

## Noter til Double-Hand sejlsads

<b>Inden afgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå hele båden grundigt igennem (husk havari er vanskeligt at håndtere når man kun er 2 personer)</li> <li>• Alle sejl skal pakkes så de er nemme at håndtere             <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 (stol ikke på andre end jer selv)</li> <li><input type="checkbox"/> Genakker / Code Zero er et godt sejl da det er nemt at håndtere</li> <li><input type="checkbox"/> Pas på med at binde uldtråde i flyvesejl .... de kan være svære at knække i svagere vind</li> </ul> </li> <li>• Check at der er Diesel nok til en returseglsads</li> <li>• Check at batteriet og gas/sprit til komfuret</li> <li>• Lad evt batteriet op ved "stop over"</li> </ul>
<b>Have en plan for de vigtigste manøvre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Startproceduren (nedtælling (VHF?), placering på startlinien, sejlsetting mm)</li> <li>• Aftal og træen vendingerne på kryds (skift rollerne så begge har proceduren på plads)</li> <li>• Aftal og træen bomninger (med og uden spiler)</li> <li>• Fokuser på Sejlskift de kan være vanskelige med kun 2 mand             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lav klare aftaler i god tid om hvem gør hvad ... også ved plan B!</li> <li>▪ Forsejl skift (Genoa til fok, Fok til Genoa)</li> <li>▪ Aftal hvordan i storesejlet rebes ind og ud</li> <li>▪ Planlæg op og nedtagning af flyvesejl (what goes up must come down)</li> </ul> </li> <li>• Genakker/Zode Zero skal monteres på rulle, da den derved er nemmere at håndtere</li> <li>• Bjerger ikke spileren uden at Genoa/Fokken er oppe</li> </ul>
<b>Hvile / Sove</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lav en plan inden afgang for hvem der hviler hvornår ... og overhold den             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sørg for at få hvile i de rolige perioder</li> </ul> </li> <li>• Planlæg at sove/hvile så i er frisk ved vanskeligste manøvre             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Såfremt der er stop-over skal i få hvilet</li> <li>▪ Husk der er også lang tilbage så sikre at i er friske til det sidste</li> </ul> </li> <li>• Medbring evt. et æggeur til cockpittet (til korte pauser)</li> </ul>
<b>Vejrudsigt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for at altid at have en opdateret vejrudsigt</li> <li>• Sørg for at have den seneste vejrudsigt inden afgang</li> <li>• Lyt til vejrmeldingerne i radioen</li> <li>• Medbring en Smartphone med internet adgang og download løbende opdateringer</li> <li>• Få evt venner til at sende en SMS med de seneste vejr opdateringer</li> </ul>
<b>Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aftal den overordnede taktik på forhånd.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opdater den baseret på vind og vejr samt hvor friske i er</li> </ul> </li> <li>• Aftal ambitionsniveau allerede inden afgang (skal vi vinde, gennemføre eller blot overleve)</li> <li>• Snak igennem hvilke manøvrer der kan komme hvor             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planlæg hvad der skal ske ved de næste 3 waypoints</li> </ul> </li> <li>• Hold øje med konkurrenterne             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hvis der er både i nærheden der ændre sejlføring, bør det diskuteres hvilke aktion i skal tage</li> <li>▪ 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>• Sørg for at have nok mad med. Det skal være nemt at servere</li> <li>• Medbring et par energibars og "hygge" slik (tag højde for præferencer)</li> <li>• Det er en god ide med nem mad : Sandwich, hånd frikadeller, små tomater o. lign.</li> <li>• Hav nok at drikke med. Det er smart med 1/2 flasker</li> <li>• Kog noget vand til termokanderne på forhånd</li> <li>• Lavt kaffen på forhånd</li> </ul>
<b>Stop Over</b>	<p><b><u>Checkliste når der er stop over (skal udføres INDEN i sover)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for at få rigge af i en fart (giver mere tid til hvile og forberedelser)</li> <li>• Gør båden klar til afgang             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre at det er det rigtige forsejl der er på plads (skal passe til den forventede vindretning)</li> <li>• Sikre at spiler udrustningen er på plads (placer det i den rigtige side (typisk bagbord))</li> <li>• Sikre at eventuelle reb i storesejl sidder korrekt</li> <li>• Skift vandflaskerne ud i cockpittet til fulde flasker og frisk vand</li> <li>• Ryd op alt tovværk</li> </ul> </li> <li>• Reparer eventuelle skader</li> <li>• Send en SMS til konen/kærsten/manden/venner ... det er altid godt med nyt</li> <li>• Skift vandet i termokanden (der er lang hjem uden varm kaffe/the/chokolade i regnvejr)</li> <li>• Hvis i begge er meget trætte skal i vurdere om i begge skal spise på aftensmad</li> <li>• Sørg for at få de seneste vejrmeldinger af officials eller via mobiltelefonen</li> <li>• Lad eventuelt batterierne op</li> <li>• Opdater taktikken for hjemturen</li> <li>• Stå op i god tid før afgang (der er meget der skal laves inden afgang)</li> </ul> <p><b><u>Havne manøvre under "Stop over"</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlæg hvad i skal gøre allerede inden i kommer i havn</li> <li>• Placer båden så det er nemt at komme ud</li> <li>• Lav faste aftaler om hvordan i vil forlade havnepladsen (skal på plads inden i sover)             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tal med dem der ligger ved siden af... kend deres tider for afgang</li> <li>• Aftal hvordan skal sejlene sættes inden afgang?</li> <li>• Husk at passe på de indkomne både (alle er trætte og derfor er alle ikke lige hurtigt)</li> </ul> </li> </ul>