

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

Båtlivet gör att du lever friskare och längre

JA, DET ÄR ju ingen nyhet för alla oss. Vi vet redan att båtlivet gör oss lyckligare! Samtidigt kan det vara bra att påminna sig själv om det i dessa tider då många upplever både ensamhet, förlust och sorg till följd av pandemin.

Bara ljudet och åsynen av vatten får hjärnan att slappna av och vi känner välbefinnande, blir lugna och kreativa. Anledningen till detta är att när vi vistas vid eller på vattendrag, sjöar och hav så minskar stresshormonet Kortisol och det så kallade lyckohormonet Serotonin ökar.

Det finns forskning på det!

2019 publicerade forskare vid Exeter Medical Universitet i Storbritannien en studie som visar att människor som bor nära vatten är 22 procent mindre benägna att bli deprimerade och få ångestsymtom än människor som bor inåt land. Studien visade också att de positiva effekterna av att vistas i närheten av vattendrag, sjöar och hav var särskilt höga bland hushåll med låg inkomst.

En kanadensisk forskningsstudie som genomfördes för några år sedan visade också att människor som levde nära vatten löpte 17 procent mindre risk att dö för tidigt. De "skyddande effekterna" av att vara nära vattendrag var särskilt anmärkningsvärda bland kvinnor och äldre vuxna. Det är därför inte så konstigt att man nu i Sverige kan få friskvårdsbidrag för seglingskurser. Det är dock märkligt att man inte kan få det för motorbåtar.

Wallace J. Nichols, forskare, marinbiolog och författare till boken Blue Mind (Blått sinne), känner väl till de positiva effekterna av båtliv och hur enbart ljudet och åsynen av vatten genom båtliv gör att människor omedelbart mår bättre, blir lugnade och mindre stressade. När Professor Wallace talar om Blått sinne så menar han ett lugnt och avstressat sinnestillstånd. Rött sinne är motsatsen – det sinne vi befinner oss i när vi konstant tar in information genom alla våra digitala skärmar, när vi har mycket adrenalin i kroppen och mentalt måste förbereda oss på att fly eller fåktas. Han talar även om att man måste vara försiktig så att man inte utvecklar ett Grått sinne – utbrändhet. Det inträffar när man befunnit sig alldeles för länge i ett Rött sinne. Pandemin har skapat många nya röda sinnen som skulle behöva båtlivets magiska medicin som kan ge utmattade hjärnor en paus och chans till återhämtning.

Så båtlivet är lösningen som ger ett friskare och längre liv. Det är även en perfekt aktivitet för social distansering. Det är lätt att hålla avstånd till andra genom sin egen båt, samtidigt som man är ute i naturen och kan möta upp med vänner vid en brygga eller naturhamn.

Slutligen i denna forskningsfokuserade krönika vill jag även nämna en studie som gjorts av US Department of Homeland Security om förutsättningarna för Covid-19 att överleva på ytor. Man undersökte de förväntade tiderna som viruset kan överleva på ytor kombinerat med variationer i temperatur, luftfuktighet och exponering för solljus

och man har kommit fram till att viruset skulle dö på cirka två minuter vid en temperatur över 21 grader med relativ luftfuktighet på 80 procent och direkt exponering för solljus. Om detta stämmer så är det goda nyheter för hela båtbranschen, speciellt om man lägger till alla de försiktighetsåtgärder som marinor, båtåterförsäljare och båtklubbar gör.

2021 kommer att bli en strålande båtsäsong!

Maria Lannér
Maria.Lanner@batliv.se



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



Båtdelningstjänst utökar i Sverige

SKIPPERI FRÅN FINLAND ökar nu sin verksamhet med båtdelningstjänster. I Sverige och Finland expanderar Skipperi Fleet till fler städer och utökar med 350 nya Yamarin-båtar. Skipperi lanserar även i Danmark, Norge och Nya Zeeland.

Mot en månadskostnad ges kunderna under säsongen 2021 tillgång till 350 fullt utrustade Yamarin Cross och Yamarin 63 DC-motorbåtar, varav cirka 140 i Sverige.

Det finns båtar i fler än 15 hamnar i

Sverige och över 20 hamnar i Finland, Norge, Danmark och Nya Zeeland öppnar med 1–4 hamnar under 2021.

Skipperi tar hand om båtunderhåll, service, försäkring och säkerställer en tillräcklig kapacitet av båtar under säsongen. Dessutom har man tagit sig an att utbilda nya in i båtlivet. Under säsongen 2020 var det cirka 30 % av kunderna som deltog i en praktisk båtutbildning anordnad av Skipperi.

www.skipperi.se

Modulärt styrsystem

RAYMARINE YACHTSENSE ÄR ett nytt avancerat, digitalt styrsystem som ger möjlighet till total kontroll över båten. Systemet är modulärt uppbyggt och konstruerat för flexibilitet och användarvänlighet. Det erbjuder skalbar, anpassningsbar och felsäker marin automatisering med intuitiv styrning av systemen ombord via alla Raymarine Axiom multifunktions-



displayer. Systemet har tre nivåer av elektrisk redundans.

www.raymarine.com/yachtsense



Tavelkabinett på Skärva

TAVELKABINETT PÅ SKÄRVA utanför Karlskrona gör en insamling för att med göra fotografiska kopior av hög kvalitet av alla de ursprungliga 99 tavlor som fanns på Skärva. Alla tavlorna som hängde i kabinettet var numrerade och kopiorna

kommer att få samma nummer och hängas upp på samma plats som originalen.

Aktionen är en del av högtidlighållandet av 300-årsminnet av Fredrik Henrik af Chapmans födelse 1721.
www.chapmansallskapet.se