

# MOB

# Man överbord

(COB - Crew overboard)

Diskussionsunderlag  
- så här gör vi på vår  
segelbåt

# MOB - MAN ÖVERBORD

En MOB-situation kan hända alla – även de mest erfarna seglarna.

Att någon faller överbord är en av de mest kritiska nödsituationerna till sjöss och måste därför undvikas.

För att förebygga, förbereda och agera rätt vid MOB krävs både kunskap, rutiner, träning och säkerhetsutrustning.

Det som är avgörande är hur väl förberedd besättningen är och hur rätt man agerar. Helst ska rutinerna sitta i ryggmärgen.

I detta dokument får ni stöd för diskussioner om:

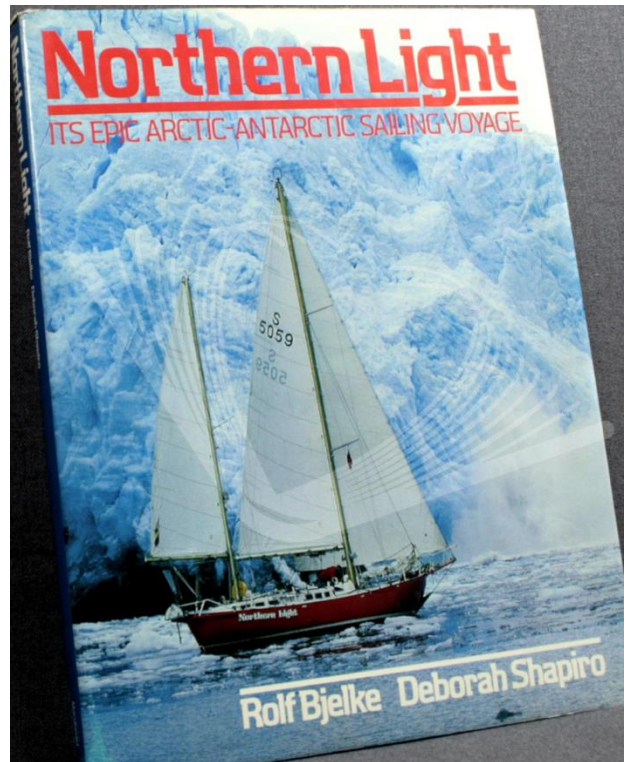
- "Stay on board policy".
  - Förebygga, förbereda och agera rätt så att inte någon faller överbord.
- MOB-rutin. Vad ni gör när någon faller överbord?
- Vad ni gör med en blöt, kall och ev. chockad person?
- Hur ni tränar man överbord.

# STAY ON BOARD POLICY

**Att förebygga MOB  
är avgörande.**

I detta dokument kallar vi  
det för

**”STAY ON BOARD POLICY”,**  
hämtat från de kända  
långseglarna Rolf Bjelke &  
Deborah Shapiro.



Att falla överbord skall enligt den devisen vara en  
ickefråga om man förebygger, förbereder och agerar rätt.  
Vi vill att dokumentet ger stöd för diskussioner om varför  
man riskerar att falla överbord och hur man undviker det.  
Därefter följer diskussionsunderlag för **era rutiner** om  
MOB ändå inträffar – dvs er **”MOB-rutin”**

# VARFÖR FALLER NÅGON ÖVERBORD?

Orsakerna är många, men har ofta gemensamma nämnare: **oförutsedda händelser och mänskliga faktorer**. Några exempel:

1. Dålig kommunikation och bristande samförstånd kan leda till farliga missförstånd vid manövrar.
2. Brist på rutiner och säkerhetstänk, särskilt under pressade situationer eller i dåligt väder.
3. Det oförutsedda stör den kontrollerade situationen.
4. Vågor och plötsliga rörelser i båten, särskilt i samband med bommens rörelser utan ”bombroms”/”preventer”.
5. Oordning på däck, lösa tampar, blöta ytor, fel skor – allt ökar risken att halka eller snubbla.
6. Trötthet, kyla, sjösjuka, apati, hunger eller lågt blodsocker påverkar omdömet och reaktionsförmågan.
7. Brist på omdöme. Underskattning av situationen – ”det händer inte oss”.
8. Prestige. Var beredd att ompröva tagna beslut såsom vägval eller en hamnmanöver. Väder mm förändras.

Det är ofta det oförutsedda som leder till olyckan och då är det för sent att tänka efter.

# HUR UNDVIKER NI MOB

**Att förebygga är avgörande.**

**Skapa era regler för "STAY ON BOARD POLICY".**

Här är exempel på konkreta regler och åtgärder:

1. Förebyggande säkerhetsgenomgång innan avfärd, inklusive att gå igenom er MOB-rutin.
2. Tydlig och inövad kommunikation samt rutiner.
3. Tänk före – ligg ett steg före väder, vind, hunger, kyla och trötthet.  
T.ex. att reva segel i tid, gärna vid första tanken på det.
4. Tänk efter vad som är förutsägbara risker och använd fantasin för att tänka ut de "icke förutsägbara", potentiellt farliga händelserna så att ni eliminerar riskerna.

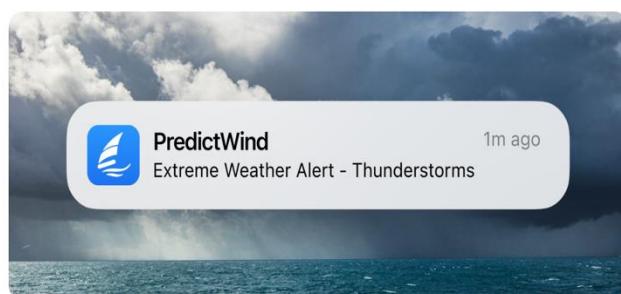
\* Jack-stay är ett starkt band som monteras längs båtens däck som gör det möjligt för besättningen att fästa sina säkerhetslinor (krokar) för säker förflyttning under segling. De löper längs däckets längd och är ordentligt fästa i för och akter. En fördel är om de är nära centrumlinjen så kan man undvika att hamna utanför båten då säkerhetslinorna ofta är relativt långa.

# HUR UNDSVIKER NI MOB forts.

## Att förebygga är avgörande.

1. Regler ombord – t.ex. när använder vi flytväst.  
Att ingen lämnar sittbrunnen i mörker.  
Att alltid koppla säkerhetssele (+ ev. larm) med säkerhetslinor och jack-stays\* i utsatta lägen såsom:
  - Mörker. Hårt väder.
  - Att vi kopplar oss redan vid nedgångsluckan.
2. I mörker krävs bra däcksbelysning, pannlampor och ev. internradio.
3. Bevaka mattider och energinivåer – låg energi = låg säkerhet.
4. Rätt klädsel. En frusen och/eller blöt besättning fungerar sämre och tar mindre kloka beslut.
5. Undvik plötsliga bomrörelser med hjälp av preventer.

Tänk på att påminna varandra  
kontinuerligt om hur ni  
undviker MOB!



# NÄR DET ÄNDÅ HÄNDER – HUR LÖSER NI MOB?

**Vid man överbord gäller det att agera snabbt och metodiskt.**

**Innan avfärd skapar ni er aktuella MOB-rutin.**

**Alla ombord ska känna till sin roll, sitt ansvar och sin del av rutinerna:**

- Ropa MAN ÖVERBORD!
- Följ er MOB-rutin.
  - Det ger trygghet och sparar livsviktig tid.
- Utsedd ansvarig\* tar kommandot.
- För att hitta tillbaka till personen i vattnet:
  - Utsedd ”spanare”\* pekar konstant på personen i vattnet.
  - Tryck på MOB-knappen på GPS.
  - Larma (se nästa sida för mer information).
  - Vid behov och om möjligt – släng snabbt i en flytande lampa.
  - Om personen behöver flythjälp – kasta livboj.

\* Roll och ansvar enligt MOB-RUTIN

# HUR LÖSER NI MOB?

## forts.

**Nedanstående ska ingå i er MOB-rutin, fortsättning.**

- Larma tidigt – MOB räknas som kritisk situation.
- Följ er MOB-rutin om ni larmar.
  - Använd DSC-funktionen på er VHF.
  - Följ upp med ett nödmeddelande på VHF (om möjligt från en VHF i sittbrunnen).
  - Alternativt ring 112.
  - Om personen i vattnet har PLB (Personal Locating Beacon) kommer den utlösas och larma.
- Tillgänglig räddningsbåt och helikopter skickas ut.
- Larma av när situationen är under kontroll.

Länk till en kort presentationsfilm om **Sjö- och flygräddningscentralen JRCC**: <https://vimeo.com/179717165>

Var inte rädda för att:

- "Larma i onödan".
- Ni inte vet hur ni ska uttrycka er på VHF.

# HUR LÖSER NI MOB?

## forts.

**Nedanstående ska ingå i er MOB-rutin, fortsättning.**

- Vänd tillbaka omedelbart – avståndet försvårar att behålla personen i sikte och oroar personen i vattnet.
- Avgör och kommunicera snabbt om manövern görs med segel eller motor eller både och. Starta motorn om det underlättar manövern men tänk på risken att få lösa tampar i propellern.
- Med segel - avgör och kommunicera om ni inleder med gipp eller stagvändning.
- Utan segel – avgör och kommunicera om ni ska gira styrbord eller babord.
- Planera och kommunicera hur ni närmar er personen i vattnet:
  - Backa med motor till personen i vattnet.
  - eller
  - Välj läsida eller lovartsida om ni inte har motor.

# HUR LÖSER NI MOB?

## forts.

**Nedanstående ska ingå i er MOB-rutin, fortsättning.**

- Förbered och kasta kastlinan/räddningslinan och/eller utrustning som släpas efter båten.
- Om personen i vattnet är skadad/medvetslös kan en person som är kopplad till båten behöva simma ut med ett MOB-sling
- Om det är ”stökigt” och t.o.m. farligt med vågor och skvalp i aktern:
  - Använd spinnakerfall eller annan lyftanordning midskepps för att få upp personen.
  - Vänd stäven så att den inte pekar rakt mot vågorna.
  - Om ni larmat och fått beskedet att kvalificerad hjälp är på väg inom rimlig tid kan det vara säkrare att invänta hjälpen.
- Personen i vattnet ska under räddningen koncentrera sig på att:
  - Hålla sig kvar i det sling som den ska lyftas i.
  - Undvika att svälja vatten.

# ATT TÄNKA PÅ

Här följer några exempel på vad som är bra att tänka på:

- Definiera hur ni kommunicerar allmänt ombord vid t.ex. manövrar för att **undvika MOB**.
- Alla ombord ska känna till era rutiner och sin roll ombord.
  - Diskutera hur just ni gör på er båt för att undvika MOB.
  - Träna regelbundet på realistiska MOB-situationer.
  - Träna med seglen uppe, respektive med motor, eller en kombination. Tänk på att det är viktigt att vända tillbaka till personen i vattnet så snart som möjligt.
  - Träna på att kasta och använda kastlina/räddningslina.
  - Om ni har en räddningsutrustning som släpas efter båten – testa den.
  - Testa MOB-knappen och att använda GPS för att hitta tillbaka.

# ATT TÄNKA PÅ

## forts.

**Här följer ytterligare några exempel på vad som är bra att tänka på:**

- Träna på att använda lyftanordning – t.ex. spinnakerfall midskepps. Träna på hur ni kopplar fallet på personen i vattnet.
- Träna gärna MOB i skymning/mörker.
- Se över säkerhetsseklar och krokar – rätt typ och i gott skick.
- Tänk på att uppblåsbara flytvästar ska inspekteras regelbundet.
- Använd flytväst med grenband, visselpipa, reflexer och ljus samt ev. sändare.
- Hur syns ni om ni hamnar i vattnet med era kläder? Lampa, reflexer och rätt färger kan vara avgörande.
- Tänk på lösningar också vid brygga/ankring – MOB kan hända även där. Ha gärna badstegen nere i hamn.

# ATT TÄNKA PÅ

## forts.

**Här följer ytterligare några exempel på vad som är bra att tänka på:**

- Hypotermi (nedkyld person) inträder snabbt i nordiska vatten - är ni förberedda?
- Personen kan förlora rörlighet och medvetande på några minuter.
- Utvärdera ev. termisk ”skyddsutrustning” (t.ex. flytunderställ resp. överlevnadsdräkt) i kalla vatten.

# TRÄNA!

Diskussionsunderlag  
för hur ni tränar  
man överbord på  
ett realistiskt sätt.

Gets you back on board!

**M●BLINE.SE**

# TRÄNA!

| Område                                                                                                                                           | Träna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Man överbord!</p> <p>Gå tillbaka till sidorna<br/>NÄR DET ÄNDÅ<br/>HÄNDER<br/>– HUR LÖSER NI<br/>MOB?</p> <p>Skapa er egen rutin för MOB.</p> | <p>Träna på att:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utsedd ansvarig tar kommandot.</li><li>• För att hitta tillbaka till MOB:<ul style="list-style-type: none"><li>• Utsedd spanare pekar konstant på personen i vattnet.</li><li>• Tryck på MOB-knappen på GPS.</li><li>• Larma (se nästa sida för mer information).</li><li>• Vid behov och om möjligt – släng snabbt i en flytande lampa.</li></ul></li><li>• Följa er huvudplan. Det ger trygghet och sparar livsviktig tid.</li><li>• Snabbt avgöra om manövern görs med segel eller motor eller både och. Starta motorn om det underlättar manövern men tänk på risken att få lösa tampar i propellern.</li><li>• Med segel (börja i lätt vind) avgöra hur och var ni gör gipp respektive stagvändning.</li><li>• Reflektera över ovanstående!</li><li>• Träna även i lite mer vind. Blir det någon skillnad vilken manöver ni behärskar?</li></ul> |

# TRÄNA!

| Område                                                        | Träna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Torrträna" att larma utan VHF eller 112 enligt er MOB-rutin. | <p>Träna på att larma:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• "Torrt" ut i luften utan att sända. Gör ett enkelt rollspel ombord. En larmar och den som tar emot ställer de frågor som man behöver kunna besvara som tex hur många personer finns ombord respektive i vattnet, klädsel, position, flytväst, några personskador mm mm.</li></ul> |

# TRÄNA!

| Område                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Träna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ska vi fokusera på manövern eller ska vi börja kasta någon form av flytande säkerhetsutrustning eller ljus.</p> <p>Tid och avstånd till personen i vattnet är kritiska faktorer. Dela därför upp tankegångarna redan vid träning:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• slänger vi utrustning efter båten för att hitta tillbaka till personen i vattnet? eller</li><li>• för att personen behöver flytande utrustning?</li></ul> | <p>Träna på att:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• först slänga saker och sedan vända tillbaka.</li><li>• samtidigt både slänga saker och vända tillbaka.</li><li>• vända tillbaka så snabbt som möjligt utan att slänga i några saker.</li></ul><br><ul style="list-style-type: none"><li>• Reflektera över ovanstående! Avståndet försvårar att behålla personen i sikte och oroar personen i vattnet.</li></ul><br><ul style="list-style-type: none"><li>• Träna även i lite mer vind.</li></ul> |

# TRÄNA!

| Område                                                                                             | Träna                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nu ska ni träna på att närma er personen i vattnet med lagom fart och avstånd – i lä eller lovart. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Träna på att förbereda och kasta kastlinan/räddningslinan.</li><li>• Reflektera över ovanstående!</li><li>• Träna även i lite mer vind.</li></ul> |



# TRÄNA!

| Område                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Träna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Om det är "stökigt" med vågor, stänk och skvalp i aktern:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Använd spinnakerfall eller annan lyftanordning midskepps för att få upp personen.</li><li>- Undvik att peka stäven mot vågorna så minskar "stöket" i aktern.</li><li>- Invänta extern hjälp.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Träna på att lyfta upp personen. Prova olika sätt att lyfta, och hur ni kopplar ihop lyftanordning och personen i vattnet.</li><li>• Träna på att låta vinden komma in från sidan.</li><li>• Om ni väntar på extern hjälp<ul style="list-style-type: none"><li>- träna på att personen i vattnet är säkrad i en lina till båten.</li></ul></li><li>• Reflektera över ovanstående!</li><li>• Träna även i lite mer vind.</li></ul> |

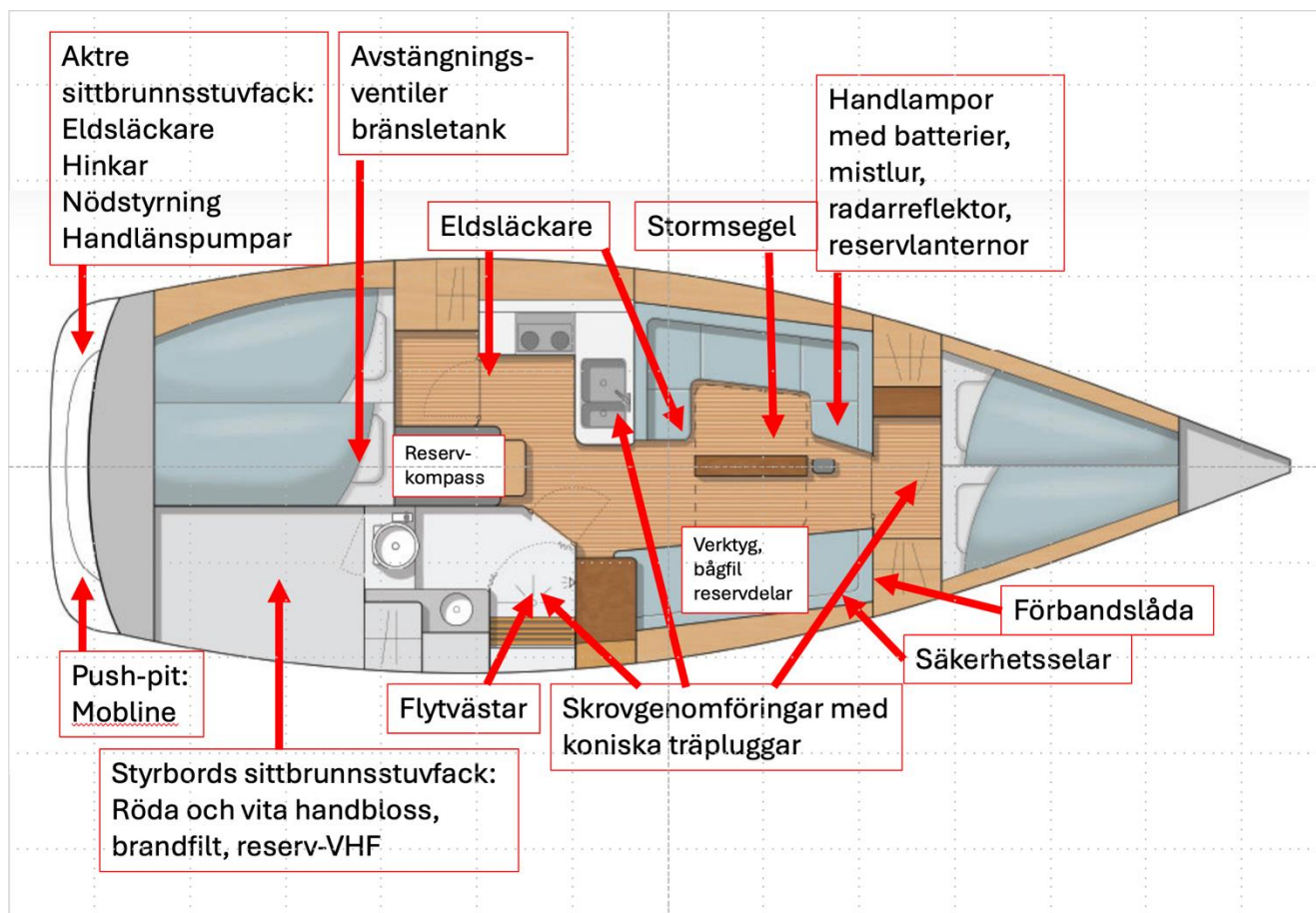
# TRÄNA!

| Område                                                                                   | Träna |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| I väntan på att denna del av dokumentet färdigställs får ni själva utveckla fler moment. |       |

# BILAGA - STUVNINGSPLAN

Vid t.ex. Gotland runt krävs det en stuvningsplan för båten.

Nedanstående bild är gjord i PowerPoint, baserat på en broschyrbild och inventering.



# BAKGRUND TILL DOKUMENTET

Detta dokument har sammanställts av Odd Lindqvist med input från olika sammanhang och organisationer som t.ex. JRCC, Svenska Kryssarklubben, SeaSafety, Oceanseglingsklubben m.fl.

Till detta läggs Odds egna erfarenheter från ett långt liv till sjöss med bl.a. 52 genomförda Gotland Runt.

Dessutom har säkerhetstänket funnits för Odd sedan barnsben som son till Lars-Håkan Lindqvist, uppfinnaren av Hansadubben, Hansalinan och MOB Rescue Line.

Dokumentet skall hållas levande så synpunkter tas gärna emot.