



Matkaveneilyvalmennus

Venematkan terveys- ja huoltonäkökohtia

Veneessä ovat olosuhteet erilaiset kuin maissa. Tämä on otettava huomioon toimintoja suunniteltaessa.

Ollessasi vastuussa veneestä ja matkustajista on vähäiseltäkin tuntuva sairastuminen, uupumus tai muu suorituskyvyn heikkeneminen vaarallista ja se saattaa jopa jättää tavoitteen toteutumatta.

Veneessä on pyrittävä elämään samalla tavalla kuin maissa. Muutokset elinoloihin aiheuttavat helposti rasittumista joko ruumiillisesti tai henkisesti. Kaikkea ei kuitenkaan voi saada samanlaisena kuin maissa ja määrättyihin asioihin on kiinnitettävä korostettua huomiota.

Ahtaus, eristyneisyys ja psyykkiset tekijät

Veneessä on elintila rajattu kannen reunan sisältämälle alueelle. Se rajoittaa sekä omaa liikkumista, että mahdollisuuksia ottaa etäisyyttä muihin ihmisiin. Tilanne on maihin verrattuna erilainen ja voi saattaa kestävyksen koetukselle. Tärkeimpiä venematkan terveystekijöitä on tämän asian kanssa toimeentulon opettelu.

Vene irrottaa ihmisen yhteisön sosiaalisesta piiristä. Puhelimet, radio, TV jne helpottavat näennäisesti tätä mutta eivät mahdollista veneilijän fyysisesti osallistua normaalin elämäänsä. Mm perhesuhteiden vaaliminen voi käydä ylivoimaiseksi. Kaikki eivät kestä tätä. Joskus voi yhteys ilman konkreettista kontaktia tuottaa enemmän paineita kuin täydellinen eristyneisyys.

Käytännössä tarvitsee kokenutkin matkaveneilijä 2-3 vrk mukautuakseen vene-elämään. Matkan ensi päivät ovatkin yleensä vaikeimmat ja jos niistä selviää, lienee jatko helpohkoa. Oleellista on sisäistyä veneessä asumiseen ja olla tuntematta oloaan tilapäiseksi. Veneen tulee olla koti eikä kulkuneuvo.

”Avomeren kauhu”

*Ihminen ei voi löytää uusia valtameriä,
ellei hän uskalla kadottaa rantaa näkyvistään.*

Avomeren kauhu on toinen, voitettavissa oleva pelko. Kun ensi kerran näkee ympärillään pelkän taivaan rannan tietäen, että on usean tunnin kysymys ennen kuin mitään muuta näkyy, voi mielen vallata ahdistuneisuus, pelko ja jopa kauhu. Aavalla puuttuu silmälle vertailukohta ja ohjaaminen tapahtuu teknisten laitteiden mukaisesti.

Aavalta on pitkä matka suojaan. Tämä tosiasia on otettava huomioon matkalle lähdettäessä. Kun matka alkaa väsyttää ja mielen vallata epätietoisuus, tulee helposti katu-

neeksi lähtöpäättöstään. Tämän purkaminen kauhuksi lienee yksinkertaista ja helppoa. Tähän ei saa sortua, vaan on pidettävä mieli jatkuvasti tosiasioissa.

On hyvä muistaa, että merenkulkua on näilläkin vesillä harrastettu jo viikinkiajoilta saakka eikä oma vene suinkaan ole huonoin milloinkaan tällaisen matkan menestyksellä suorittanut. Seuraavassa satamassa voi kokea onnistumisen tunteen, joka ei yksin johdu teknisestä merenkulusta, vaan ennen kaikkea itsensä ja oman avomerren kauhun voittamisesta.

Pakkotilanteet

Pakkotilanteet, kuten arvaamaton sään huononeminen, tekninen ongelma tai vastaava voi psyykkisesti haitata paljon enemmän kuin tosiasiallisesti. Tämä on vaarallista, sillä tällaisessa tilanteessa tulee erityisesti kyetä järkevään toimintaan. Omahillinnän kyky on tärkeä matkavaruste ja sitä on oltava jokaisella. Hysteria - kuten toisaalta meritautikin - on tarttuva tauti!

Asiaa voidaan harjaannuttaa etukäteen pyrkimällä puhumaan asioista niiden oikeilla nimillä ja kieltäytymällä suurentelemasta erilaisia tapahtumia. Mm voi päivittäisessä puhekielessä lakata käyttämästä sanaa "myrsky" sellaisista tuulista, jotka eivät jatkuvalla voimalla puhalla yli 22 m/s.

Muutokset ruokavaliossa aiheuttavat muutoksia suorituskykyyn.

Ruokavaliolla on vaarana yksipuolistua ja tärkeiden aineosasten, kuten mm vihannesten, poisjääminen. Syö normaalia ruokaa, älä tingi laadusta, tuoreudessa äläkä vaihtelusta. Tämä ei onnistu, ellei normaalia tarkemmin valvo aterioiden sisältöä. Kaupassa ei ensisijaisesti tule ajatella, että ollaan veneilemässä, vaan ostetaan samoja ruoka-aineita kuin muutenkin. Eväillä ja purkkiruoalla ei pitkän päälle ole terveellistä elää. Ne kuuluvat retkeilyyn - eivät pitkäaikaiseen elämään. Vitamiinipillereistä sen sijaan tuskin on haittaa.

Laita oikeata ruokaa!

Selvää on, että Itämeren alueella on taajamissa ruokakauppoja. Käytä niitä perusmuonitukseen ja hanki elämykselliset matka-ateriat kalastajilta ja rannikon muista palveluista. Luonnollisesti voi virkistää itseään ja juhlistaa lomaansa syömällä ravintolassa, nauttimalla paikallisia erikoisuuksia tai omia mieliherkkujaan jne. Muonituksen perustasoa ei kuitenkaan saa alentaa.

Veneen ruokailun järjestely

Huomioi, että veneessä liikutaan vähemmän, mutta ulkoilma kohottaa käytännössä ruokahalua. Vaarana on liiallinen ravinto kulutukseen verrattuna. Nopea ratkaisu olisi vähentää energiaa sisältäviä elintarvikkeita kuten rasvaa, sokeria, viljaa jne. Liiallisuus johtaa kuitenkin muutokseen totuttuun nähden ja vaarana on muutoksesta johtuva väsymys tai suorituskyvyn muuttuminen. Parempi vähentää ruokailun kokonaismäärää sille tasolle, joka tuntuu sopivalta.

Pitkät päivämatkat (yli 10 tuntia) edellyttävät kahta tai useampaa ruokailua ajon aikana. Matkaveneily ei voi olla "perille" pääsemisen odottelua siinä toivossa, että saisi syödä - etenkin, jos ajopäivän jälkeen ollaan liian väsyneitä laittamaan kunnon ruokaa. Ruokailuajat saattavat pitkillä etapeilla muuttua totutusta. Ateriaväliksi voi ottaa noin 6 tuntia ja sitä tulee noudattaa vuorokaudenajasta riippumatta. Siis, jos ajetaan yöllä, on myös yöllä laitettava (oikeata) ruokaa. Välipalat, kahvit yms kuuluvat myös asiaan aivan sen mukaan, miten vastaavia asioita on normaalisti tottunut nauttimaan.

Tarjoiluunkin kannattaa kiinnittää huomiota. Pöydän voi kattaa satamakuntoon tai merikuntoon, siinä voi olla pöytäliina ja tarvittavat aterimet ja astiat. Ei ole välttämätöntä syödä sormineen jostain kääröstä jos ei sellaiseen ole kotonakin tottunut. Seikalla on ennen kaikkea psykologinen merkitys, joka edistää matkatavoitteen saavuttamista. Ajon aikana on oltava kaksi kattausta jotta myös vahdissa olevat(t) voivat syödä. Vene kulkee myös ruokailun aikana. Pysähtyneenä ei matka edisty. Oivallinen hetki kevyelle välipalalle on noin tuntia ennen satamaan saapumista. Tämä kohottaa suorituskykyä siten, että kriittinen satamaan saapuminen jaksetaan pitkän päivämatkan jälkeen tehdä oikein.

Elintarvikehygienia

Veneoloissa on ruoka-aineiden säilyvyys vaikeampaa kuin kotona. Toisaalta joudutaan pitämään suurempi varasto riittävän omavaraisuusajan saavuttamiseksi. Tämä johtaa merkittävään elintarvikkeiden hukkaan, joka täytyy ottaa huomioon ja hyväksyä.

Pilaantuneiden tai epäilyttävien elintarvikkeiden syöminen on vaarallista. Poista vanhentuva elintarvike muiden joukosta heti ja hävitä se asianmukaisesti. Älä muistele "Äidin ohjeita" siitä, miten kaikki on syötävä.

If in Doubt have it out!

Elintarvikkeet säilytetään tyypillisesti jääkaapissa, pienissä kaappitiloissa ja pilsseissä. Monessa tapauksessa ovat tilat vaikeasti siivottavissa käsittäen koloja ja rakoja, joihin voi kerääntyä likaa. Jääkaappien pohjalle kertyy helposti kondenssivettä ja elintarvikejäämiä. Huono valaistus vaikeuttaa myös tilojen tarkkailua.

On hyvän tavan mukaista tyhjentää jääkaappi jokaisen huomattavan kauppareissun jälkeen, pyyhkiä tuotteet ja pakkaukset päältä puhtaiksi, kuivata kaappi ja pestä se lievästi desinfioivalla keittiöpesuaineella. Kaapin siivouksen tulee tapahtua vähintään kerran viikossa - mieluummin useammin.

Myös kuivamuona- ja leipävarasto tulee ajoittain siivota varisseiden ravinteiden poistamiseksi.

Elintarvike on eduksi poistaa paperikääreestään ja laittaa tiiviiseen tai elintarvikkeen laadun mukaisesti tuulettuvaan tai tiiviiseen muovikoteloon. Tämä estää elintarvikkeen nesteiden leviämistä muualle ja muualta tulevien nesteiden pääsemistä kyseisiin elintarvikkeisiin. Vastaavasti estyy monen elintarvikkeen homehtuminen. Näin eroteltuna paranee jääkaapin tai ruokavaraston säilytyskyky.

Jossain määrin kannattaa huomioida se, miten tietty elintarvike voidaan säilyttää tai valmistaa veneessä. Tuoreen kalan perkaus johtaa väistämättä haiseviin jäänteisiin, jollei perkaus tapahdu veneen sisätilojen ulkopuolella. Samoin voi ongelmia syntyä voimakkaasti kiehuva, räiskyvän tai muuten leviämään pyrkivän ruoanvalmistusmenetelmän kanssa. Veneeseen höyryn mukana tai roiskeina leviävät ravinteet alkavat helposti muhia.

Ruoan valmistus veneessä lisää homeiden ja bakteerien vaaraa. Paistokset räiskyvät ja mm kalaperkaus levittää pian haisevia jäänteitä. Huolellinen keittiön ja ympäristön puhdistus kuuluu jokaiseen ateriaan.

Käytännössä ei tämä vaatimus johda suuriin rajoituksiin.

Veden laatu

Talousveden pilaantuminen voi johtaa sairastumiseen. Tämän vuoksi tulee tankin puhdistus varmistaa ennen lähtöä ja matkan aikana olla tarkkana siitä, mistä ottaa lisää vettä.

Pääsääntöisesti on yhdyskuntavesi kelvollista, sillä se on puhdistettua ja käsiteltyä. Jakeluputkisto ja -letku saattavat silti olla elintarvikekäyttöön kelpaamatonta ja kulttuurierot saattavat vaikuttaa veden laatuvaatimukseen. Luonnonvesi kuten kaivosta tai lähteestä otettu saattaa käsittelemättömänä sisältää bakteereja, humusta, leviä tai muita haitta-aineita.

On eduksi käyttää tankissa desinfiointitabletteja, joilla terveyshaitoista selvittää suurimmaksi osin. Lisäksi on hyvä olla eri paikasta otettua juomavettä erillisessä kanisterissa siltä varalta, että päätankki kuitenkin saastuu. Juomavettä myydään myös pulloissa.

Juomat yleensä

Kesähelteet ja pitkät päivämatkat lisäävät juomisen tarvetta. Veneessä kuluu matkalla huomattava määrä virvoitusjuomia ja vastaavaa.

Olut, viini yms. eivät ole janojuomia!

Huomaa, että tyhjät pullot ja tölkit ovat palautettavissa vain ostomaassa. Kaikkialla ei edes ole palautusjärjestelmää sillä tavalla kuin omassa maassamme olemme tottuneet.

Keittiö ja ruokailuvälineet

Veneessä syntyy houkutus laistaa tiskauksesta ja esimerkiksi käyttää samoja astioita toistamiseen. Tämä aiheuttaa mahataudin vaaran, jota voi torjua vain kunnollisella tiskauksella. Astioita on syytä olla runsaasti, jottei tiskauksesta muodostu liian usein toistuvaa tapahtumaa. Toisaalta, liian pitkään säilytettynä saattaa likainen astia alkaa "kasvaa". Likaisten astioiden säilytyspaikka tulee pitää puhtaana ja estää liian karkaaaminen paikasta muualle.

Veneloma ei ole tiskausloma!

Ei ole tarkoitus viettää lomaansa vain tiskaamassa, mutta loma ei onnistu, jos tiskaamisesta luovutaan. Tiskausvuoron voi veneessä vaikkapa jakaa kaikkien kesken kiertäväksi. Tiskata voi myös ajon aikana jolloin vene on siisti kun tullaan satamaan.

Keittiön yleinen puhtaanapito kuten lieden ja sen ympäristön puhdistus on aiheellista suorittaa säännöllisesti.

WC

Toimiva, matkan aikana käyttökelpoinen WC on käytännössä välttämätön matkan onnistumiselle. Sen on tarjottava intiimi yksityisyys ja siihen tulee liittyä mahdollisuus vähintään käsien pesuun.

WC on huomattava bakteerien alkulähde. On eduksi, jos WC kaikista koloistaan helposti voidaan puhdistaa. Huono, ummehtunut haju WC:ssä on merkki siitä, että jotain on muhimassa. Myös turkin alle tulee päästä.

WC puhdistetaan desinfioidulla pesuaineella, jollaisia saa suihkepulloissa. Tehokkainta on käyttää klooripitoisia aineita ja olisi suotavaa tehdä tällainen kova puhdistus viikon, parin välein.

Huomaa, että veneessä on WC aina huomattavan lähellä keittiötä ja muonavarastoja! WC:n tankin tyhjentäminen muualle kuin mereen alkaa olla mahdollista monessa satamassa, joskin puutteita palvelussa esiintyy yhä. On hyvän tavan mukaista tyhjentää tankki sataman imulaitteeseen ennen merelle menoa.

Henkilökohtainen puhtaus

Henkilökohtainen puhtaus merkitsee erittäin paljon omalle suorituskyvyllle matkan aikana. Muutaman päivän välein toteutettu suihku tai kylpy, jatkuvasti puhtaata vaatteita, vuodevaatteiden vaihto kerran viikossa jne. antavat matka-ajassa moninkertaisesti takaisin tähän käytetyn ajan.

Matkalla ei voi käydä useasti päivässä suihkussa, saunassa tms. Tukeuduttaessa luonnonsatamiin voi yleensä käydä uimassa veden puhtauden ja lämpötilan salliessa. Varsinaiset peseytymiset hoituvat sen sijaan vierassatamien pesutiloissa, joita on riittävästi tarjolla.

Käytännöt pesutiloissa vaihtelevat, mutta varsinkin Ruotsissa on tapana, että lämmin vesi juoksee kolikkoautomaatin maksun avulla muutaman hetken eli mukaan tulee varata sopivia kolikoita. On myös nähty polettiautomaatteja ja tietenkin paikkoja, joissa lämmin vesi kuuluu hintaan.

Satamien saunat ovat todella harvinaisia maamme ulkopuolella ja ovat usein tyyliltään meikäläisistä poikkeavia.

Mutta satamissa ei olla niin usein, että aina olisi mahdollista peseytyä. On siis peseydyttävä myös veneessä.

Desinfiioivat kosteuspyyhkeet (Savett) eivät ratkaise ongelmaa, mutta niillä voi saavuttaa hetkellisen virkistykseen ja puhtauden olon. Parempaan pesuun ilman kylpyhuonetta voi käyttää pesuliinoja.

Tärkeätä on huolehtia käsien puhtaudesta jotta välttyttäisiin ongelmilta. "Äidin opetus" on tässä kohtaa syytä ottaa korostetusti huomioon.

Pyykki ja pyykin vaihto

Pyykin pesuun tarjoutuu mahdollisuus paremmissa vierassatamissa ja kaupunkien pesuloissa. Sataman pyykkitupaa kannattaa käyttää milloin se on mahdollista, mutta joutuu varautumaan jonoihin sesonkiaikana. Tuvisissa on tyyppillisesti pesukoneet ja kuivauskoneet ja ne toimivat varauslistalla kolkkovetoisesti tai poletilla. Pesuainetta myydään paikan päällä, mutta toki voi käyttää omiakin.

Mukaan tulisi ottaa alusvaatekerta jokaista matkapäivää varten, paitoja housuja muutaman päivän välein vaihdettaviksi jne. Mikäli olo alkaa käydä peikkomaiseksi alkaa matkan suorituskin takkuilla - jos ei itsellä niin ehkäpä niillä muilla!

Sairaudet

Veneessä voi sairastua kaikkiin tunnettuihin tauteihin. Koska seuraukset olisivat maaoloja vaikeammat, tulee terveyden suojaamiseen veneessä kiinnittää erityistä huomiota. Kaikkialla Itämeren rannoilla on tarjolla riittävät terveydenhuolto- ja ensiavustukset ja ainakin länsipuolella ne vetävät vertoja omille palveluillemme.

Katsastuksessa ei kiinnitetä huomiota veneessä pidettäviin lääkkeisiin. Matkalle kannattaa kuitenkin varata mukaan lääkkeitä ainakin vilustumistauteihin, ripuliin ja särkyyn. Käärmeitä ja punkkeja esiintyy ainakin alueen pohjois- ja itäosissa, joten niihin tulee varautua. Lisäksi on tärkeätä ottaa mukaan jokaisen henkilökohtaisesti mahdollisesti tarvitsemat omat lääkkeet.

Kuumetaudin oireisiin on havaittu hyväksi seuraava resepti: C -vitamiiniporettabletti ja Treo -porettabletti samaan vesilasiin liuotettuna pitävät oireet alhaalla muutaman tunnin ja mahdollistaa veneen ajamisen satamaan. Lopullista paranemista tämä ei luonnollisestikaan takaa, mutta antaa tarvittavan lykkäyksen.

Aurinko

Veneily ja auringon otto yhdistetään usein toisiinsa. Vesillä vaikuttaa aurinko hyvin voimakkaasti eikä veneestä ole mahdollisuuksia pitää taukoja viileässä varjossa. Liiallista auringon ottoa tulee välttää. Merellä - varsinkin etelämpänä - polttaa aurinko totuttua kovemmin. Tämän johdosta on aurinkoa käytännössä pyrittävä välttämään enemmän kuin varta vasten ottamaan.

Auringolta suojaamiseen ja jälkihoitoon tarvittavia voiteita tulee ottaa mukaan. Yleiskäyttöinen ihovoide saattaa samoin olla tarpeen. Varsinaisen kosmetiikan osalta voi itse kukin päättää itse ottaen huomioon veneen ahtaat tilat.

Silmien suojaamisesta erilaisilla aurinkolaseilla kannattaa huolehtia. Varsinkin etelään kuljettaessa voi merkittävä osa pitkästä päivämatkasta olla vasten aurinkoa. Polarisoidut aurinkolasit ovat eduksi varsinkin vastavalossa, mutta monen näyttölaitteen luku estyy. Halvatkin lasit ovat hetken hyvät mutta kalliimmat ainakin kestävät pitempään. Kannattaa varata mukaan tummuudeltaan ja väriltään erilaisia.

Liikunta - sen hyöty ja haitta.

Olisi hienoa jos liikuntaa voisi harjoittaa matkalla samalla tavalla kuin muutenkin. Väistämättä muuttuu kuitenkin liikunnan mahdollisuus pitkällä venematalla. Saattaa syntyä usean päivän "putki", jolloin ei poistuta veneestä lainkaan.

Pitkä liikkumattomuus voi aiheuttaa väsymystä ja kyllästymistä. Erilaisia voimisteluliikkeitä voinee mainiosti harrastaa veneessäkin ja hyvä olisi harjoitella sellaisia jo ennen lähtöä.

Satamissa oltaessa on mahdollista liikkua ja tätä kannattaakin harrastaa. Kätevästi voi esimerkiksi sataman huoltopäivään sisällyttää erilaista liikuntaakin tavallisesta hyötykävelystä moneen muuhun lajiin saakka. Liikunnasta ei kuitenkaan voi tehdä itsetarkeitusta, sillä liikuntaan käytetty aika on väistämättä pois matka-ajasta. Tämän kestäminen saattaa olla vaikeata henkilölle, joka on tottunut runsaaseen liikuntaan ja matkan teko voi tällöin muodostua raskaaksi tai hitaaksi.

Alkoholi

Alkoholin vaikutusta ihmiseen, jaksamiseen ja suorituskykyyn ei tässä käsitellä sen syvemmin. Samoin katsotaan alkoholin käytön seuraukset lain edessä tunnetuiksi, eikä niitä oteta nyt esille enempää kuin toteamalla, että rangaistavuuden raja vaihtelee maittain eikä aina perustu pelkästään promillemäärään. Matkaveneilijän on paikallaan olla raittiina veneen kulkiessa.

Toinen näkökulma on alkoholin käyttö satamissa ja matkalla yleensä. Tällä on myös vaikutuksensa matkan onnistumiselle. Alkoholin määrää ei ajoviikoiksi kannata lisätä eikä vähentää normaalin työaikaan nähden. Mikäli runsas käyttö on välttämätöntä, löytyy sopivampia lomanviettotapoja lähempänä kotirantoja ja jopa maista.

Viinan kanssa jumiutunut veneilijä on kaikista matkalaisista kenties huonoimmassa asemassa oleva.