

Informationen zum Segeln

Kleidung

Sie sollten bereits so gekleidet sein, dass Sie auf das Wasser können. Am besten geeignet ist **bequeme Kleidung**, in der Sie sich gut bewegen können. Zu empfehlen ist die Zwiebelmethode, so dass Sie ggf. weitere Kleidung an- oder etwas ausziehen können. Sobald etwas Wind weht, ist es auf dem Wasser deutlich kälter als an Land. Bringen Sie daher ausreichend warme Kleidung mit, insbesondere wenn Sie kälteempfindlich sind.

Außerdem sollten Sie ein „Kenterpack“ mitbringen. Dies beinhaltet einen kompletten Satz **Ersatzkleidung!** Ich gehe nicht davon aus, dass jemand ins Wasser fällt. Aber dennoch kann es beim Wassersport leicht passieren, dass man z.B. durch Spritzwasser oder einen plötzlichen Regenschauer nass wird und sich umziehen müsste.

Auch sollten Sie **Regenbekleidung** (Jacke und Hose) mitbringen, da wir beim jeden Wetter segeln. Nach vorheriger Absprache können Sie bei physiosail Segelbekleidung gegen geringe Gebühr ausleihen. Zurzeit stehen jedoch nur große Größen zur Verfügung (für Erwachsene).

Eine Schwimmweste wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Sonnenschutz

Bitte denken Sie daran, sich mit **Sonnenmilch** einzucremen. Auch wenn der Himmel bewölkt ist, wird die Sonneneinstrahlung vom Wasser reflektiert, wodurch man deutlich schneller einen Sonnenbrand bekommt.

Um ihre Augen zu schonen, nutzen Sie bitte eine **Sonnenbrille**. Diese sowie eine „normale“ Brille sollten Sie unbedingt durch ein **Brillenband** sichern!

Medikamente

Wenn Sie regelmäßige Medikamente benötigen oder ein Notfallmedikament wie beispielsweise Nitro-Spray benötigen, sollten Sie dieses unbedingt mitbringen.

Wertsachen

Ihre Tasche mit Ersatzkleidung können Sie an Land wasserfest unterbringen. Allerdings sind die Lagerungskisten nicht abgeschlossen. So weit möglich, sollten Sie daher Wertsachen zu Hause lassen. Kleinere Gegenstände wie Geldbörse oder Schlüssel können wasserfest verpackt mit an Bord genommen werden.

Toiletten

An Bord besteht natürlich keine Möglichkeit auf Toilette zu gehen. Daher sollten Sie die Möglichkeit an Land nutzen. Neben den Treppen an den Aasee-Terrassen finden Sie öffentliche Toilettenanlagen, wo unter anderem auch ein behindertengerechtes WC vorhanden ist.