



Svenska  
Kryssarklubben  
Föreningen för ett bättre båtliv

# QVINNA OMBORD

*Givande,  
roligt &  
tryggt*

*För dig som är intresserad av  
båtliv - nybörjare som erfaren.*



# *Qvinna Ombord - för ett roligare och tryggare båtliv*

**Qvinna Ombord är en del av Kryssarklubben som specifikt vänder sig till alla som identifierar sig som kvinna. Vi finns representerade i flertalet kretsar i landet.**

Att vara med i Qvinna Ombord handlar inte bara om att bidra till ett tryggare och mer jämställt båtliv – det är också ett fantastiskt tillfälle att ha roligt tillsammans och utvecklas både som person och sjöfarare.

Vi skapar minnen, delar erfarenheter, lär och utmanar oss själva i en inspirerande miljö.

## **Qvinna Ombord - uppmuntrar till ett mer jämställt båtliv**

QO Uppmuntrar kvinnor att ta ansvar på båten – genom att ta initiativ och våga testa olika roller samt stötta varandra i både stora och små uppgifter visar vi att alla kan bidra till säkerhet och utveckling ombord.

QO Lär av varandra – genom att utbyta tips, råd och erfarenheter skapar vi en lärande kultur där vi tillsammans växer och utvecklas både professionellt och personligt.

QO Stärker oss tillsammans – genom gemenskap, samarbete och att lyfta kvinnliga förebilder utmanar vi normer och skapar förändring till sjöss.

# Exempel på aktiviteter på land & till sjöss med Qvinna Ombord



- Teknik ombord
- Navigation
- Säkerhet ombord
- Väjningsregler
- Färd i egen båt
- Segeltrimning
- 12-24-48 timmars
- Mat ombord
- Brandskydd
- Båtmanövrering
- Båtvård
- Hjärt-lungräddning
- Man överbord-övningar
- Besök båttillbehörsfirma
- Plocka ätliga växter
- Prova-på-segling
- Sjärräddningen – besök
- Båthistoria
- Lägga till med hjälp av spring
- Segla gennaker och spinnaker
- Planering av lång eller kort resa
- Inspirationskvällar
- Knopar och förtöjning
- Motorkunskap
- Mörkernavigering
- Naturhamnar
- Nybörjarsegling
- Segelmakeri - studiebesök
- Segel- och riggtrimning
- Pub-kvällar
- Väder
- Fågelliv
- Tillsammans på båtmässa
- Växter i strandkanten
- Förtöjning
- Med mera

## Var finns QO?

Qvinna Ombord finns på flera platser runt om i Sverige.

Du hittar din närmsta Qvinna Ombord på [www.sxk.se/qvinna-ombord](http://www.sxk.se/qvinna-ombord). Du kan också skicka e-post till [info@sxk.se](mailto:info@sxk.se) om du har funderingar, skriv gärna Qvinna Ombord i ämnesraden.





Svenska  
Kryssarklubben

# Välkommen ombord – nybörjare som erfaren

Qvinna Ombord är ett nätverk för kvinnor\* som älskar båtliv – eller vill börja göra det. Här möts nybörjare och erfarna för att dela kunskap, utbyta erfarenheter och ha roligt tillsammans.

Välkommen ombord!



Läs mer



\*alla som identifierar sig som kvinnor