



Checkliste

Badesachen	Wir empfehlen das Mitbringen von Badesachen. Vielleicht möchten Sie bei passender Gelegenheit in die Ost-/Nordsee springen, oder sich auf einem unser Schwimmer ein wenig sonnen.
Base-Cap	Das Wichtigste auf dem Wasser ist das Base-Cap, denn die Sonneneinstrahlung überrascht einen manches Mal. Damit Ihr Cap nicht im Wasser landet, empfiehlt sich ein Band mit Clip.
Brillen	Eine Zweitbrille mit Sehstärke kann nicht schaden, falls mal eine über Bord geht, oder die Kontaktlinsen versagen. Eine Lese-/ Sonnenbrille und ebenso ein Brillenband sind von Vorteil.
Bettzeug	Möchten Sie es kuschelig, bringen Sie gern Ihre eigene Bettwäsche mit. Für die Kleinen, das geliebte Kuscheltier nicht vergessen. Bettlaken sind an Bord vorhanden.
Fotokamera	Vergessen Sie nicht Ihr Ladegerät, Batterien, Speicherkarte/n, sowie Ihre Fototasche zum Schutz, damit Sie Ihre schönsten Momente festhalten können.
Gummistiefel	Um nasse und kalte Füße an Bord zu verhindern, sollten Sie unbedingt Gummistiefel einpacken. Es geht ja auf See manchmal auch ein wenig rauher zu.
Smartphone	Zumindest an Land möchten Sie bestimmt erreichbar sein. Auch das Ladekabel nicht vergessen.
Insektenschutz	Wenn wir abends gemeinsam an Bord den aufregenden Segeltag vorbeiziehen lassen, wird uns sicher die ein oder andere Mücke besuchen kommen. Deshalb: Spray zum Vorbeugen und Gel gegen Juckreiz, falls eine Mücke sich nicht abwehren lässt.
Bekleidung	Die kühle Brise wird nicht ausbleiben, deshalb ist an Bord immer „Zwiebeloptik“ angesagt.
Kuscheldecke	Auch eine Kuscheldecke hilft gegen kühle Brisen und für die Gemütlichkeit an Bord.
Medikamente	Wir haben selbstverständlich an Bord einen Sanitätskasten. Sie sollten aber an Ihre Medikamente denken. Ausserdem empfehlen wir die Reiseapotheke mit folgenden Medikamenten aufzufüllen: Schmerz-, Grippe-, Durchfallmittel, Insektenschutz, Panthenol, Kopfschmerz-/ und Zahnschmerzmittel, sowie ein Elektrolytpräparat. Wissen Sie bereits, ob Sie seefest sind? Ein Mittel gegen Seekrankheit ist als Tabletten oder Pflaster in der Apotheke erhältlich.
Ölzeug	Haben Sie das Zeug für's Segeln?
Proviand	Auf unserem Törn Richtung Helgoland reichen wir Ihnen ein Frühstück. In den Häfen haben Sie die Möglichkeit einzukaufen, um anschließend an Bord zu kochen. Es finden sich auch viele Restaurants, wenn Sie den Wunsch verspüren Essen zu gehen. Wer auf das Anlegebier oder das gemütliche Glas Wein bei Sonnenuntergang nicht verzichten möchte, hat an Bord die Möglichkeit diese, sowie auch alkoholfreie Getränke, käuflich zu erwerben.
Schuhe	Auf Schiffen bitte nur flaches, festes Schuhwerk tragen. Am besten sind spezielle Segelschuhe oder bequeme Turnschuhe mit heller Sohle. Bei Regen natürlich Gummistiefel.
Segelhandschuhe	Wenn sie gern mit Hand anlegen möchten, empfehlen wir Ihnen das Tragen von Segelhandschuhen. Sie schützen Ihre Hände, wenn die Schot (Seil, Leine) durch die Hand rauscht und geben zusätzlich mehr Grip.



Checkliste

Sonnenschutz	Neben einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und einer Après-Sun-Lotion sind eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille unverzichtbar. Besonderen Schutz brauchen Nase und Lippen. Sehr zu empfehlen ist ein helles Oberhemd oder eine Bluse mit langen Ärmeln. Cremens Sie sich rechtzeitig vor dem Ablegemanöver ein, damit die Sonnencreme noch einziehen kann und Ihre Hände wieder einen guten Griff haben. Sie möchten doch auch mal die Segel setzen?
Taschen/ Koffer	Alles, was an Bord mitgenommen wird, muss einfach zu verstauen sein. Geeignet sind Stofftaschen und Klappboxen, die man platzsparend verstauen kann. Wir empfehlen Ihnen den klassischen Seesack.
Taschenlampe	Ob der nächtliche Weg zur Toilette wenig beleuchtet ist, oder Sie die Leinen kontrollieren möchten, eine Taschenlampe ist auf einem Segeltörn unentbehrlich.
Wichtige Papiere	Bringen Sie bitte Ihren Personalausweis, Ihre Krankenkassenkarte oder Unterlagen zur Reiseversicherung mit.