

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

## Bygg ditt immunförsvar med tacksamhet

**JAG VET INTE** hur ni känner, men jag känner i varje fall att detta har varit en av de längsta och mörkaste vintrarna i minnaminne. Längtan till sjösättning aldrig någonsin tidigare har varit så stark.

Nu har de flesta redan fått båten i vattnet och är redo att njuta av fridfulla båtturer, samkväm med båtvänner och av en vacker skärgård. Det kanske blir just den här båtsäsongen som vi kommer att komma ihåg långt in i framtiden som den sommar då vi kände extra mycket tacksamhet för sådant vi tidigare har tagit för givet. Tänk vad ett mikroskopiskt litet virus kan ställa om saker totalt i livet och få en att reflektera över saker på helt nya sätt.

Det finns studier som visar på att känslan av tacksamhet faktiskt stärker immunförsvaret. Samma gäller känslan av att kunna bidra med något positivt, att känna sig behövd – och som del av en gemenskap. När hela världen uppmanats att utöva social distansering så inser jag att detta är en av flera saker jag har tagit för givet – möten och relationer med andra människor. Och jag är synnerligen tacksam för den gemenskap jag har genom mitt båtliv och genom min båtklubb.

Så i syfte att hjälpa er att stärka ert immunförsvar genom att fundera på exakt vad inom ert båtliv som ni är mest tacksamma för, följer här några exempel på minnen och upplevelser i mitt båtliv jag värdesätter extra mycket just denna period:

Båtklubbens alla volontärer, som på sin fria tid och oavlönat klipper gräsmattor, omsorgsfullt planterar blommor och örter, snickrar, meckar och lagar så att vi medlemmar får en underbar hamn och semesterparadis.

Båtklubbens puttrande snipa – jag är så tacksam för alla de tidiga morgonturer du bjudit på när vi åkt och köpt nybakat bröd i bageriet en sjömil bort.

Naturhamnen där jag inte varit tidigare – jag längtar till att känna adrenalinet pumpa friskt när jag släppt i ankaret och sakta gör mig redo för att gå i land med mina längsta tampar utan att de trasslar sig.

Alla smultron på klubbholmen som jag och alla mina bekantas barn har kunnat trä på ett grässtrå.

Alla båtklubsmedlemmar som tillåter att man kan vara allt från supersocial till en udda introvert utan att känna sig utanför gemenskapen.

Alla Neptunias båtcoacher och coachningkunder som glatt har delat med sig av sina kunskaper, utmaningar och båtliv.

Sverige som för länge sedan byggde ett kommunalt vatten och avloppssystem så att vi trots virus ändå får rent vatten varje gång vi vrider på kranen.

Solen, lugnet, friden, tystnaden och det spegelblanka vattnet man ser tidigt på morgonen när man yrvaket kliver upp från mittenkabinen och till aktern för att brygga en kopp kaffe.

Till sist – tack till immunförsvaret som hittills gjort ett bra jobb även om jag tagit alldeles för mycket för givet genom livet. Jag har slutat med det nu!

**Maria Lannér**  
Maria.Lanner@batliv.se



Båtcoachen Maria Lannér är krönikör med rätt att tycka till.  
För mer information: [www.neptunia.se](http://www.neptunia.se)

## Force Lifejacketväst

**SVENSKA BALTIC SAFETY** Products

har utvecklat en väst speciellt för tuffa kappseglingsförhållanden.

Tack vare dess ergonomiska utförande sitter den bekvämt även under längre perioder.

Västen kommer i två olika utföranden, Auto och Auto SLA.

SLA-utförandet lämpar sig för oceansegling, godkänd enligt World Sailing OSR. Denna variant har Sprayhood, nödljus, AIS access samt inspektionsfönster för PLB. Båda varianterna har integrerad säkerhetssele med dubbla öglor att fästa livlinan i, löstagbart grenband och en bärförmåga på 190N. Storlek 40–120 kg. Pris 2 350 respektive 2 850 kr (med SLA).

[www.baltic.se](http://www.baltic.se)



## Dufour visar nytt flaggskepp

**DUFOUR 61 HETER** det nya flaggskeppet från den franska segelbåtstillverkaren. Linjerna från Felci Yacht Design visar att det här blir en stor och modern segelbåt. 61-fotaren är konstruerad för enkel och bekväm segling. Båten ska förena lyxighet med enkelhet för att ge en seglingsupplevelse utöver det vanliga, enligt varvets information.

Båten kommer att erbjudas med

två layoutalternativ, båda med stora sociala utrymmen. Och rejält med ljusinsläpp under däck. Den som vill ha en stor och rymlig salong väljer layouten med ett mer förligt placerat pentry. Ägarkabinen är extra rymlig och ger möjlighet till ett mer privat utrymme.

Längd 19,22 m, bredd 5,48 m. Segelyta: 184 m<sup>2</sup>.

[www.dufour-yachts.com](http://www.dufour-yachts.com)

## Volvo och Daimler utvecklar bränsleceller

**BRÄNSLECELLER BESKRIVS AV**

många som den framtidens energikälla. Lastbilskoncernerna Volvo-koncernen och Daimler Truck AG har skrivit under ett avtal om att bilda ett nytt samriskbolag. Avsikten är att utveckla, producera och kommersialisera bränslecellssystem för tunga fordon och andra användningsområden. Daimler kommer att konsolidera alla

sina nuvarande bränslecellsaktiviteter i samriskbolaget. Volvokoncernen kommer att förvärva 50 procent av samriskbolaget för cirka 0,6 miljarder Euro (cirka 6,5 miljarder kronor).

Båda företagen har som målsättning att ha serieproduktion av tunga fordon med bränsleceller under andra halvan av det här decenniet. Tekniken borde även kunna användas i båtar.