



[www.EINHAND.com](http://www.EINHAND.com)

## Checkliste für eine Einhandfahrt

Stand 20250528

**Diese Liste dient nur als Anhaltspunkt und kann für die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.**

(alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit)

### **1. Boot & Ausrüstung**

- Autopilot oder Windsteueranlage vorhanden und funktionstüchtig
- Selbstwendefock, Rollfock, Reffsysteme installiert und getestet!
- Sicherheitsausrüstung vollständig: Lifelines, Gurte, Jacklines
- Rettungsinsel, EPIRB, AIS, Signalmittel vorhanden, Nofallrucksack gepackt
- Redundante Navigation: Kartenplotter, Papierkarten, Besteck, Tablet, (Satellitentelefon)
- Ausreichende Beleuchtung (Positionslichter, Notbeleuchtung) Taschenlampe, Batterien
- Funktionierende Bilgenpumpe, Eimer, Feuerlöscher, Erste-Hilfe-Set
- Funkgerät testen, Handfunkgerät als Backup
- Alle Leinen & Fallen ins Cockpit legen/ Umlenken

### **2. Navigation & Wetter**

- Törnroute und Alternativen geplant (inkl. Ausweichhäfen)
- Wetterbericht eingeholt, Wetterfenster geeignet
- Navigation mit GPS + Backup (Papierkarten)
- Tidennavigation & Strömungen berücksichtigt (falls relevant)

### **3. Training & persönliche Vorbereitung**

- Alle Manöver (Anlegen, Reffen, Notfall, Ankern) einhand geübt
- Schlafmanagement eingeplant (Timer, Powernaps)
- Körperliche und mentale Belastbarkeit geprüft
- Persönliche Medikamente und Erste Hilfe mitgeführt

### **4. Verpflegung & Alltag**

- Vorräte für die gesamte Fahrt vorbereitet (inkl. Nostration)
- Trinkwasser ausreichend vorhanden oder Watermaker an Bord
- Energieversorgung geplant: Solarpanels, Windgenerator, Ladegeräte
- Kochstelle sicher und nutzbar, Spiritus/Gas



### **5. Dokumentation & Rechtliches**

- Boatsdokumente, Versicherungsnachweis (inkl. Einhanderlaubnis)
- Personalausweis/Reisepass gültig
- Notfallkontakte an Land informiert
- Seekarten, Revierführer, Hafenhandbücher an Bord

### **6. Psychologische Vorbereitung Checkliste für eine Einhandfahrt**

- Strategien gegen Einsamkeit und Stress parat
- Vertrauen in das eigene Können und das Schiff
- Erfahrung mit Nachtfahrten und schlechter Sicht gesammelt

### **7. Eigene Eintragungen**