

Barn ombord

Att barnen trivs är viktigast

Medan vi andra bävar för den tre timmar långa båtturen över fjärden med ungarna förbereder långsegelfamiljen på Mary af Rövarhamn ännu en tusen sjömil lång etapp på Stilla havet. Hur gör de egentligen? Vi har bett dem dela med sig av sina erfarenheter.

TEXT OCH FOTO LINDA HAMMARBERG

Sexåriga Lovis och hennes lillebror Otto har bott ombord på segelbåten Mary af Rövarhamn sedan den dagen de kom hem från BB. Båten är deras hem, deras trygghet. Oavsett om den ligger i hamn eller seglar runt på de sju haven. "Mary är världens starkaste båt" brukar lille Otto stolt berätta för alla som vill lyssna. Och det är en känsla vi som föräldrar är måna om att bevara. Därför anstränger vi oss alltid lite extra, för att barnen ska ha det så bra som möjligt när vi seglar. För trivs inte barnen, då trivs ingen ombord.

En barnvänlig båt

Det är lätt att tro att man måste bygga om sin båt för att segla med barn, och det är

många som snöar in sig på detaljer som skötbord, mikrovågsugn och spjålsäng. Men vi har klarat oss utan allt det där. Lovis och Otto har varsin rejäl sjökoj så de kan sova tryggt i alla väder. Och de första åren hade vi en barnstol med bälte monterad i sittbrunnen, och i salongen använde vi en sådan där hopvikbar barnstol som fästs på bordskanten.

Det har hänt att vi saknat sprayhood, särskilt de första åren. Många väljer att sätta upp mantågsnät runt båten, för att förhindra både barn och deras saker att falla överbord. Vi föredrar flytväst och säkerhetslina, men en kombination är naturligtvis inte fel. Våra barn har aldrig trillat överbord från båten, men väl från jolle och brygga.

Familjen Hammarbergs tips

- Förenkla hanteringen av båten
- Gör vad du kan för att undvika stress
- Låt barnen vara med i planeringen
- Gå inte ut i dåligt väder eller svår sjö
- Ge barnen ett eget ansvarsområde
- Ha få men tydliga säkerhetsregler
- Förbered roliga aktiviteter/övertaskningar
- Glöm inte febernedsättande, plåster och myggnät
- Ta med kläder för alla väder

Få men tydliga regler

Flytvästen är bra också som stötdämpare. Våra barn klättrar mycket, det är ett sätt för dem att göra av med energi. Vi försöker lära dem att göra det på ett säkert sätt snarare än att hindra dem.

Vi har dock ett antal säkerhetsregler som vi upprepar ofta, och är noga med att förklara varför de finns. Vi försöker vara konsekventa, och undvika olika regler för vuxna och barn. För barn gör ju inte som du säger, de gör som du gör.

Kampen mot sjösjukan

"Men blir inte barnen sjösjuka? undrar många. Och jo, det blir de tyvärr. Men inte särskilt ofta. Man lär sig snabbt att se mönster, och undvika situationer som framkallar sjösjuka. De första åren var det vällingen som ställde till det. Och idag har mjölk och yoghurt samma effekt.

Bidevind är en annan stor bov i vårt fall. Så vi försöker hålla oss till undanvind när det är möjligt, och tillbringa så mycket tid som möjligt i sittbrunnen de första dagarna vi är till sjöss. ➔

Lovis och Ottos säkerhetsregler

- Flytväst, säkerhetssele och livlina till sjöss
- Flytväst utanför sittbrunnen i hamn
- Sitt ner i jollen, och stig av en i taget
- Inga händer/fötter på skotskenor, block, ankarspel, ratt och gasreglage
- Lek inte i nedgångsluckan
- Gå baklänges ner för lejaren
- Ducka vid gipp
- Inga barn intill spisen vid matlagning
- Klättra inte i masten eller bommen utan säkerhetssele.

När autopiloten tar hand om styrningen blir det mer tid över till barnen.



Lovis och Otto hissar segel.



Att vänja barnen vid att bada med flytväst gör upplevelsen mindre dramatisk när olyckan är framme.

Efter några dagar vänjer sig kroppen, och vi brukar därför föredra ett fåtal långa etapper framför många korta.

Självstyrning ger mer tid för barnen

Att ett barn måste gå på toa samtidigt som en annan trillar och slår sig är ingen ovanlig-

het. Med lite otur sammanfaller det hela med en svår tilläggning eller en plötslig vindby. Och då kan det kännas svårt att räkna till. En del väljer därför att ta ombord extra besättning när barnen är små.

I Panama träffade vi en rysk långsegelarfamilj som hade en au-pair som bodde hos dem på båten. Och några andra vänner har anlitat en skeppare så de själva får mer tid över till barnen. Vi har istället valt att förenkla hanteringen av själva båten.

Rullsegel och lazybags underlättar själva segelhanteringen. GPS-plottern visar var vi är, och vindrodet eller autopiloten håller båten på kurs. Vid stabila vindar kan det gå flera dagar utan att vi behöver ägna båten någon större uppmärksamhet. Men visst

händer det att båten kräver bådas vår tid, och då brukar dvd-spelaren stå för underhållningen ombord – till smågastarnas stora förtjusning.

Undviker stressade situationer

När vi vuxna är stressade, blir barnen oroliga. Vilket gör en redan svår situation ännu svårare, och har en negativ påverkan på barnens känsla av trygghet ombord. Av den anledningen undviker vi att gå ut i dåligt väder, och svår sjö. Och vi försöker vara väl pålästa när vi närmar oss ett nytt område eller en okänd hamn.

Vi brukar också gå igenom olika möjliga scenarios. Det gör oss mer samspelade och minskar risken för missförstånd i kritiska si-

tuationer. Inför tilläggningar förbereder vi alltid tampar och fendrar i god tid. Alla ombord ska veta vad som förväntas av dem, även barnen. En fast plats i sittbrunnen och ett paket russin gjorde susen när barnen var mindre. Idag fungerar det bättre att ge dem ett uppdrag eller ansvar. Som att stå längst fram i fören och hålla utkik när vi navigerar på grunda vatten eller går in i en ny hamn.

Mamma och pappa för sig själva

Att barnen trivs är en förutsättning för vår resa. Och en av våra största farhågor inför resan var därför att barnen skulle bli uttråkade och rastlösa under de långa etapperna till havs. Men det är tvärtom, ju längre vi seglar desto bättre går det. Kustnära kon-

kurrerar navigeringen om uppmärksamheten. Till havs däremot, sköter båten oftast sig själv och Lovis och Otto får mamma och pappa helt för sig själva. Vi brukar passa på att göra saker som vi annars inte har så mycket tid till. Som att baka, pyssla och läsa böcker i timmar. Att umgås helt enkelt. Det gör att barnen förknippar segling med något positivt, något att längta efter.

Det har nu gått snart två år sedan vi lämnade Sverige, och vi har kommit halvvägs på vår resa runt jorden. Att Lovis och Otto nästan dagligen tjarar om att vi ska ut på havet igen måste ses som ett tecken på att de fortfarande trivs med livet till sjöss. Låt oss hoppas att det håller i sig hela varvet runt.



Svenska Livräddningssällskapet lånar ut barnflytvästar gratis. En lista på depåer finns på www.sls.se.

SÅ FÅR DU BARNEN ATT TRIVAS OMBORD

Regnet öser ner och sjön går hög. Treåringen kräks, och tolvåringen ligger i förpiken och vägrar komma ut. Det är lätt att romantisera kring sköna dagar på sjön. Men hur gör man egentligen för att få hela familjen att trivas ombord? Båtliv ska vara kul för alla ombord, oavsett om man seglar långt

eller kort. Men alla barn är individer, och behoven ändras med tiden. Vi har pratat med båtburna föräldrar till barn i olika åldrar, och samlat tipsen här. Men kom ihåg, endast fantasin sätter gränser.



En bra sjökoj fungerar för alla åldrar.

0-2 år De allra minsta

Bebisar behöver sällan något annat än mat, sömn och närhet – behov som är lika enkla att tillgodose till sjöss som i land. Det praktiska brukar lösa sig själv. Välling och barnmat kan lika gärna värmas i vattenbad som i mikrovågsugn. Båtens ljud och rörelser fungerar som John Blund och en sjökoj blir en utmärkt säng. De riktigt små kan sova i barnvagnens liggdel eller insats. Själva vagnen kan dock vara otymplig ombord. Bärsele eller sulky är oftast att föredra. Glöm inte febernedsättande, myggnät och solskydd. Babylarm är också bra att ha. Leksaker kan ni däremot lämna hemma; repstumpar, drivved och snäckor fungerar lika bra.

När bebisar börjar röra på sig vill de aldrig vara stilla. Halksockor och en bra flytväst med ett rejält lyfthandtag gör din tillvaro mer avslappnad. Säkerhetssele och livlina likaså. En fast monterad barnstol i kombination med några kex eller russin brukar fungera bra när mamma och pappa behöver koncentrera sig på annat. Att bjuda med någon barnkär vän eller familjemedlem på semestern kan kanske vara ett alternativ.



Målarverkstad på Mary af Rövarhamn.

2-8 år Smågastarna

Planera roliga aktiviteter som ni ska göra när ni är ute på sjön, som att spela ett visst spel eller bygga något tillsammans. Sådant som barnen kan se framemot. En uppblåsbar pool i sittbrunnen brukar vara en given succé varma dagar till sjöss. Pysselböcker, målargrejjer, papper och sax fungerar i alla väder. LEGO likaså, men glöm inte halkduken. Film och ljudböcker kan också vara också bra att ha, men håll i trumfkorten tills de verkligen behövs; när de vuxna behövs på däck eller om något barn mår lite dåligt. När det gäller val att hamn så är lekplatser och stränder aldrig fel. Men var beredd på alla väder. Bra regnkläder och gummistövlar är ett måste. Vill ni umgås med andra barnfamiljer rekommenderas gemensam grillning eller knytkalas iland; det blir mer avslappnat så.



Låt barnen bidra till lunchen. Krabbtillgången på västkusten lär ha ökat på senare år.

8-12 år Hjälpredorna

Nu har barnen kommit upp i åldern då de faktiskt både kan och vill göra lite nytta ombord. Ge barnen ett eget ansvarsområde på båten, rotera gärna. Och lär dem segla – att styra, skota och navigera. Båtråd kan vara ett bra sätt att börja dagen - lyssna på vädret tillsammans, titta på sjökort och fatta gemensamt beslut om dagens mål. Nu börjar också kompisar bli viktiga. Att samsegla med andra barnbåtar brukar därför vara mycket uppskattat. Att ”byta barn” under en dag, eller sova över hos varandra är kul. För att inte tala om att tälta i land. Med en segeljolle, eller egen fiskeutrustning, kan barnen sysselsätta sig i timmar. Att spela spel, öva knopar och läsa böcker eller serietidningar kan vara bra sätt att fördriva tiden under längre färder, eller när vädret är dåligt. Datorspel och film är inte heller så dumt som omväxling, om elen räcker till. Och varför inte låta barnen föra egen loggbok över sina äventyr, det blir ett fint minne.



En rejäl hängmatta brukar vara uppskattad i alla åldrar.

12-16 år Sjusovarna

Allvarligt talat, vem i den här åldern har lust att hänga mer än nödvändigt med mamma och pappa. För att inte tala om jobbiga småsyskon. Kompisarna är viktigare än allt annat. Valfrihet likaså – låt din tonåring vara med i planeringen. En vecka med familjen i skärgården, och en vecka på kompisens lantställe kan vara en lyckad kompromiss. Fri tillgång till jolle (med motor) brukar uppskattas, gärna i kombination med en wakeboard eller ett par vattenskidor. En egen hytt är också bra, tonåringar sover ofattbart mycket. Och internet förstås, men det finns väl via mobilen på varenda kobbenuförtiden. När det gäller hanteringen av själva båten kan och klarar tonåringarna det mesta – om de bara orkar! Lite beroende på båttyp kanske kan du överväga att låna ut båten en helg. Det kan vara ett effektivt sätt att öka en tonårings motivation. Båtkörkort och en veckas ”uppkörning” med mamma och pappa kan vara ett rimligt motkrav.

Hantera sjösjuka



Lästips

BARN OMBORD: FAMILJENS GUIDE TILL HAVET

Handbok full med tips för föräldrar som har liten eller ingen erfarenhet av båtar, men som vill kasta loss för att tillsammans med sin familj uppleva det fantastiska livet till sjöss.

I SAMMA BÅT - FAMILJELIV TILL SJÖSS

En bok som ger mängder av idéer och inspiration för en lyckad båtsemester till föräldrar, mor och farföräldrar som drar till sjöss med barn i olika åldrar.

MINISKEPPAREN: BÅTPYSSEL OCH SJÖKUNSKAP FÖR DE YNGRE

Innehåller det mesta som ingår i en förarintygskurs, men på ett enklare och roligare sätt som passar barn. Rekommenderas för barn från 8 år.



Ta med egen drickflaska till barnen!

När sjösjukan är ett faktum

- 🔴 Sök hamn eller skyddade vatten om möjligt, eller lägg båten på en bekvämare bog.
- 🔴 Uppmana det sjösjuka barnet att fixera blicken på horisonten. Frisk luft brukar också hjälpa.
- 🔴 Att hålla i roret kan underlätta för hjärnan att förstå båtens rörelser i sjögång.
- 🔴 När man blundar slipper hjärnan några av de förvirrade intrycken. Avled tankarna med något. Ljudböcker är jättebra.
- 🔴 Låt barnet vila eller sova liggandes. Helst med huvudet framåt, i den delen av båten som det gungar minst.
- 🔴 Ge vätskeersättning, vid upprepade kräkningar.
- 🔴 För äldre barn finns receptbelagda stolpiller som kan lindra symptomen även efter det att sjösjukan brutit ut. Rådgör med läkare.
- 🔴 Har du redan provat allt? Kanske kan delar av besättningen ta färjan, bilen eller tåget.

SJÖSJUKA

Barn mellan två och tolv år drabbas värst

Sjösjuka orsakas oftast av motstridiga signaler från ögon och balansorgan. Alla personer med fungerande balansorgan kan därför drabbas av sjösjuka. Och allra värst drabbade är barn mellan två och tolv år. Men det går att bli av med besvären, och lindra dem när de väl har börjat.

Så förebygger du sjösjuka

- 🔴 Trötta barn blir lättare sjösjuka. Passa på att segla när barnen är som piggast. Eller när de sover.
- 🔴 Gå inte ut i dåligt väder eller stökig sjö om du inte måste. Läns är nästan alltid bättre än bidevind.
- 🔴 Ät ordentligt innan avfärd, därefter hellre ofta än mycket. Låt barnen knapra på skorpor, knäckebröd eller nötter för att hålla magen igång. Ingefära är bra.
- 🔴 Undvik starka dofter och fet mat. Om du vet med dig att ditt barn lätt blir sjösjukt och ni ska segla en längre sträcka kan det vara bra att ha förberett mat i förväg.
- 🔴 Uppmuntra barnen att dricka mycket. Men var försiktig med för stora mängder vätska på en gång, välling och mjölk i synnerhet.
- 🔴 Låt barnen vara ute i friska luften, titta på land eller horisonten. Men låt dem inte frysa. Lagom varm är alltid bäst.
- 🔴 Sjösjukan kan förstärkas av oro, som stör hjärnans jobb med att koordinera signaler. Genom att själv visa dig lugn och trygg kan du undvika att barnen blir oroliga.
- 🔴 Prova åksjukarmband, finns att köpa på apoteket. Men en enkel söm över bandet reglerar du storleken.
- 🔴 Du kan ge åksjukmedlet Postafen till barn över fem år, och i vissa fall även till yngre barn. För de lite större finns även tuggummi och plåster mot sjösjuka. Rådgör med din läkare.



Att styra är ett bra sätt att hålla undan sjösjukan.