann vor Ort nachgekauft werden. – Am besten den Skipper nach Einkaufsmöglichkeiten fragen.

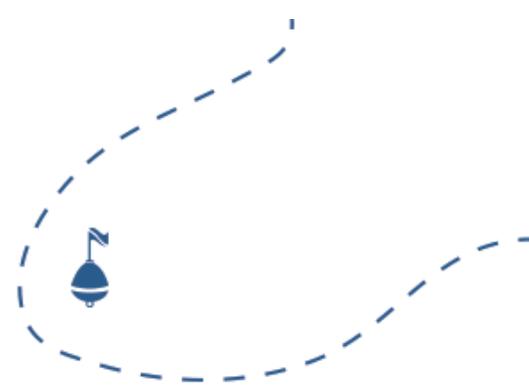
Beim Einkaufen hat sich bewährt, dass

- vorher eine Einkaufsliste erstellt wird
- man genug Einkaufsbehältnisse mitnimmt (ideal z.B. IKEA-Taschen)
- mindestens drei Einkaufswagen nimmt (Kleingeld bereithalten).
  - Ein Wagen für Getränke
  - Ein Wagen für Rest
  - Einen Wagen nur wenig befüllen –  
An der Kasse den Wagen mit den wenigsten Waren als erstes leeren.



## VERSTAUEN

Für die große Menge der eingekauften Waren ist auf den meisten Schiffen genug Platz. Es gibt verschiedene Staumöglichkeiten in den Schapps (Aufbewahrungsplätze an den Seitenwänden des Schiffes), unter den Sitzmöglichkeiten und im Boden. Die Skipper zeigen Euch gerne diese Ablageflächen.



## KOMBÜSE

Charterjachten sind in der Regel mit allem was zum Kochen benötigt wird gut ausgestattet. Aber wenn Ihr Lieblings-Werkzeuge habt, lohnt es sich, diese mitzunehmen.

- **Wasser** aus den Schiffstanks ist ungekocht nicht zum Verzehr geeignet.

Beim Einkauf zwei 3-Liter-Gebinde zum Kochen kaufen. Wenn diese leer sind, können im Hafen mit Wasseranschluss am Steg diese Gebinde nachgefüllt werden. Diese Wasserquelle eignet sich auch beim Abspülen zur Vorreinigung von grob verschmutzten Töpfen oder Pfannen.

Zu beachten: Wasser kochen (z.B. für Nudeln) dauert auf Meereshöhe länger.

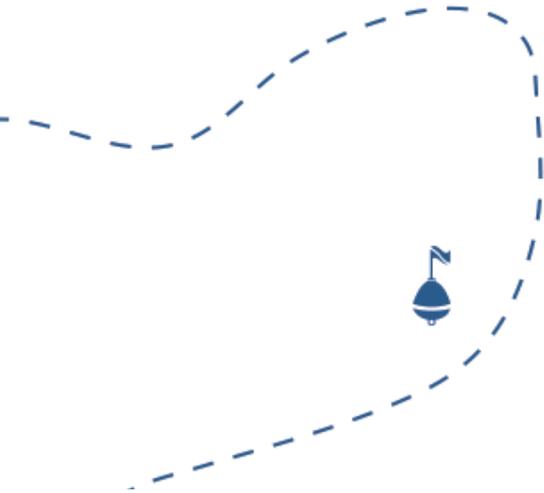
- **Abfall:** Große Müllsäcke an einem geeigneten Platz anbringen, evtl. eine zweite Tüte für leere Getränkedosen und -flaschen. Kleine Plastiktüten für Abfalleimer unter Waschbecken.
- **Kochen:** In der Regel ist auf dem Schiff ein Herd mit zwei Kochplatten und evtl. einem Backrohr. – Diese Kenntnis ist wichtig, bei der Auswahl der Mahlzeiten.

Der Herd wird mit Gas betrieben. Hier müssen Sicherheitsbestimmungen beachtet werden (am besten mit dem Skipper sprechen).

Gewürze sind in der Regel nicht an Bord: evtl. Gewürzset mitbringen.

- **Verstauen:** der anfangs riesige Berg eingekaufter Waren sollte idealerweise mit System verstaut werden (Skipper helfen gerne mit Ratschlägen). Bewährt hat sich auch die Beschriftung (z.B. Kreppband) der Fächer (Schapps).
- **Kühlschrank:** Auch hier ist schlaues Stauen gefragt. Oft gibt es zwei Kühlschränke: einen für Lebensmittel und ein großes Kühlfach für Getränke und andere Sachen – gelegentlich zusätzlich noch ein Fach für Obst/Gemüse.





- **Abspülen:**

Zum Abspülen kann das Wasser aus den Schiffstanks verwendet werden.

Geschirrspülmittel, Schwämme, Lappen, Bürsten und Geschirrtrockentücher sind nicht an Bord.

- **Kaffee:** Kaffeemaschinen sind in der Regel nicht an Bord.

Nur im Hafen mit Stromanschluss am Steg sind elektrische Kaffeemaschinen zu gebrauchen. Bewährt haben sich generell stromlose Kaffeemaschinen wie French Press (keine Glasversion!) oder z.B. Kaffeefilter mit Filtertüten und passender Thermoskanne (Edelstahl).



## „BORD KISTE“

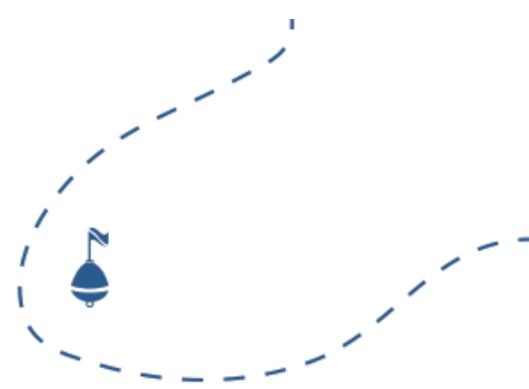
Erfahrene BetreuerInnen bringen eine sogenannte „Bord Kiste“ mit nützlichen Dingen für das Bordleben mit.

Die nebenstehende Auflistung ist nur ein Beispiel. Änderungen und Ergänzungen natürlich möglich und sinnvoll.



### Beispiel „Bord Kiste“:

- Kaffeemaschine (z.B. French Press - kein Glas)
- Thermoskanne(n)
- Einmalhandschuhe
- Frischhalte- und Alufolie, Gefrierbeutel
- Gewürze + Süßstoff
- Krepband
- Messer (scharf), Schere, Kartoffelschäler
- Spültücher/Schwamm/Geschirrtücher
- Spülmittel
- Bad-/Toilettenreiniger/Desinfektionsmittel
- Plastik-Becher
- Trichter (faltbar)
- Abfall-Tüten (große Müllsäcke 120 Liter + kleine für Abfalleimer ca. 30 Liter + ganz kleine für Toilette ca. 15 Liter)



## VERPFLEGUNG AN BORD

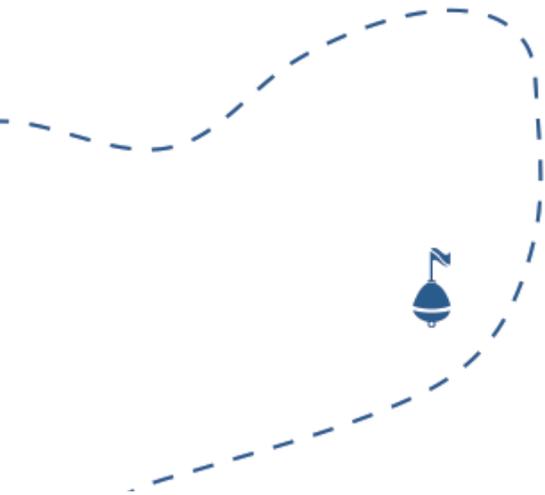
In den meisten Fällen hat sich bei einem Segeltörn mit unseren Betreuten folgender Prozess bewährt:

- **Frühstück:** Abwechslungsreiches und reichhaltiges Frühstück:



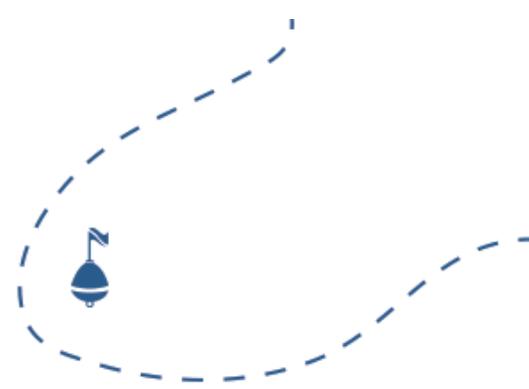
- **Zwischenmahlzeit:** Je nach Länge des Tagestörns ein bis zwei Snacks. Dieser kann bestehen aus herzhaften Lebensmitteln, süßen Speisen und auch sehr beliebt Gemüserohkost und Obst (auch Obstsalat).





- **Abends:** Klassiker sind Nudel- oder Kartoffelgerichte. Aber auch kalte Gerichte wie Wurst- oder Nudelsalat und andere Salate haben schon für Begeisterung gesorgt. Gut angekommen sind auch Pfannkuchen in einer süßen oder herzhaften Version. Die Grenze der Kreativität ist eigentlich nur die eingeschränkten Möglichkeiten der Kombüse.





## BORDLEBEN

### Wenn das Schiff nicht im Hafen ist, hat der Skipper das alleinige Sagen!

Natürlich wird sich der Skipper mit den BetreuerInnen absprechen.

- Im Hafen und an Land haben die BetreuerInnen in Bezug auf die Betreuten die entscheidende Verantwortung.
- Special Sailing hat die Philosophie, dass die Betreuten soviel wie möglich selbst machen und nur wenn sie Hilfe brauchen und wollen, wir ihnen helfen.
- An Bord gibt es für alle Rechte und Pflichten. Zu den Pflichten gehört, soweit es mit den individuellen persönlichen Möglichkeiten vereinbar ist, dass alle mithelfen. Unter Deck bedeutet dies, bei der Zubereitung der Mahlzeiten (z.B. Frühstück herrichten), bei den Vorbereitungen (z.B. Tisch decken) und nach dem Essen (Abräumen, Abspülen, Abtrocknen, Geschirr verräumen) seinen möglichen Beitrag zu leisten. Ohne Ausnahme. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist, dass die BetreuerInnen bzw. SkipperInnen keine Diener der Betreuten sind. Das heißt zum Beispiel, dass die Betreuten ihr Getränk gerne auch selber holen können.



### GRUNDSÄTZLICHES:

- Bei Wellengang oder unruhiger Schiffslage, ist ein Platz unter Deck nicht ratsam und kann schnell zu Seekrankheit führen.
- Grundsätzlich keine Glasflaschen an Bord: besser Dosen und/oder PET-Flaschen.
- Grundsätzlich Rauchverbot unter Deck.

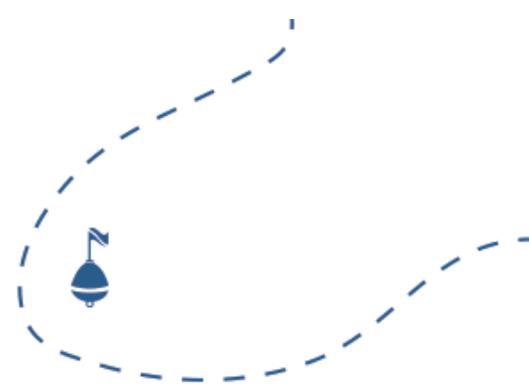
## SANITÄTSKASTEN

Am Schiff vorhandene Sanitätskasten müssen nicht zwingend vollständig sein. Bewährt hat sich die Mitnahme von Pflaster, Schmerztabletten, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhen.



## SEEKRANKHEIT

Unsere Skipper planen die Törns so, dass mögliche Risiken vermieden werden. Aber ganz auszuschließen ist es nicht. Außerdem kann eine individuelle persönliche Situation auch mal zur Seekrankheit (z.B. unter Deck, viel in Smartphones schauen usw.) führen. Hier ist unbedingt zu beachten, dass eventuelle Auffälligkeiten sofort dem Skipper zu melden sind. Diese wissen was zu tun ist. Gängige Gegenmittel sind z.B. „Ruder gehen“ oder sich hinlegen und die Augen schließen. Und selbst wenn es zum Erbrechen kommt, kein Problem. In der Regel geht es dem Patienten danach besser.



## SCHLUSSENDLICH

Wir hoffen, dass die Informationen in diesem Heft helfen um den aktiven Unterstützern das Tagesgeschäft verständlich und einfacher zu machen. Besonders Neueinsteiger sollen einen ersten Überblick und einfache Tipps rund um einen solchen Segeltörn erhalten. Aber auch für WiederholungstäterInnen könnten diese Texte hilfreich sein.

Wichtig ist aber, dass jeder Törn seine eigenen Gesetze hat und jede Betreuung eine individuelle Philosophie einbringt. Aber über allen eigenen Vorstellungen steht das Wohlbefinden unseres Klientels! – Das ist das Allerwichtigste!

Sicherlich ist dieser Leitfaden kein Patentrezept. Aber dieses Nachschlagewerk soll wachsen und mit der Zeit auch auf neue Situationen angepasst werden. Deshalb die große Bitte: Arbeitet aktiv mit und beteiligt Euch, damit dieses Werk eine wertvolle Hilfe ist und zukünftig sein wird.

Trotz bester Vorbereitung kann es auf dem Törn Situationen geben, die gelöst werden müssen. Egal um welches Anliegen es geht, die Special Sailing-Familie wird immer einen Lösungsansatz finden! – Deshalb ist die Kommunikation auch mit unseren anderen Schiffen nicht nur von Vorteil, sondern auch hilfreich und erwünscht!

Special Sailing wünscht allen an Bord befindlichen Menschen eine gute Zeit und einen unvergesslichen Törn!