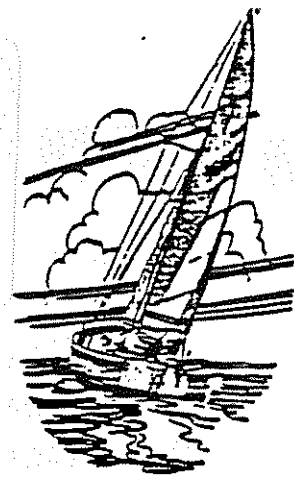


OX
SS
BLADET

GUNNARSSON RALF
KLIPPVÄGEN 4
61300 OXELÖSUND



oxelösunds
segelsällskap

BANKGIRO 752-0562

POSTGIRO 16 44 74-9

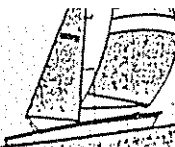
POSTADRESS Box 8, 613 01 OXELÖSUND



BROKEN

I bakgrunden ett välkänt landmärke

NR 1 1984
ÅRGÅNG 15



ETT NYTT SEGLINGSÅR HAR BÖRJAN
 OCH TROTS ÅRSTIDEN MED KYLA OCH
 SNÖ BÖRJAR MAN KÄNNA DRAGNINGEN
 TILL BÅTUPPLÄGGNINGSPLATSEN
 FÖR AVTÄCKNING OCH VÅRPUTSNING.
 TROLIGTVIS MÅSTE MAN NOG LUGNA
 SIG NÅGON MÅNAD TILL,
 REDAKTIONSGRUPPEN FÖR BLADET
 HAR HAFT MÖTE OCH ENATS OM
 FÖLJANDE TIDER INFÖR VÅRENS
 UTGIVNINGAR:

NR 2 REDAKTIONSMÖTE 15/2 1900
 TRYCKNING OMKRING 27-28/2
 DISTRIBUTION 3-4/3.

NR 3 REDAKTIONSMÖTE 14/3 1900
 TRYCKNING 26-27/3 OCH
 DISTRIBUTION 1/4.

NR 4 REDAKTIONSMÖTE 9/5 1900
 TRYCKNING VECKA 21
 DISTRIBUTION 26-27/5

NR 5 KOMMER ATT BLI ETT BANTAT
 NUMMER INFÖR ARKÖ RUNT OCH SE-
 NASTE INLÄMNINGS DAG FÖR BIDRAG
 TILL 5:AN ÄR DEN 3/8 OCH SKALL
 SKE TILL KRISTINA TENGROTH,
 ALKVÄGEN 3 613 00 OXELÖSUND.
 TRYCKNING KOMMER ATT SKE VECKA
 32 OCH DISTRIBUTION DEN 12/8
 SEDAN RÄKNAR VI MED YTTRELLIGARE
 3 NUMMER UNDER HÖSTEN MEN DESSA
 DATUM FASTSTÄLLES SENARE.

JAG VILL I DETTA SAMMANHANG
 VÄDJA TILL ALLA SOM HAR NÅGOT
 ATT BERÄTTA ELLER TÄNKER ORD-
 NA NÅGON BEGIVENHET, ATT LÄMNA
 BIDRAG TILL REDAKTIONSGRUPPEN
 SÅ ATT OXSS-BLADET INTE ENBART
 BLIR ANNONSBLAG TILL SLUT.

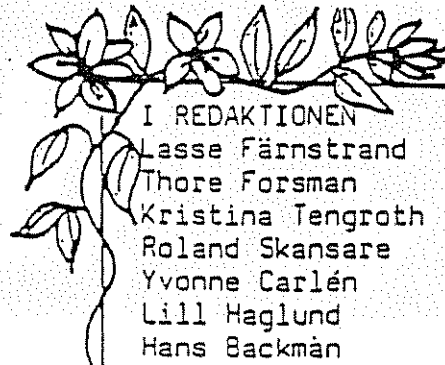
VI HAR TÄNKT ATT HA EN DEL SI-
 DOR SOM SKALL VARA MED I VARJE
 NUMMER OCH DET ÄR "ANSLAGSTAV-
 LAN" DÄR DU SOM MEDLEM KAN
 ANNONSERA UT BÅTPRYLAR M.M,
 ELLER DÄR TÄNKVÄRDA ORDSPRÅK
 ELLER DYLIKT KAN PUBLICERAS.

EN SIDA "KOM IHÅG" DÄR OLIKA
 AKTUELLA AKTIVITETER SAMMAN-
 STÄLLTS. SIDAN KOMMER ATT
 PLACERAS TILLSAMMANS MED KOPIA
 AV MÅNADSKALENDERN DÄR AKTUELLA
 AKTIVITETER ÄVEN INFÖRTS.
 FÖR ATT DU SKALL KUNNA RIVA UT
 DENNA SIDA OCH HÄNGA UPP DEN PÅ
 ANSLAGSTAVLAN HEMMA, HAR DEN
 PLACERATS SIST I "BLADET"

OXSS ARRANGERAR AKTIVITETER BÅDE
 FÖR GAMMAL OCH UNG (OCH MITT-
 EMELLAN) OCH VI HOPPAS ATT DU
 SOM I VANLIGA FALL INTE BRUKAR
 KOMMA PÅ MÖTEN OCH/ELLER ANDRA
 AKTIVITETER TAR DIG SJÄLV I
 KRAGEN OCH KOMMER TILL KLUBBENS
 AKTIVITETER UNDER 1984.

BEHOVET AV FUNKTIONÄRER ÄR OCKSÅ
 STORT SÅ TVEKA INTE, ANMÄL DITT
 INTRESSE SNARAST,

UTBILDNING ANORDNAS AV OXSS



I REDAKTIONEN

Lasse Färnstrand	36516
Thore Forsman	34174
Kristina Tengroth	35748
Roland Skansare	37356
Yvonne Carlén	23324
Lill Haglund	12953
Hans Backmån	37725

Bidrag till Oxss-nytt kan du
 lämna till någon av ovanstående
 personer eller skicka till:
 L. Färnstrand Lingonvägen 4

OX
SS

FUNKTIONÄRSKURS

Steg 1



Du som brukar hjälpa till vid våra kappseglingar

Du som är intresserad av att hjälpa till vid kommande arrangemang

Klubben har engagerat Svenska Seglarförbundets funktionärsutbildare, Bosse Samuelsson för en grundläggande funktionärskurs som sedan kan byggas på.

Datum: Fred-lörd 9-10 mars

Tider: Fred 18.00-22.00, lörd 9.00-18.00

Plats: OXSS klubbhus

Förtäring: Kaffe o. lunch serveras i klubbhuset

Antal: Max 25 deltagare

Kostnad: Klubben står för samtliga kostnader

Mtrl: Medtag penna o. anteckningsblock

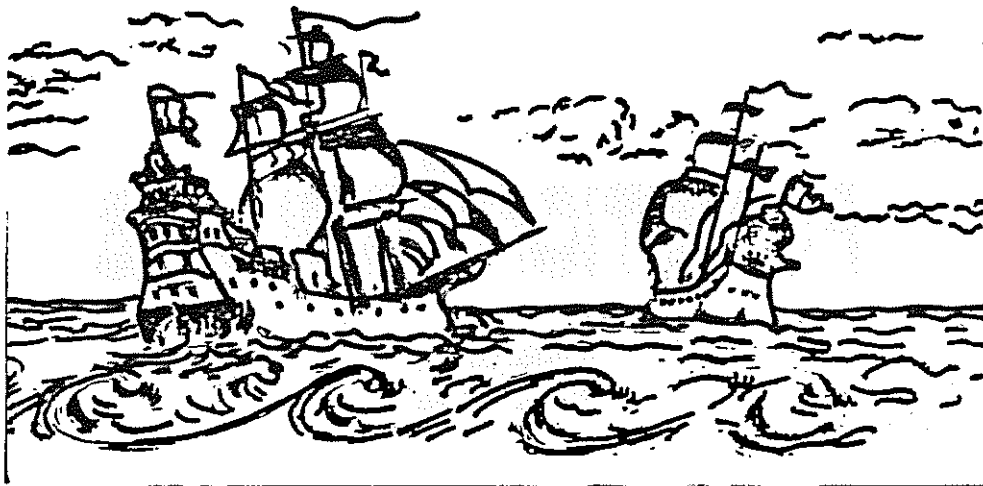
Anmälan per tel. 337 52 senast 17 febr.

- Anm; 1. Över genomgången kurs utfärdar Svenska Seglarförbundet intyg
2. Du som under jan-febr går "Introduktionskurs" för Claes Lindqvist är också välkommen att vara med här.
3. Redan anmält sig har, Lars Malmsten, Jan Kappel, Ebbe v. Kronhelm, Kerstin Lindqvist, Jan Lindberg, Kurt-Lennart, Anders Lindberg, Eva Lundqvist, Ulla Jännebring, Tomas o Kerstin Ekman

Välkomna med på OXSS kurssatsning

Lars Ankarsand
Utbildningsansvarig

Var god vänd.....



Funktionärskurser

Funktionärsutbildningen är uppdelad i tre steg: Steg 1, Steg 2 och Tävlingsledarkurs, varav steg 2 är uppdelad i en teoretisk samt en praktisk del.

Steg 1

Vänder sig till dem som i enklare befattningar vill hjälpa till att arrangera kappseglingar.

Grundläggande information om vilka regler och bestämmelser som gäller för att arrangera kappseglingar.

Steg 2

Mål: Deltagarna skall kunna fungera som seglingsledare, start- och målchef, tävlingssekreterare, säkerhetschef och liknande och ha kännedom om vad som sker i övrigt. Omfattar 12–14 timmar.

Förkunskaper: Genomgången funktionärskurs steg 1, praktik från minst en säsons deltagande i kappseglingsarrangemang.

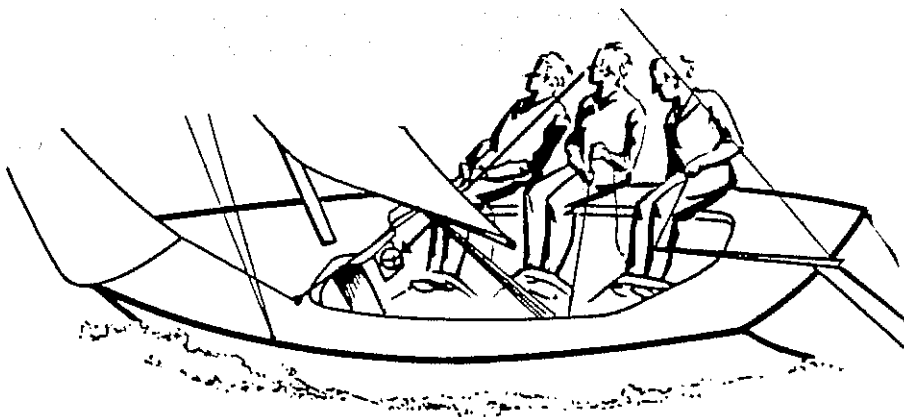
Tävlingsledarkurs

Arrangeras årligen centralt av Svenska Seglarförbundet (vanligen på våren i vå-lådalen och på Bosön) och vid behov dessutom av vissa distriktsförbund.

Mål: Deltagarna skall kunna leda kappsegling i egenskap av tävlingsledare: Omfattar 40–50 timmar.

Förkunskaper: Genomgången funktionärskurs steg 2 A+ B. Praktik från minst en säsons deltagande i kappseglingsarrangemang i steg 2-befattning.

Det är alltså angeläget att sällskapen utbildar så många på steg 1 och steg 2 att tillräckligt många kan gå vidare till tävlingsledarkursen för att man inte i framtiden skall behöva avsäga sig intressanta tävlingsuppgifter för att man saknar kvalificerad ledare.

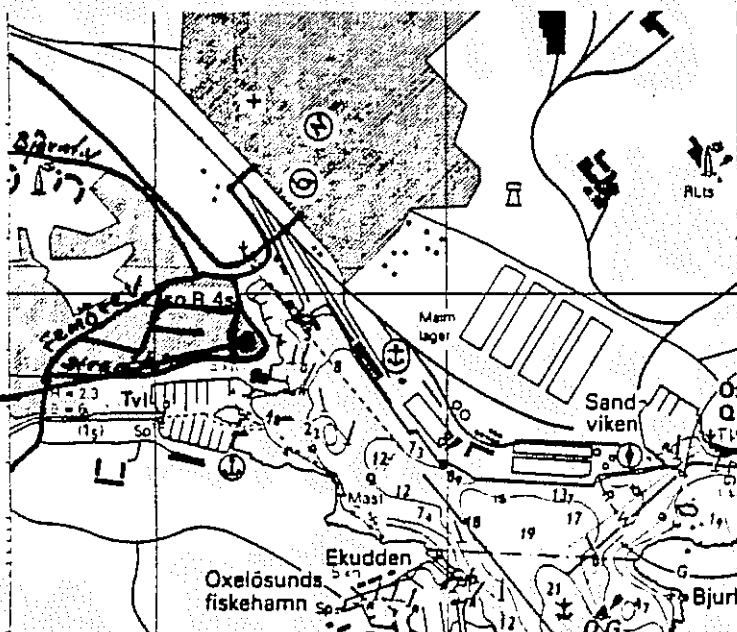


SEGEL
DYNOR
SPRAYHOOD
SKOTPÅSAR
DUK
TÅGVIRKE
POLYETER M.M.

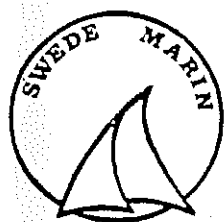


NÄR DET GÄLLER... BÅTTILLBEHÖR OCH WINDSURFING

Här
finns
vi



För förmånliga köp hos oss.

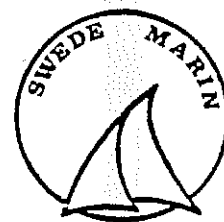


SWEDE MARIN

strandvägen 3 (färjeläget)

tisd-torsd 15-18 lörd. 10-13

tele. dygnet runt



0155-327 90 NÄR DET GÄLLER...



OXELÖSUNDS SEGELSÄLLSKAP

K A L L E L S E

Oxelösunds Segelsällskaps medlemmar kallas härmed till årsmöte
söndagen den 11 mars 1984.

Lokal: Klubbhuset, Östersviken

Tid: Kl 1600 (Obs tiden)

Dagordning

1. Upprop och fastställande av röstlängd för mötet
2. Fråga om mötet har behörigen utlysts.
3. Fastställande av dagordningen.
4. Val av ordförande samt sekreterare för mötet.
5. Val av två justeringsmän tillika rösträknare som jämte ordföranden skall justera mötesprotokollet.
6. Styrelsens och sektionernas verksamhetsberättelse samt kassatablå.
7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det sistflutna räkenskapsåret.
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
9. Fastställande av budget för 1984.
10. Val av styrelse och funktionärer för 1984 i enlighet med stadgarna.
11. Fastställande av årsavgifter och inträdesavgifter.
12. Information om arrangemang 1984.
13. Övriga frågor.
14. Förtäring.

S T Y R E L S E N

INTÄKTER

Medlemsavgifter	45.000:-
Kappsegling	50.000:-
Lotterier	6.000:-
Förs. OXSS-artiklar	8.000:-
Medlemsarrangemang	35.000:-
Servering	30.000:-
Gästbåtsverksamhet	30.000:-
Annonser	5.000:-
Båthallar, båtplan	5.450:-
Ungdomsverksamhet	15.000:-
Seglarskola, läger	20.000:-
Övr. aktiviteter	5.000:-
Räntor	6.000:-
Verksamhetsbidrag	40.000:-
Amorteringsbidrag	18.000:-
Årets förlust	45.021:-

 363.471:-
KAPITALINKOMSTER

Förs. beg. båtar	4.000:-
------------------	---------

 4.000:-
TOTALA INTÄKTER OCH INKOMSTER

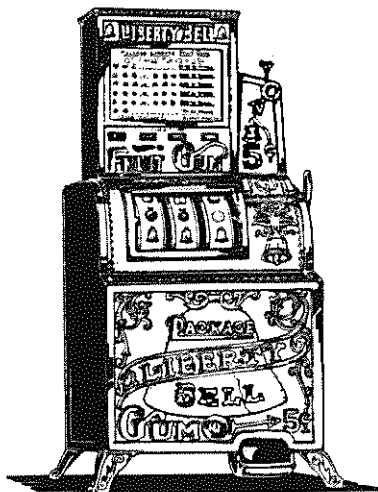
 322.450:-
KOSTNADER

Medlemsavgifter	5.000:-
Kappsegling	50.000:-
Lotterier	3.000:-
Förs. OXSS-artiklar	8.000:-
Medlemsarrangemang	35.000:-
Servering	25.000:-
Gästbåtsverksamhet	10.000:-
Porto, tryck OXSS-nytt	12.000:-
Båthallar, båtplan	4.000:-
Ungdomsverksamhet	20.000:-
Seglarskola, läger	20.000:-
Resebidrag ungdom	30.000:-
Resebidrag övriga	7.000:-
Läger, startavgifter	10.000:-
Administration	5.000:-
Drift, underhåll Aktivhus	25.000:-
Underhåll, försäkring båt	15.000:-
Förbrukningsinventarier	3.500:-
Kurskostnader	12.000:-
Övriga aktiviteter	6.000:-
Räntor	6.000:-
Reparationsfondbåthallar	1.300:-
Värdeminskning Aktivhus	29.231:-
Värdeminskning båtar	13.400:-
Värdeminskning släpkärria	2.705:-
Värdeminskning redskapsbod	2.466:-
Värdeminskning inventarier	2.869:-

 363.471:-
KAPITALUTGIFTER

Inköp av båtar	15.000:-
Amortering	17.400:-

 32.400:-
TOTALA KOSTNADER OCH UTGIFTER

 Exkl. avskrivningar 343.900:-


INSTÄLLD PÅ GRUND AV Sjukdom

SÖNDAGEN DEN 12/2 KL. 16.00.

OXSS KLUBBHUS I ÖSTERSVIKEN

MED S/Y MISS S

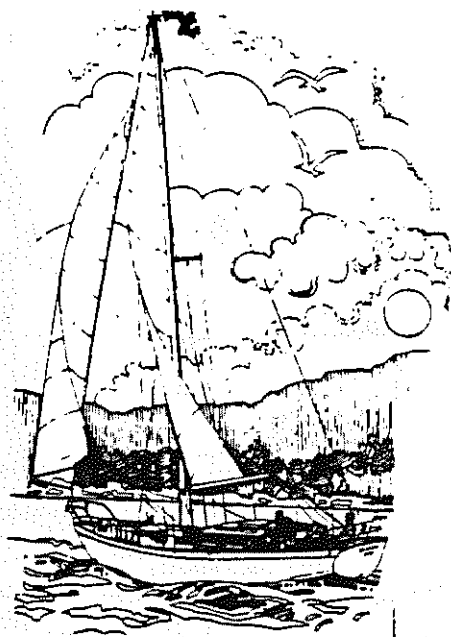
PÅ LANGFÄRD GENOM EUROPA

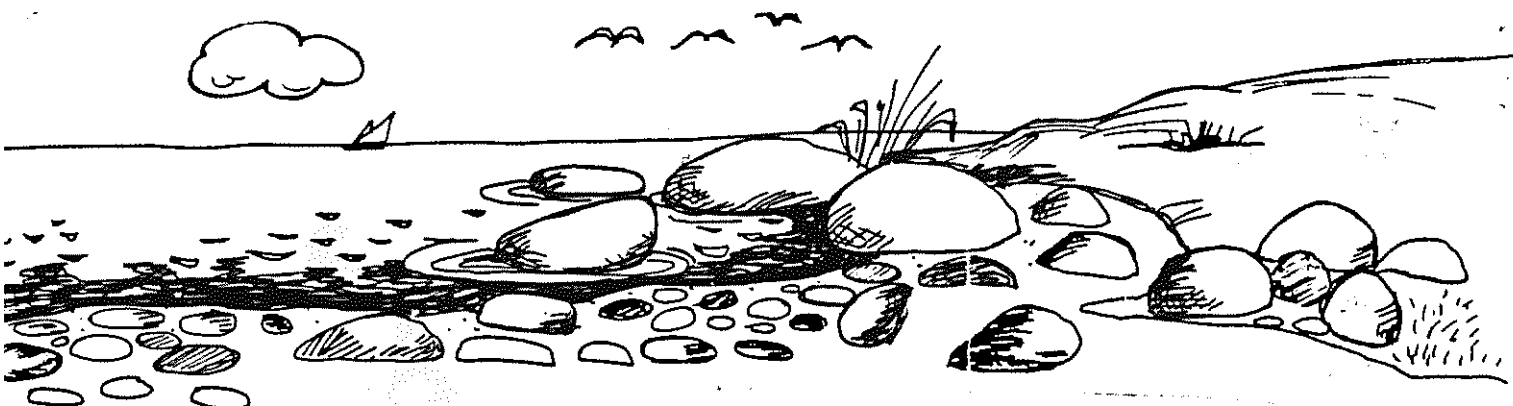
MED FILM AV OLOF SUNDBERG

(OXSS:ARE)

KAFFE MED BRÖD TILL SJÄLVKOSTN. PRIS

OXSS OCH SXX





SÖNDAGEN DEN 25 / 3 KL 16.00

OXSS KLUBBHUS I ÖSTERSVIKEN

SKÄRGARDSBILDER (DIA)

NILS-ERIK HULTBERG

VISAR O BERÄTTAR

KAFFE TILL SJÄLVKOSTN. PRIS

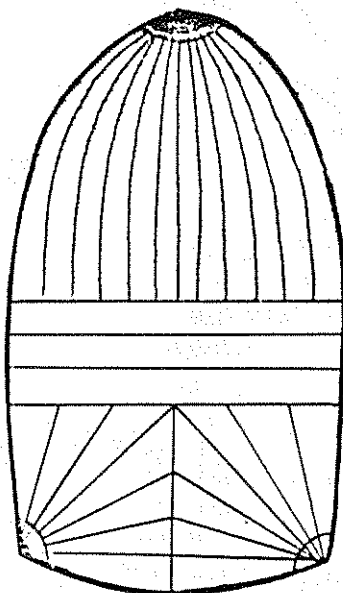
OXSS O SXK



Under 60- och 70-talen utvecklades en mängd olika spinnakrar. Man talade om länsspinnakrar, slörspinnakrar, hårdvinds-spinnakrar, lättvinds-spinnakrar etc. Segel-makare världen över experimenterade med att lägga duken på olika sätt i spinnakern för att reducera ogynnsamma töjningar. Resultatet blev crosscut, — semicrosscut, — radialhead och den extrema starcuts-pinnakern. Ur de relativt begränsade radial- och starcuts-pinnakrarna utvecklades triradial-spinnakern.

Genom att lägga duken i triangelformade bitar, så att varpen — de längsgående trådarna i duken — sammanfaller med kraftriktningen i alla hörn, reducerades töjningarna på de mest utsatta ställena till ett minimum. Resultatet blev en spinnakerkonstruktion som bevarar den ursprungliga formen på ett mycket bättre sätt än någon annan konstruktion. Effekten har också förstärkts genom att duktillverkarna numera producerar en spinnakerduk som är starkare på varpen än på väften.

Med triradialtekniken skapar man en spinnaker som tål att pressas hårt på slör



och halvvind men som ändå är stabil och ger båten bra driv på lättare plattläns. För att åstadkomma detta allroundsegel gäller det att optimera slöregenskaperna utan att tulla för mycket på länstarten. På slör vill man ha en spinnaker med jämn cirkulär tvärsektion — från lovartslik till lälik. Ej för bukig eftersom seglet skall fungera som en genua med jämn luftström runt seglet. På länns är en elliptisk sektion bra. Den ger något större projicerad yta men de "stängda" sidoliken utgör tyvärr för stor broms på halvvind. Det får därför bli en kompromiss: Relativt plan topp och ett cirkulärt tvärsnitt med något tillplattad mitt.

Hur tjock duk skall spinnakern ha?

Dukvikten på en allroundspinnaker är beroende av båtens vikt och styvhet och klassregler. En Express eller J-24 får till exempel inte ha en 0,5 oz spinnaker enligt klassreglerna, annars är detta en bra vikt för båtar upp till 25 fot. 0,75 oz duk är ett bättre val för båtar upp till 45 fot och 1,5 oz bör användas däröver.

Spinnakern kan formförändras mycket

Slör

jämn kurvatur ger virvelfri luftström från lovert till lä

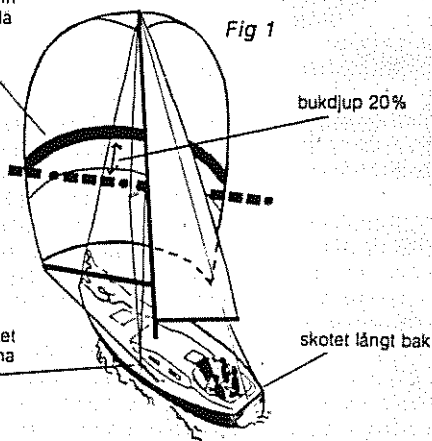
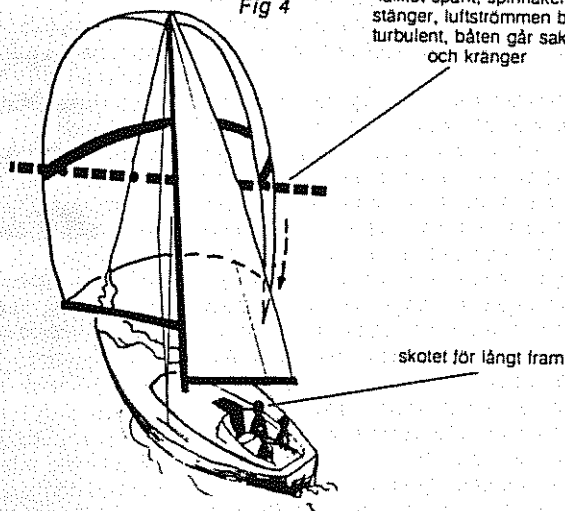


Fig 1

brytblock för lovertsskotet skyddar mantågsstötterna från att knäckas

Fig 4



rakare lik och planare segel ger bättre höjd men mindre drivkraft

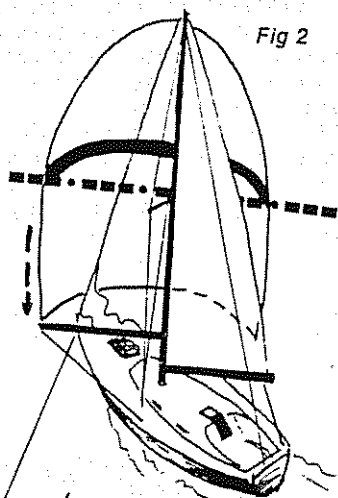


Fig 2

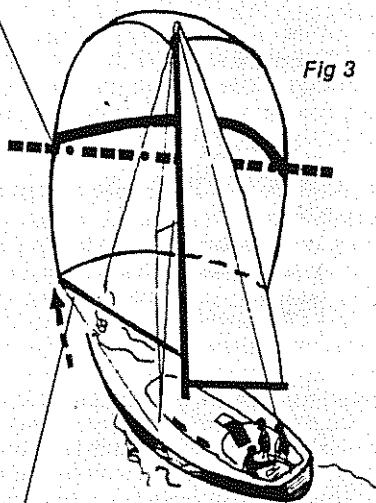


Fig 3

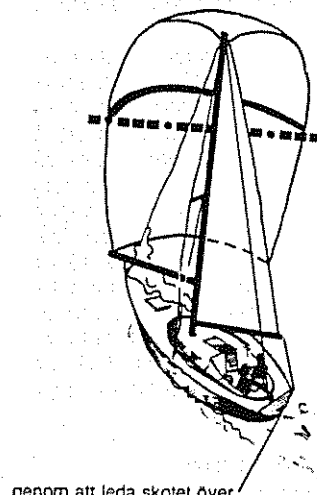


Fig 5

mera än ett mylar- eller dacronsegel. Genom att den är fritt flygande och inte fastsatt på en styv mast eller ett förstag påverkas den helt av skotets och gajens spänning, spinnakerbommens höjd och även vågornas inverkan på båten. Eftersom rorsmanen styr båten med varierad kurs genom vågorna på en undanvind så gäller det för spinnakertrimmaren att vara alert hela tiden och skota om seglet så att det är rätt inställt för gällande infallsvinkel. En aktiv besättning kan tjäna massor på de gång som betraktar undanvindssegling som en ren sportsträcka! Vilka instrument har vi då till vårt förfogande?

1. Spinnakerbommens höjd.
2. Spinnakerbommens läge i längskeppsriktningen.
3. Läskotets skotpunkt.

Vid optimal trimning av spinnakern räcker det inte att bara hålla blicken koncentrerad på lovartsliket och skota så det inte faller ihop — man måste studera hela seglet.

Så hittar jag rätt höjd på spinnakerbommen

Börja med sträckningen av lovartsliket, vilket kontrolleras med spinnakerbommens höjd. Om bommen sitter för högt börjar inslaget långt ner och toppen blir för plan och instabil. Om bommen däremot sitter för lågt kommer inslaget för högt upp och man tvingas skota hårdare än vad som är nödvändigt.

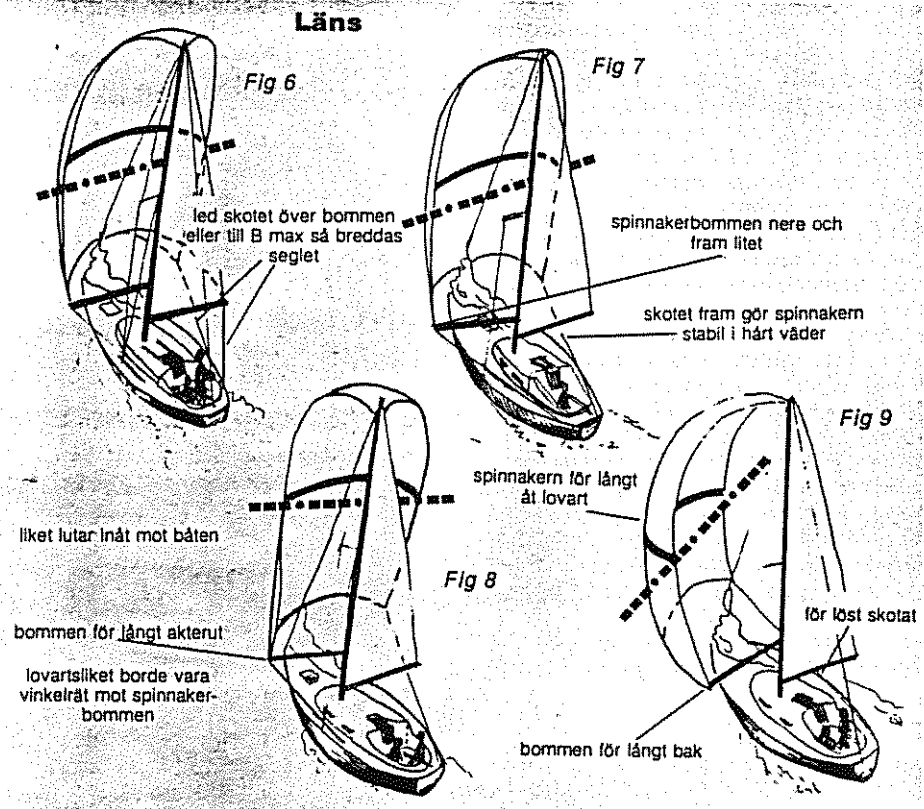
Hur bestämmer man då den rätta höjden? Ja, det går inte bara att titta på skothornen och se om dessa är på samma höjd. Jag brukar hitta rätt placering genom att titta på inslaget i lovartsliket. Det skall börja ungefär mitt på liket eller strax ovanför. Sedan skall det sprida sig jämnt över hela seglet precis som om det vore en genua man seglar för högt med! Det jobbige för besättningen är att vinden aldrig är stabil och konstant så de måste hela tiden ändra höjden på bommen. När det mojar skall bommen sänkas eftersom lyftkraften i spinnakern minskar. Detsamma gäller när man faller av från slör till läns eftersom den skenbara vindens styrka då minskar.

Bomhöjden påverkar inte bara lovartsliket utan hela stabiliteten i spinnakern. Genom att sänka bommen så sträcker man lovartsliket och rundar till det precis som när man drar i cunningham. Den jämna cirkelformen i tvärsnittet blir då mer elliptiskt. Slutresultatet: En stabil spinnaker i skvalpig sjö! Fig 2.

För att lära sig hur bomhöjden påverkar spinnakerns stabilitet, gör så här: Prova att segla med bommen lite för högt och låt lovartsliket slå in. Det är mycket svårt att få seglet att stå med inslag utan att det kollapsar. Segla sedan med bommen lågt och man finner att nästan en tredjedel av seglet kan slå in utan att seglet säcker ihop. Det kan vara bra att känna sin spinnaker så att man vet vilken bomhöjd som gäller för olika situationer. För att komma runt en udde utan att behöva riva spinnakern, kan det räcka t ex med att höja bommen lite. Det ger en planare framkant och vrider tillbaks toppen något. Fig 3.

Spinnakerbommens trim i längskeppsriktningen

Det är också viktigt att bommens för- och aktertrim är rätt inställt. På en järnbred IOR-spinnaker hittar man rätt trim genom att studera lovartslikets vinkel till spinnaker-



bommen. Under förutsättning att spinnakerbommen är vinkelrät mot masten så skall lovartsliket bilda rätt vinkel med spinnakerbommen. Om liket lutar in mot båten från bomnocken räknat, så skall bommen släppas fram. Fig 8.

Om liket lutar ut från båten så skall bommen skotas akterut. För att få ut max av skotningen så bör man således inte bara använda läskotet utan även justera bommen för att på så vis vrida hela seglet efter den skenbara vindens förändringar.

Tell-tales i spinnakern, ca 50 cm in, och även på liften kan ge en fin hjälp vid skotning av seglet. Det gäller att hålla reda på var lovartsliket är när man justerar bommen så att man inte lägger ner spinnakerbommen på förstaget på en tvär slör. Lovartsliket är då för långt ner i lä och kan läsas bakom en eventuellt hissad fock. Då är det bättre att dra upp bommen lite åt lovart. Man planar då ut spinnakern och får mindre krängande krafter. På en hård läns är det bättre att släppa fram bommen något och skota spinnakern så att lä skothorn är väl ifrån förstaget. Detta för att inte seglet skall vandra över åt lovart och försäkra pendlingar och annat elände. Fig 7 + 9.

Rätt placering av läskotets brytpunkt

Läskotets brytpunkt påverkar också spinnakerns form. På läns när man vill projicera så stor yta som möjligt är det önskvärt att dra isär de båda skothornen. I lovart kommer man inte längre ut än med bommen vinkelrät mot båtens längskeppslinje. Med läskotet lagom skotat — lå skothorn vid förstaget — så är nederdelen av seglet för buktigt. Om det inte blåser för mycket så kan man emellertid bredda nederdelen genom att lägga skotet över storbommen. Fig 6.

Det knepet fungerar ej så bra på en partiirrigad båt där bommen är för lång och spinnakern lätt kan bli "backvindad" av stören. Då är det lättare att sätta fast ett brytblock vid B-max (största bredd) för att på så vis öka skotbasen. Fig 6. Genom att flytta fram skotpunkten till mitten av båten får

man även spinnakern stabil i hårdare väder. Fig 5 + Fig 6.

På slör skall man ha läskotet så långt akterut som det går. Fig 4. Vid riktigt hårt väder kan man öppna läliket och twista ut spinnakern genom att lägga upp läskotet på bommen. Pass bara på! Vill man snabbt släppa storskotet för att lufta ut storseglet kan det vara svårt, på grund av spinnaker-skotets friktion mot akterliket. Fig 5.

Resumé: Kom ihåg att man, allt efter vindstyrka och infallsvinkel, kan trimma och ändra form i en modern allround-spinnaker precis som i en vanlig stor eller genua.

Principerna är desamma. Det är bara utrustningen som är lite annorlunda.

Här är huvudingredienserna i receptet "Bättre spinnakertrim":

1. Spinnakerbommens höjd ändrar lovartslikets utseende.
2. Spinnakerbommens längskeppstrim ändrar tillsammans med läskotets spänning seglets vinkel i förhållande till vinden.
3. Läskotets skotpunkt påverkar lälikets utseende — spinnakerns twist.

PS. Ett bra tips: Snor sig spinnakern runt förstaget försöker de flesta lösa problemet genom att slita och dra i skoten. Det är ett dåligt sätt! Gippa istället! Att seglet snor sig beror nämligen på att spinnakern kollapsat och sugits in mot förtriangeln. En virvelvind som går från lä till lovart vrider då spinnakern runt vantet. Gippa man ändras rotationsriktningen på virveln och seglet snos ut! ■

Stefan Winberg

STEFAN WINBERG
Segelmakare sedan 16 år på Gransegel i Stockholm.
Vunnit två Gotland Runt och 10 SM-medaljer i allt från kanot till stare. Segeltrimmare. Chetsdesigner.





MOTIONSGYMNASTIK för "tjejer"

TID: MANDAGAR KL 19.00

PLATS: KLUBBHUSET, ÖSTERSVIKEN

VI GÖR "HÅLL-I-FORM"-GYMNASTIK FÖR UPPVÄRMNING,
SEDAN GÅR ELLER JOGGAR VI I CA 30 MIN, DÄREFTER
DUSCH, BASTU SAMT EN PRATSTUND VID KAFFEBORDET.

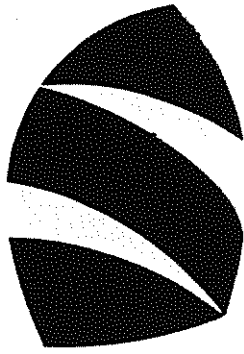
VI HOPPAS PÅ EN STOR ANSLUTNING OCH HÄLSAR ALLA
NYA OCH GAMLA MOTIONÄRER VÄLKOMNA!

Kvists el

KOM OCH SE VÅR NYA BUTIK
STÖRST I STÅN PÅ ARMATURER
VÄLKOMNA!
STYRMANSG. 5 INGÅNG FRÅN TORGGATAN

0155-32195

OXELÖSUND



STRÖMBERGS SEGELMAKERI

Etablerat 1977



VI SYR NYTT:

STORSEGEL

för cruising eller racing i
Dacron eller Mylar.
Dubbel eller enkel duk.

FÖRSEGEL

Vertikal- eller horisontal-
skuret. Rullgenuer, själv-
slående focckar, boosters.

SPINNAKER

Triradial, Radial-head,
Cruising-spinn.
Valfria färger.

PRISEXEMPEL:

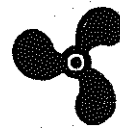
MYLAR-GENUA I. 22 m² (nya GTS-duken)

Kr 3 700,-.

INNAN DU BESTÄLLER NYA SEGEL - BEGÄR OFFERT FRÅN OSS.

VI SÄLJER STRÖMBERGS SUPER-SEGEL TILL VETTIGA PRISER.

KINDEBORGS



(f d Bo Zenk AB)

- Serviceföretaget för yrkes-
och fritidsskeppare

MARINSERVICE

Ö Längdgatan (Ö Hamnsidan)

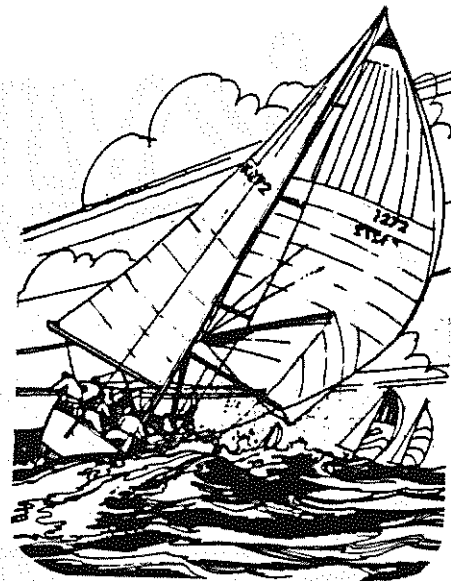
611 35 NYKÖPING Tel: 0155-818 50



"Det har hänt något med Svensk Segelsport! Har du sett senaste numret? Jättebra tidning för oss som gillar segling. Det märks att den är gjord av seglare för seglare. Prenumerera du också!"

Marit Söderström

- Taktikknepen och trimningsartiklarna är guld värda och sparar in många båtlängder ute på banan.
- Regattareferaten från de stora tävlingarna skrivs av aktiva seglare och informationen från klassförbunden är verkligen "in-side".
- Kappseglingsreglerna är ett måste. SSF:s internationelle regelexpert Göran Petersson tycker jag förklarar så man förstår!
- Det bästa med tidningen tycker jag är priset. 30:- för en helårsprenumeration. Fem tjocka nummer med tuffa bilder!



Jag vill gärna prova Svensk Segelsport.
Skicka mig senaste numret och de följande fyra.
Jag betalar 30:- när inbetalningskortet kommer.
Sänd in svarstalongen till Svenska Seglarförbundet,
Idrottens Hus, 123 87 Farsta.
OBS. Snabbast kommer tidningen om du själv betalar in
pengarna direkt på Svenska Seglarförbundets postgiro
57462-4.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____



90.

DAX IGEN!

Pulkaåkning!

Lörd. den
5 mars

samling vid:
Klubbhuset
kl. 11⁰⁰

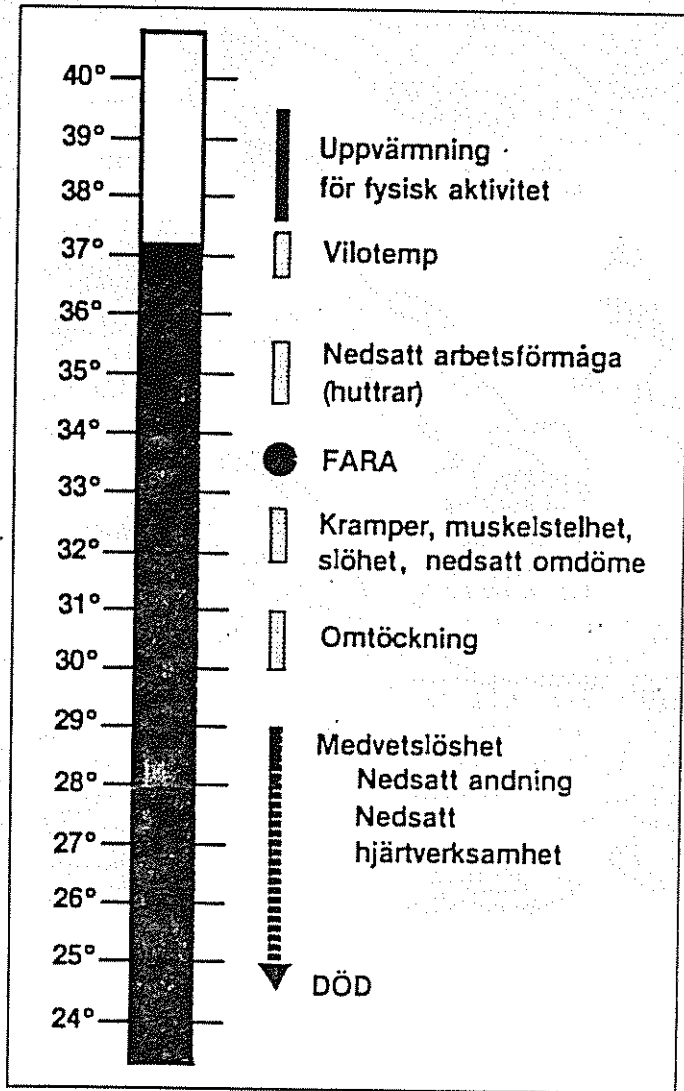
LADDA FÖR ÅRETS PULKAÅKNING, SOM ÄGER RUM SÖNDAGEN DEN 4 MARS -84 KL. 1100, SAMLING VID KLUBBHuset, NÄR VI ÅKT KLART ÄTER VI ÄRTSOPPA, KORV OCH MOS, SOM DESERT SERVERAS FILM, OM VÄDRET ÄR DÅLIGT HITTAR VI PÅ NÅGONTING ANNAT, KOM SOM NI ÄR, HELA FAMILJEN.

FAMILJESEKTIONEN

Kroppstermometern

Normalt ska temperaturen inne i kroppen vara + 37 °C.

Efterhand som kroppstemperaturen sjunker förändras kroppens normala funktioner för att slutligen leda till döden på grund av hjärtstillestånd.



Hudtemperaturen

När huden håller normaltemperatur är blodkärlen elastiska och välfyllda.

Sjunker hudtemperaturen under + 20 °C drar blodkärlen i huden ihop sig, vilket är en naturlig försvarsmekanism, för att förse kroppens inre känsliga organ med varmt blod. Blodcirkulationen försämrars för att vid ytterligare temperatursänkning helt upphöra. Huden blir vit, kall och känslolös. Risk för kylskador.

Vid + 10 °C förlamas nerverna som styr blodkärlens elasticitet. Blodkärlen blir vida och slappa. Huden rodnar. Den skadade upplever en obehaglig värmekänsla.

Uppträder den låga hudtemperaturen i samband med en i övrigt sänkt kroppstemperatur uppstår en livsfarlig situation. Det varmare blodet som finns inne i kroppen förs ut i de yttre kalla vävnaderna där det avkyls. Kallt blod förs in i kroppen. Den hastiga temperatursänkningen i kroppen kan leda till hjärtstillestånd.

Den obchagliga värmekänslan som upplevs när det varma blodet rusar ut i de yttre kalla vävnaderna kan resultera i att den skadade i sitt omtöcknade tillstånd tar av sig kläderna för att söka svalka.

Faktorer som påverkar avkylningen

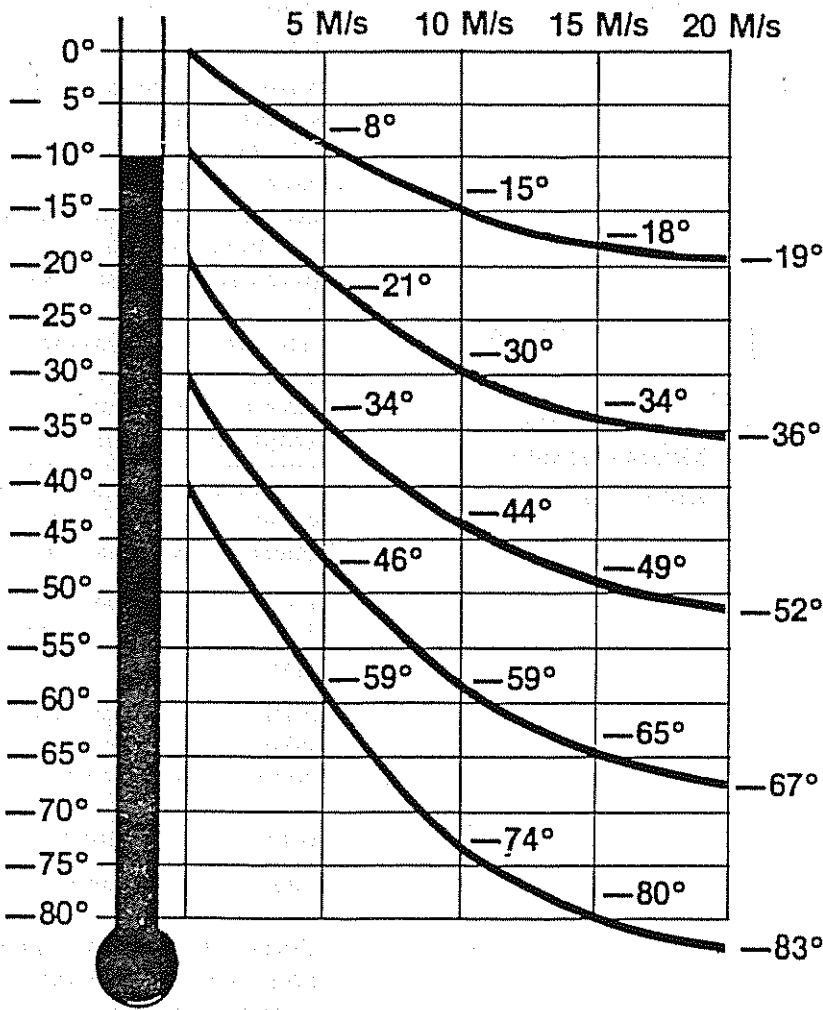
Det är inte endast luftens temperatur som är avgörande för om en person drabbas av kylskador.

Bidragande faktorer är bland annat:

- Vindhastighet
- Väta t ex fuktiga kläder
- Tidsfaktorn = hur lång tid personen utsätts för kylan
- Nedsatt kondition
- Skada som hindrar rörelseförmågan
- Otillräckligt intag av mat och dryck
- Ålder. Barn och gamla nedkyls fortast.

Vid samverkan av dessa faktorer kan en person få kylskador även om lufttemperaturen är ett par grader över 0.

Effekten av kyla vid olika vindhastigheter



Vad händer när du blir kall?

- Du kan drabbas av kylskador
Hudens kärl drar sig samman för att upprätthålla temperaturen i den inre delen av kroppen. Resultatet blir försämrad cirkulation i ytliga blodkärl och risk för kylskada. Huden blir vit och känslolös. Särskilt utsatt för kylskador är ansikte, öron, händer och fötter.

- Du huttrar
Kroppen försöker alstra mesta möjliga värme genom att låta musklerna arbeta.

- Du blir valhänt och fumlig
Vid nedkylning uppkommer en förlamning i muskulaturen. Därmed försämras rörelseförmågan. Du får svårt att använda dina händer. Du börjar snubbla och faller lätt omkull.

- Du förlorar vätska och näring
Kyla påverkar njurarna till ökad urinproduktion.

Kroppens reservförråd av näring töms till följd av den ökade förbränningen för att hålla kroppen varm.

- Du blir trött och likgiltig

Hur skyddar du dig mot kylskador?

- Behåll kroppens naturliga kroppsfett
Tvätta inte ansiktet på morgonen före en skidtur.

- Klä dig lämpligt
Flera lager, tunna plagg skyddar bättre än ett tjockt plagg se »Flerskiktprincipen». Ta med värmande extraplagg att sätta på under rasten eller om vädret skulle försämrats.

- Rör på dig om du fryser
Muskelarbetet ökar ämnesomsättningen och därmed värmen i kroppen.
Undantag: Om du hamnar i kallt vatten.

- Sök lä vid raster
Vinden gör att du avkyls snabbare.

- Hjälp åt att upptäcka kylskador, dvs vita, känslolösa fläckar.

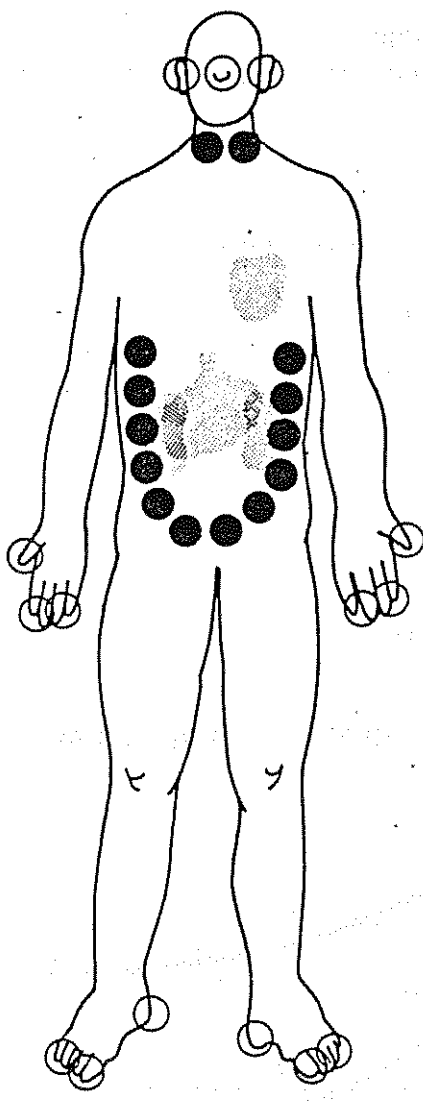
- Varning för rökning och alkoholförtäring
Nikotin har en sammandragande inverkan på ytliga blodkärl. Därigenom försämras blodcirkulationen vilket ökar risken för lokala kylskador.
Alkohol är kärlvidgande, vilket bidrar till en falsk värmekänsla. Risk för sänkning av kroppstemperaturen.

- Ät och drick ordentligt innan du ger dig ut på en skidtur.
Energibehovet ökar i kyla.

- Planera för matraster
Ta med varm näringsrik dryck.

Packa med extra proviant och säkerhetsutrustning, t ex vindsäck, spade, ficklampa, tändstickor, stearinljus, kniv, sittdyna, förbandsutrustning.

- Lägg upp dagsturerna efter vad du orkar
Överskatta inte din kondition. Övriga väderförändringar kan sätta den på svåra prov.

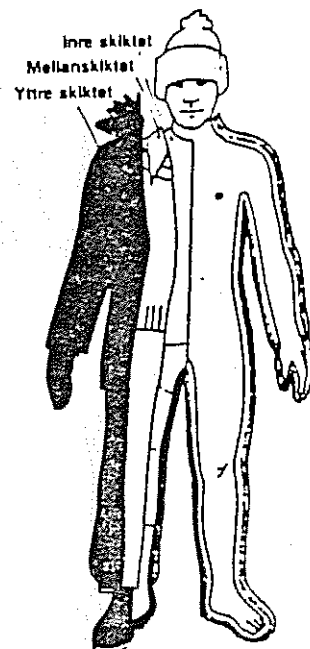


● platser där man kan förlora mycket värme
○ risk för kylskada

Flerskiktsprincipen

Bästa sättet att klä sig för att hålla en behaglig kroppstemperatur är att tillämpa flerskiktprincipen.

Eftersom det är luftlagren i kläderna som håller värmen ger flera tunna plagg med luft emellan bättre isolering mot kyla än ett tjockt plagg. Kläderna skall vara rymliga.



Om kylskada uppkommit

Lokal kylskada

En avgränsad del av kroppen har skadats. Den lokala kylskadan kan var ytlig eller djup.

Ytlig skada = Utan nedisning av vävnad.

Symtom: Stickande smärta, som mycket snabbt kan övergå i känslolöshet. Skadan kan därför vara lätt att förbise.

Huden blir vit och kall, vilket är ett tecken på att blodcirkulationen har upphört i det skadade området.

Djup skada = Med nedisning av vävnad.

Symtom: Huden känns hård. Färgen är blå-vitmarmorerad. Området är känslolöst.

Första hjälpen

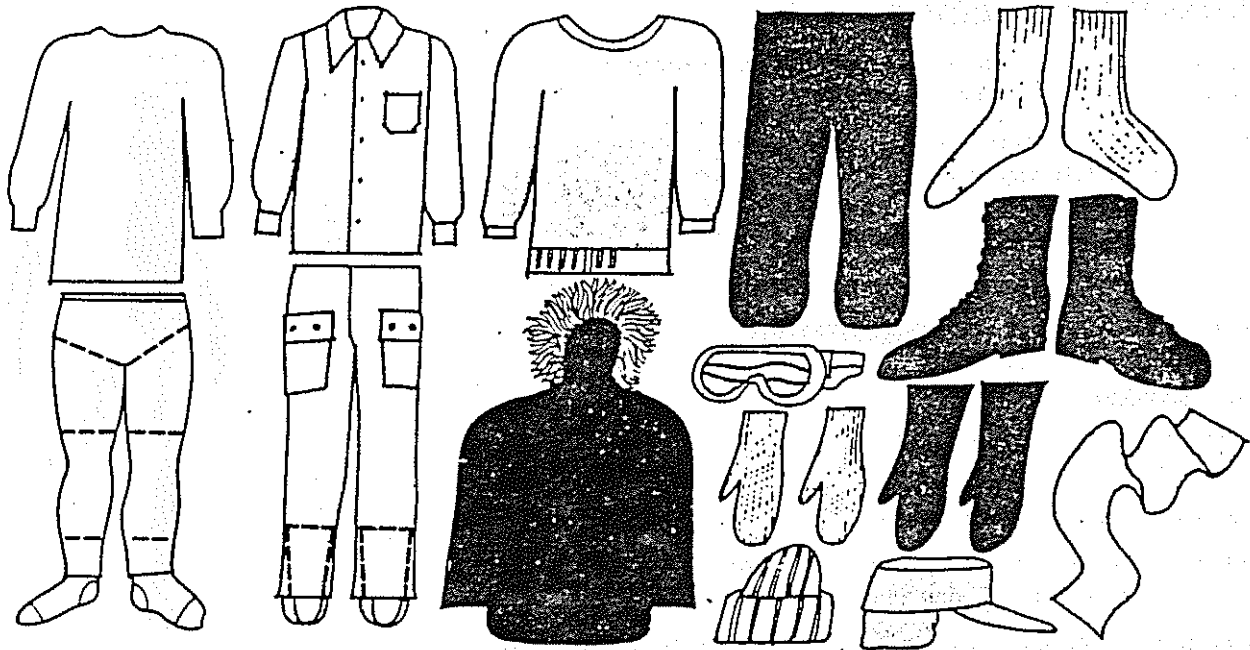
Så snart man upptäcker att en person drabbats av en lokal kylskada ska man omedelbart börja med uppvärmning för att få igång blodcirkulationen i det skadade området.

Det bästa är givetvis att snabbt komma inomhus men om det inte är möjligt påbörja uppvärmningen av den lokala kylskadan på platsen.

- Ordna vindskydd.
- Lossa åtsittande kläder för att underlätta blodcirkulationen till det kylskadade området.
- För över kroppsvärme från varm hud.
Kylskada i ansiktet kan värmas av en varm hand, en kylskadad hand kan värmas i armhålen, en kylskadad fot mot en varm mage.
- Blås varm utandningsluft mot det skadade området genom kupade händer.

OBS! Aldrig gnidning eller massage med hand, snö, eller vante. Den kylskadade huden är mycket känslig.

- Uppvärmningen måste fortgå tills huden återfått färg och känsel.
- Aktiva rörelser av armar och ben ökar värmen och blodcirkulationen.
- Viktigt att öka värmen i hela kroppen med torra varma kläder och varm näringsrik dryck, t ex varm choklad.
Kroppen behöver näring att förbränna för att kunna producera värme.
- Försök snarast att komma inomhus.
- Skydda det kylskadade området för återfrysning.
- En fot, som efter en djup kylskada återfått färg och känsel får man inte gå på. Transport måste ordnas med t ex pulka.
- Om man vid uppvärmningsförsöket inte lyckats återfå färg och känsel i det kylskadade området inom 30 min måste man inomhus värma upp den skadade kroppsdelen i varmt vatten. Vattnet måste hålla en temperatur om 40—42 °C.



Det är mycket viktigt att vattnet håller rätt temperatur för att skadan inte ska förvärras. Helst bör man ha tillgång till badtermometer. I annat fall får man försöka bedöma vattentemperaturen med armbågen.

Uppvärmningen är smärtsam och bör göras på sjukhus. Smärtstillande medel kan behövas.

- Om huden känns mjuk men färg och känsel inte återkommit inom 30 min, måste den skadade snarast transporteras till sjukhus. Täck över skadan med ett rent och löst sittande förband.

OBS! Kylskadad vävnad får aldrig utsättas för strålvärme, dvs värme från brasa, kamin, värmelampa etc. Skadan kan då förvärras.

Minnesregler

En kylskada som man misstänker är djup bör snarast komma under läkarbehandling.

Det är mycket viktigt att en djup kylskada tinas i varmt vatten, som håller en jämn temperatur om 40 °C. Bästa resurserna för att behandla den skadade och oftast mycket medtagna människan på rätt sätt har man på sjukhus eller läkarstation.

Utomhus

- Vindskydd
- Lossa åtsittande kläder
- Direkt uppvärmning (hud mot hud)
- Varm utandningsluft
- Aktiva rörelser
- Varm dryck
- Försök snarast komma inomhus
- Skydda mot återförfrysning

Inomhus

- Varmt vatten 40—42 °C
- Om färg och känsel inte återkommit inom 30 min.
— Transport till sjukhus.

Allmän nedkylning

Vid sänkning av kroppstemperaturen uppstår allmän nedkylning. Illustrationen »kroppstermometern» sid 57 beskriver hur kroppen reagerar vid temperatursänkning.

Allmän nedkylning är ett mycket allvarligt tillstånd, som leder till döden vid för sen eller felaktig behandling.

Första hjälpen

En person som visar tecken på svår allmän nedkylning, dvs är kall, stel, apatisk eller kanske inte alls visar några livstecken, måste föras till sjukhus för intensivvårdsbehandling snarast möjligt. Inga försök till uppvärmning ska göras om sjukhuset kan nås inom tre timmar. Kontrollera medvetande och andning. Om den skadade inte andas — ge konstgjord andning.

Skadad som är medvetslös men andas ska placeras i framstupa-sidläge. Höj under fötterna för att underlätta blodflödet till hjärnan.

Om den skadade är vid medvetande:

- Ge varm, söt dryck i små portioner.
- Försök få den skadade att röra på sig för att öka värmen i kroppen.
- Om uppvärmningen måste påbörjas före transporten till sjukhus, ska den ske försiktigt och långsamt.
- Uppvärmningen ska ske i ordinär rumstemperatur. Undvik strålvärme och varma filtar.
- Fortlöpande noggrann kontroll av andningen
- Sätt på torra kläder
- Behandla den skadade mycket varsamt
- Snarast möjliga transport till sjukhus.

Varning! Om man värmer upp huden för hastigt resulterar det i att de ytliga blodkärlen vidgar sig och varmt blod från kroppens inre ruser ut i de ytliga kraftigt nedkylda vävnaderna. När blodet rinner tillbaka in i kroppen utsätts hjärtat och de övriga inre organen för en ytterligare avkylning. Resultatet kan bli hjärtstillestånd.

Kyla och vatten

Kallt vatten avkyler kroppen mycket snabbare än kall luft.

Vid en vattentemperatur om +15 °C sänks kroppstemperaturen på en normalstor människa med cirka 2 grader per timme, vid +5 °C med cirka 6 grader per timme.

Kroppsstorleken har stor betydelse för hur fort kroppen nedkyls. En liten mager kropp avkyls betydligt snabbare än en stor och tjock.

Köldchock kan drabba ett litet barn och en gammal människa, som plötsligt hamnar i kallt vatten.

- Hjärtverksamheten ökar = snabb puls.
- Andningen blir häftig och flämtande. Stor risk för inandning av vatten och därmed drunkning.

Förebyggande av kylskada

Var noga med att alltid vara rätt utrustad. Vid båtfärder måste flytvästen alltid vara påtagen. Flytvästen ska ha rätt storlek och vara av godkänt fabrikat.

Isdubbar och helst även ispik ska tas med när man ger sig ut på isbelagda sjöar. Isdubbarna ska bäras lätt åtkomliga. Det gäller att snabbt kunna ta sig ur en vak, medan man har krafter i behåll.

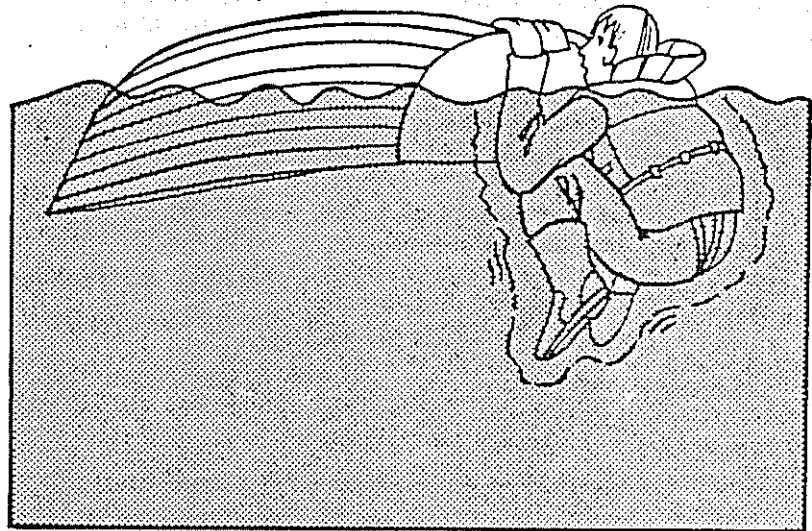
Åtgärder för att öka överlevnadschansen i kallt vatten

Har du inte möjlighet att snabbt komma upp ur vattnet ska du handla på följande sätt:

- **Ligg stilla i vattnet**

Kroppen avger värme till det kalla vattnet. Om vattnet är stillastående stannar det uppvärmda vattnet kvar omkring kroppen och hjälper till att behålla värmen.

Genom att simma eller trampa vatten förloras stora mängder värme. Det cirkulerande kalla vattnet leder snabbt bort värmen från kroppen.



- **Klamra dig fast vid något flytande föremål.**

- **Försök att hålla huvud och hals ovanför vattnet.**

Värmeförlusten blir dubbelt så stor om man ligger med huvudet nere i vattnet. Värmeförlusten är störst där stora blodkärl ligger ytligt.

- **Behåll kläderna på**

Vattnet i kläderna värms upp och ger en viss isolering mot avkylning.

Överväg noga om du vågar dig på att simma mot land. Ju kallare vatten, desto kortare sträcka orkar du simma. När muskulaturen blir nedkyld blir den stel och du får svårt att röra armar och ben. Du har större chans att överleva om du ligger stilla i vattnet och ropar på hjälp.

Första hjälpen

- **Kontrollera omedelbart om personen andas.**

Andningsstillstånd kan ha inträffat dels på grund av vatten i luftvägarna, dels på grund av låg kroppstemperatur.

- **Vid minsta tveksamhet om personen andas — ge konstgjord andning.**

Behandling av nedkylda

Hur skall man behandla en person som legat länge i en isvak? Om personen är i sådant tillstånd att det går att över-
tala honom till att börja röra sig – små-

springa, göra åkarbrasor etc – innebär det att kroppstemperaturen snabbt kan höjas. Han måste naturligtvis snabbt byta till torra kläder.

Varm dryck, gärna med mycket socker, ger en behaglig känsla, även om den värmemängd som tillförs på detta sätt är försumbar.

Det är viktigt att den nedkylda håller sig igång tills kroppstemperaturen börjar bli normal. Hans förmåga att koordinera rörelserna är dock ofta nedsatt, varför t ex skridskoåkare bör ta det försiktigt i början.

Aktiv värmning

Om personen är oförmögen att prestera normal fysisk aktivitet, är påtagligt slö och apatisk och frosskakningarna har börjat avta, ska han behandlas försiktigt och inte tvingas till några ansträngningar. Det kan utlösa hjärtflimmer. Han ska inte ges något att dricka, eftersom risken att svälja fel är stor. Han behöver aktiv värmning.

Har man möjlighet att snabbt komma inomhus och få tillgång till en varm dusch är detta det bästa. Duschen bör i första hand riktas mot hals, bröstkorg och ljumskar. Observera att vattnet inte får vara hett, utan maximalt 40°. Annars finns risk att hjärtrytmen störs; hjärtflimmer kan uppstå och personen dör. Hjärtmassage i onödan kan ha samma effekt.

Det brukar ibland anges att man inte ska värma armar och ben eftersom dessa kroppsdelar innehåller mycket kallt blod, som då snabbt kan föras in till hjärtat. Det är osäkert om detta spelar någon roll. Däremot är alkohol i detta stadium definitivt farligt, eftersom det verkar kärlutvidgande.

Ytterst varsamt

En person som blivit så nedkyld att han börjat bli medvetslös kan inte behandlas under primitiva förhållanden. Han måste snarast till en intensivvårdsavdelning. En skonsam behandling är

SBF utbildning—information 47:83

dock väl så viktig som snabbheten. Den nedkylda måste hanteras med yttersta varsamhet. Varje påfrestning kan utlösa hjärtflimmer.

Har man inte möjlighet att snabbt komma inomhus, gäller det att se till att den nedkylda skyddas mot vidare nedkyllning. Avklädning och ombyte är nu direkt skadliga. Möjligen kan man försiktigt ta av en tjock, våt jacka och ersätta denna med en torr. Den nödställda ska därefter placeras på ett väl isolerat underlag och täckas över med flera lager torra plagg.

- Medvetslös, som andas ska placeras i framstupa-sidoläge.

Uppvärmning av en person, som avkylts i kallt vatten sker efter principerna för uppvärmning av lokal kylskada respektive allmän nedkyllning.

Beakta noga risken för hjärtstillestånd på grund av för hastig uppvärmning av huden.

Transportera den skadade snarast till sjukhus.



ANSLAGSTAVLAN

Svensk Segelsport – bli läsare
med SSF-BULLETTINEN *Du också!*

BLUE



Segelmakeri - Nyköping
0155/11761

PETER

HÄR ÄR DU VÄLKOMMEN MED NOTISER UNDER "SÄLJES", "BYTES", "KÖPES",
TIDNINGSKLIPP, TÄNKVÄRT OM SEGLING ETC, ETC

Februari '84

Mars '84

1	Onsdag	32 Max	
2	Torsdag	33 Kyndelsmassod	
3	Fredag	34 Disa	
4	Lördag	35 Ansgar	
5	Söndag	36 Agata	
6	Måndag	37 Dorotea	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA MOTIONS GYMNASTIK KLUBBHUSET. 6
7	Tisdag	38 Rikard	
8	Onsdag	39 Berta	1900 SVETTJÄGARNA
9	Torsdag	40 Fanny	
10	Fredag	41 Eugenia	
11	Lördag	42 Yngve	
12	Söndag	43 Evelina	1600 KLUBBHUSET MED S/Y MISS ESS I EUROPA
13	Måndag	44 Agne	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 7
14	Tisdag	45 Valentin	
15	Onsdag	46 Sigfrid	1900 RED.MÖTE OXSS-BLADET 1900 SVETTJÄGARNA
16	Torsdag	47 Julia	
17	Fredag	48 Alexandra	SISTA ANMÄLNINGS DAG TILL TEL FUNKTIONÄRSKURS STEG 1. 33752
18	Lördag	49 Frida	
19	Söndag	50 Gabriella	
20	Måndag	51 Hulda	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 8
21	Tisdag	52 Hilding	SISTA INLÄMNINGS DAG FÖR ALSTER TILL OXSS-BLADET NR 2
22	Onsdag	53 Martina	1900 SVETTJÄGARNA
23	Torsdag	54 Torsten	
24	Fredag	55 Skottdagen	
25	Lördag	56 Mattias	
26	Söndag	57 Sigvard	
27	Måndag	58 Torgny	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 9
28	Tisdag	59 Lage	
29	Onsdag	60 Maria	1900 SVETTJÄGARNA

1	Torsdag	61 Albin	
2	Fredag	62 Ernst	
3	Lördag	63 Gunborg	
4	Söndag	64 Adrian	1100 PULKA ÅRKNING KLUBBHUSET
5	Måndag	65 Tora	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 10
6	Tisdag	66 Ebba	
7	Onsdag	67 Ottilia	1900 SVETTJÄGARNA
8	Torsdag	68 Filippa	
9	Fredag	69 Torbjörn	(ANMÄLAN SEJANT TJEJ) 1800-2200 FUNKTIONÄRSKURS KLUBBHUSET
10	Lördag	70 Edla	0900-1500 — DO —
11	Söndag	71 Edvin	1600 OXSS ÅRSMÖTE I KLUBBHUSET.
12	Måndag	72 Viktoria	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 1
13	Tisdag	73 Greger	
14	Onsdag	74 Matilda	1900 RED.MÖTE OXSS-BLADET 1900 SVETTJÄGARNA
15	Torsdag	75 Kristofer	
16	Fredag	76 Herbert	
17	Lördag	77 Gertrud	
18	Söndag	78 Edvard	
19	Måndag	79 Josef	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 11
20	Tisdag	80 Joakim	SISTA INLÄMNINGS DAG FÖR ALSTER TILL OXSS-BLADET NR 3
21	Onsdag	81 Bengt	1900 SVETTJÄGARNA
22	Torsdag	82 Viktor	
23	Fredag	83 Gerda	
24	Lördag	84 Gabriel	
25	Söndag	85 Marie Beb.dag	1600 FÖREDRAG + SKÄRGÅRDSBILDER KLUBBHUSET Sammartid bort
26	Måndag	86 Emanuel	1900 SPÄNSTIGA TJEJERNA 12
27	Tisdag	87 Rudolf	
28	Onsdag	88 Matkolm	1900 SVETTJÄGARNA
29	Torsdag	89 Jonas	
30	Fredag	90 Holger	
31	Lördag	91 Ester	

Det böljeburna brödraskapet



OX
SS

oxelösunds
 segelsällskap

NAVIGERAT PROFESSIONellt



MÅSS-EXTRA under Feb. månad

"INTERFASE"

för anslutning till Autopilot
Vinddata
Plotter

'DEN' får du på köpet.

BÅT & MOTOR

CLEAB Navigator DA90

BÅT & MOTOR

FEMÖREPLAN, 61300 OXELÖSUND

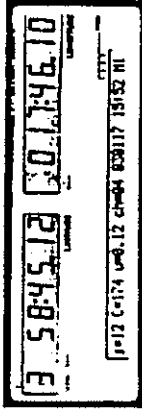
0155/31900

Du som önskar mer information om Leab Navigator DA90, kan kontakta oss på Båt & Motor med denna folder eller per telefon.

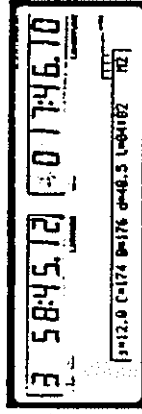
Jag _____ önskar en demonstration på DA90 och vill att Ox. Båt & Motor AB hör av sig till mig snarast. Min adress och telefon är _____

Arbetsätten

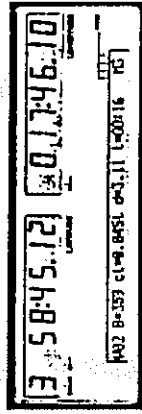
De fyra första bilderna i vänsterraden visar instrumentets fyra arbetsstätt (mode 1-4) i normalinställning. Leitljud och långljud finns i stora displayen, övrig information i den lilla.



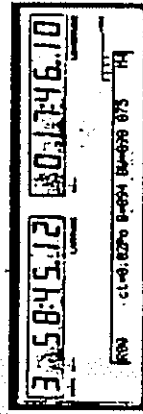
Mode 1 Standardmode som ger information om aktuell position, hastighet, styrd kurs, maximal fartvning, övriga lediga. Övriga funktioner.



Mode 2 Fördels position har samma funktioner som mode 1. DA90 visar aktuell position, hastighet, styrd kurs, övriga lediga, övriga funktioner till mobil.

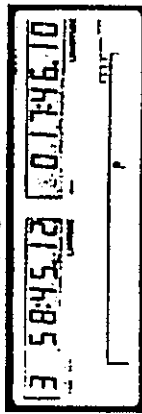


Mode 3 Vägnäringsfunktionen anger aktuell position, bäring, övriga lediga och gångtid till nästa girpunkt samt övriga funktioner från planerad färdväg.

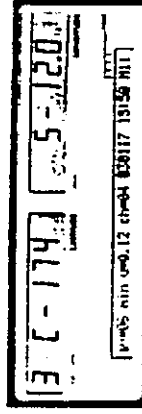


Mode 4 Loggning-funktion för "initiering" av rutter men gör alla tidigare färd för DA 90 med alla positionspunkter. Visar position, övriga funktioner från programmerad rutt, bäring till nästa girpunkt samt två tilläggande bäringar.

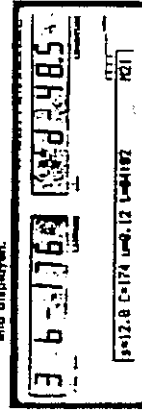
DA90 är enkelt att programmera. Instrumentet ställer frågor, du trycker in värdena.



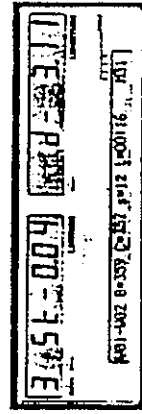
Positionspunkter. Vid alla valbara ställningar, men över bord, kan DA90 programmeras med ett eller flera positioner. Det blir då lätt att ingå alla tillbehör till samma ställa. Bra även för bäring av rutt. 20 positioner kan programmeras.



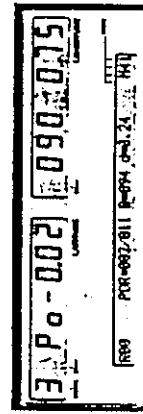
Mode 11 Kurs och hastighet i stora displayen - meddelar om fel i styrsystem och kursbärningsanordning samt om ruttern förändrats i lilla displayen.



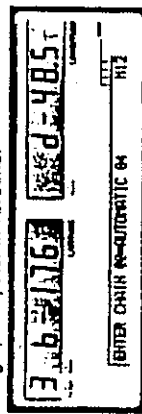
Mode 21 Stora displayen visar bäring och övriga lediga. På lilla displayen: hastighet, kurs, maximal fartvning samt gångtid till följande lediga.



Mode 31 Stora displayen visas övriga funktioner från planerad färdväg samt övriga lediga till nästa girpunkt. Lilla displayen informerar bl a om styrd kurs och hastighet.



Mode 41 Arêteke från programmerad rutt samt två tilläggande bäringar i stora displayen, övriga funktioner i bäring samt övriga lediga girpunkter.



Manuell val av rändertele Val av bäring sönderdelar eller automatiskt, men man kan även ta in övriga lediga manuellt. Om man vill ta in övriga lediga två ledjar för man en dubbelkontroll av sin position.

Larm DA90 har akustiskt larm och larm programmeras för alla lediga funktioner.

Vi belånar Din båt

Lägsta ränta — 14,85%.
Upp till 15 års amort.

BÅT & MOTOR

FEMÖREPLAN, 613 00 OXELÖSUND
0155/319 00