

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

Så håller du ditt batteri laddat under vintern

VÅR BÅT VAR fullpackad med allehanda förnödenheter och redo för det stora skärgårdsäventyret i början på sommaren. Färskvatten och dieseltanken fylld och förbrukningsbatterierna likaså, välpeprade av den nyinstallerade solpanelen kastade vi således loss med sikte på en välkänd naturhamn i skärgården.

Men efter bara ett dygn händer något som gör att solpanelen slutar ladda och vips så är batterierna nere på under 50 %, sedan går det snabbt utför, 40, 30 och 20 %... Jag stänger av allt i båten som drar ström, men ändå så verkar batterierna dö och det går snabbt. PANIK!!!

Efter råd och instruktioner från Neptunias tekniska båtcoach får jag igång laddningen från solpanelen, och batterierna börjar långsamt laddas upp igen, men vad var det egentligen som hände?

Jo, i processen att ställa en diagnos drar jag mig till minnes att när jag köpte båten så hade batterierna varit ganska illa och varit i stort sett helt urladdade, och då är det lätt hänt att om batterierna tappar laddning och går under 60 % så töms de oerhört snabbt – även om det inte finns några egentliga energitjuvar. Och som med batterierna på båten, är det precis på samma sätt med vår kropp och hjärna!

Har du någon gång i ditt liv varit helt utbränd eller sönderstressad så vet du att det inte så lätt att komma tillbaka till 100 %, och det ska inte mycket till för att du snabbt känner dig trött, stressad och uppgiven om att nå dina mål.

En av de vanligaste faktorerna till att människor bränner ut sig i dagens värld är inte en stressig livsstil, utan snarare att man inte får tillräckligt med återhämtning. Vi är helt enkelt inte skolade i att ta återhämtning på allvar och det är inte så lätt att hitta former att tanka våra egna biologiska batterier. Många använder båtlivet som en källa för just energiåterhämtning men nu när vi går mot mörkare tider och de flesta fritidsbåtarna ligger på land kan den positiva energikällan kännas oerhört långt borta.

Så hur kan du ladda ditt biologiska batteri på vintern i väntan på nästa båtsäsong? Här är några tips:

1. Fysisk träning: Gå på gym eller gå långa promenader (ha som mål 10 000 steg tre gånger i veckan) och frisk luft gör att du mår och fungerar bättre.

2. Mat och föda – Frukt och grönt, fibrer, vitaminer, proteiner och mineraler. Drick vatten men i lagom mängder och undvik socker – framförallt dolt socker i drycker och processad mat.

3. Väx med energitjuvarna – Finns det några i din närhet? Gör en lista och inventera – vad finns i din närhet som dränerar dig på energi, vad ska du göra för att få bort dessa?

4. Mental återhämtning: Tatre minuter varje kväll innan du går och lägger dig till att reflektera över dagen som varit. Genom träna din förmåga att ge dig själv feedback är det lättare att känna tacksamhet, självuppskattning och därmed också komma vidare mot dina mål.

Skaffa en liten bok att ha vid sängen och svara på dessa frågor:

1. Vad har varit bäst med dagen?
2. Nämn tre bra saker som jag har gjort idag – vilka egenskaper representerar det hos mig: T ex. "Jag har spenderat tid och lyssnat på mina vänner – Jag är Lyhörd.
3. Vad är jag mest tacksam för just denna dag?
4. Vad skulle jag ha gjort annorlunda om jag fick leva om denna dag?
5. Vad har jag lärt mig idag?

Maria Lannér
Maria.Lanner@batliv.se



Båtcoachen Maria Lannér är krönikör med rätt att tycka till.
För mer information: www.neptunia.se



Bilden är från Båtklubbarnas Dag 2016. Foto: Roland Brinkberg.

Tydligare besked om regler för träbåtar

REGLERNA FÖR HUR träbåtar ska bottenbehandlas har nu fått ett förtydligande. Flera myndigheter har enats med träbåtsägarnas representanter.

Uppgifterna kommer från Pierre Dunbar, som är ordförande i Museiföreningen Sveriges fritidsbåtar. I september var han inbjuden till "Skrovmålsrådet" tillsammans med Gunnar Carlsson från Båthistoriska Riksföreningen och Thomas Larsson från Stockholms Yachtsnickeri.

– Båtar som har sin huvudsakliga tillvaro under säsong utanför Mälaren i får bottenmålas med den "giftfärg" som ska användas i salt- eller bräck-

vattenmiljö. Till och från uppläggning i sötvattenmiljö är med andra ord godkänt, säger Pierre Dunbar.

Följande som gäller för träbåtar:

Närmast trä är målning med mönja OK.

Därefter ska man måla med grundfärg på mönjan.

Slutsiktet mot vatten är godkänd bottenfärg för det område båten vistas i mestadels under säsongen.

Det innebär för insjöar med sötvatten, därför godkänd bottenfärg, för Östersjön till en linje i norr godkänd färg för just Östersjön.

För Västkusten gäller godkänd "Västkustfärg".



OKQ8:s första båttvätt i Islinge på Lidingö öppnade i juni 2019.

OKQ8 satsar på bottenvättar

DRIVMEDELSFÖRETAGET OKQ8 HAR börjat satsa på båtbottenvättar. Den första tvätten öppnades i somras i Islinge på Lidingö.

– En majoritet av båtägarna är passionerade för att bevara det som natur- och djurliv båtlivet möjliggör. Vår satsning på båttvättar syftar till att göra det enkelt att tvätta båten istället för att varje säsong bottenmåla, säger Andréa Haag, hållbarhetschef på OKQ8.

Företaget har en ambition att

etablera fler båttvättar.

– Reaktionerna är positiva från alla håll, både från oss och från de kunder som har tvättat båten i tvätten. Vi räknar med betydligt större volym nästa säsong, säger Örjan Fors, chef för biltvätt och bilverkstad på OKQ8 AB.

Satsningen genomförs i samarbete med företaget Boatwasher. Det krävs inga rengöringsmedel utan processen är mekanisk. Tvättresterna samlas upp och lämnas till en miljöstation.