

MOB

Man överbord

(COB - Crew overboard)

Diskussionsunderlag
för hur ni kan tänka
och göra ombord på
er 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 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. Säkerhetsgenomgång innan avfärd, inklusive fördelning av roller vid nödsituation.
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 UNDVIKER NI MOB forts.

Att förebygga är avgörande. Fortsättning:

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?

Skapa er egen MOB-RUTIN.

När någon faller överbord gäller det att agera snabbt och metodiskt. Alla ombord bör känna till rutinerna:

- Ropa MAN ÖVERBORD!
- Någon tar kommandot.
- För att hitta tillbaka till MOB:
 - Utse någon att konstant peka på personen i vattnet.
 - Tryck på MOB-knappen på GPS.
 - Vid behov och om möjligt – släng snabbt i en flytande lampa.
- Följ er huvudplan.
Det ger trygghet och sparar livsviktig tid.
- Tänk på att vända tillbaka omedelbart – avståndet försvårar att behålla personen i sikte och oroar personen i vattnet.
- Avgör 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.

HUR LÖSER NI MOB?

forts.

När någon faller överbord gäller det att agera snabbt och metodiskt. Fortsättning:

- Med segel - avgör om ni inleder med gipp eller stagvändning.
- Utan segel – avgör om ni girar styrbord eller babord.
- Planera hur ni närmar er MOB – läsida eller lovartsida beroende på vind, vågor - men övertänk inte – låt den aktuella situationen styra.
- Om personen behöver flythjälp – kasta livboj. Annars fullt fokus på manövern och att nå och säkra personen.
- 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.

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 MOB 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.
 - Träna på att använda lyftanordning – t.ex. spinnakerfall midskepps. Träna på hur ni kopplar fallet på personen i vattnet.

ATT TÄNKA PÅ forts.

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

- Träna gärna MOB i skymning/mörker.
- Se över säkerhetsselar 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●B LINE.SE

TRÄNA!

Område	Träna
Man överbord! Gå tillbaka till sidorna NÄR DET ÄNDÅ HÄNDER – HUR LÖSER NI MOB? Skapa er egen rutin för MOB.	Träna på att: • Någon tar kommandot. • För att hitta tillbaka till MOB: • Utse någon att konstant peka på personen i vattnet. • Tryck på MOB-knappen på GPS. • Vid behov och om möjligt – släng snabbt i en flytande lampa. • Följa er huvudplan. Det ger trygghet och sparar livsviktig tid. • 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. • Med segel (börja i lätt vind) avgöra hur och var ni gör gipp respektive stagvändning. • Reflektera över ovanstående! • Träna även i lite mer vind. Blir det någon skillnad vilken manöver ni behärskar?

TRÄNA!

Område	Träna
Ska vi fokusera på manövern eller ska vi börja kasta någon form av flytande säkerhetsutrustning eller ljus. Tid och avstånd till MOB är kritiska faktorer. Dela därför upp tankegångarna redan vid träning: • slänger vi utrustning efter båten för att hitta tillbaka till MOB? • eller • för att personen behöver flytande utrustning?	Träna på att: • först slänga saker och sedan vända tillbaka. • samtidigt både slänga saker och vända tillbaka. • vända tillbaka så snabbt som möjligt utan att slänga i några saker. • Reflektera över ovanstående! Avståndet försvårar att behålla personen i sikte och oroar personen i vattnet. • Träna även i lite mer vind.

TRÄNA!

Område	Träna
Nu ska ni träna på att närma er personen i vattnet med lagom fart och avstånd – i lä eller lovart.	• Träna på att förbereda och kasta kastlinan/räddningslinan. • Reflektera över ovanstående! • Träna även i lite mer vind.



TRÄNA!

Område	Träna
Om det är "stökigt" med vågor och skvalp i aktern - använd spinnakerfall eller annan lyftanordning midskepps för att få upp personen.	• Träna på att lyfta upp personen. Vad ni lyfter med och hur ni kopplar lyftanordning och MOB. • Reflektera över ovanstående! • Träna även i lite mer vind.

TRÄNA!

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

HYPOTERMI

Diskussionsunderlag.

För mer information:

<https://doktor.se/fakta-rad/ovrigt/hypotermi>

Gets you back on board!

M●B LINE.SE

HYPOTERMI - SYMTOM

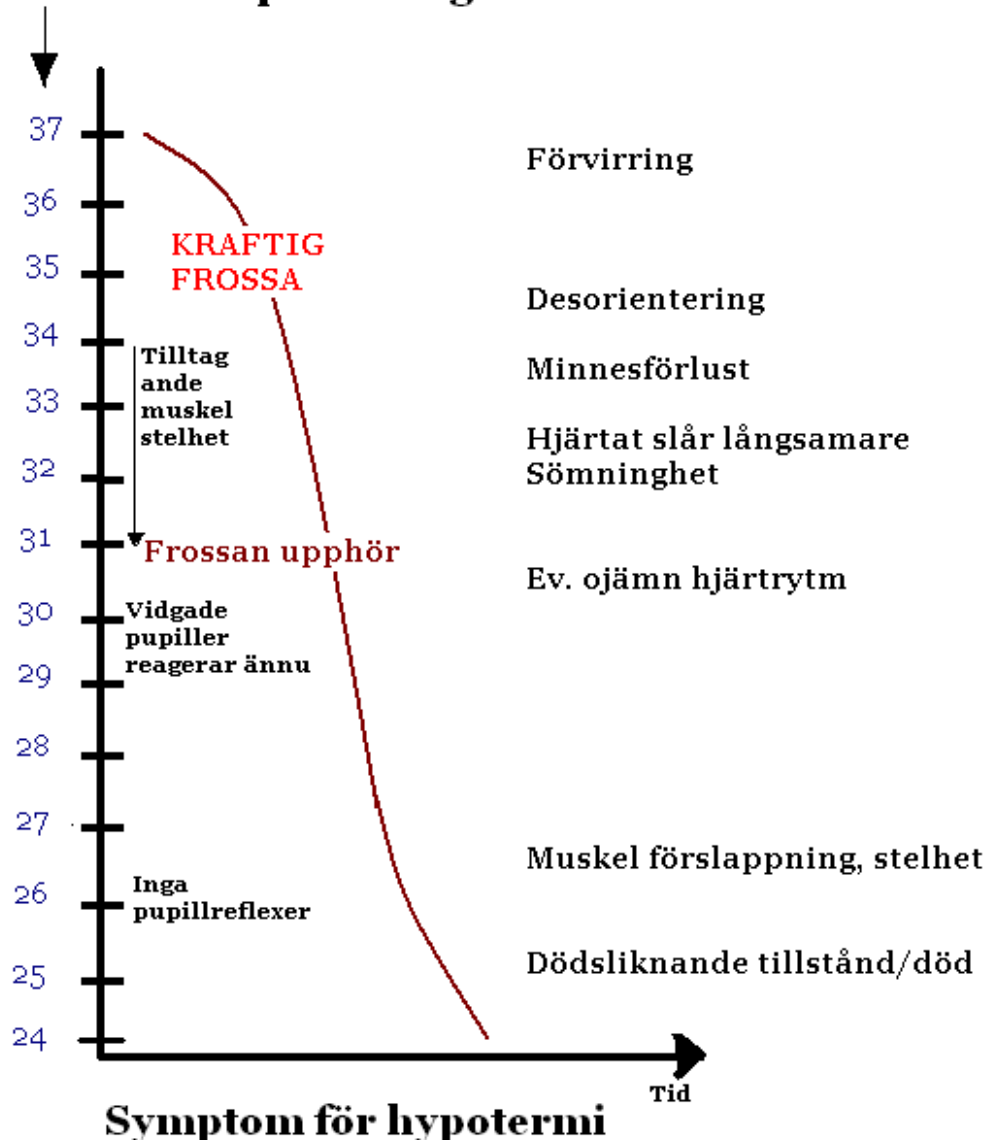
Symtom på nedkylning utvecklas oftast långsamt.

Förmågan att tänka klart och röra sig kan gradvis försvinna.

Det är därför möjligt att någon som drabbas av nedkylning kan vara helt omedveten om att de behöver vård.

Nedkylning sker i flera steg och olika symtom kan ses beroende på svårighetsgraden av hypotermi.

Kroppens kärntemperatur i grader Celcius



HYPOTERMI - SYMTOM

Symtom vid hypotermi grad 1:

- Du är fortfarande vid fullt medvetande.
- Du darrar.
- Din hud blir blek och kall.
- Du kan bli orolig.
- Du kan få ont i händer, knäleder, armbågar och i underlivet.

Symtom vid hypotermi grad 2:

- Du slutar att darra.
- Medvetandet börjar sänkas.
- Du kan börja tala sluddrigt.
- Din andning blir svag och långsam.
- Din puls blir långsam och kan vara oregelbunden.

Symtom vid hypotermi grad 3:

- Du är medvetslös.
- Din hud är mycket kall.
- Du har extremt låg puls.
- Blodcirkulationen i armar och ben är långsam eller helt avstängd.
- Andningen blir ännu långsammare och ytligare.

Vid hypotermi – följ nedanstående

Om du hittar en människa som är kraftigt nedkyld, följ nedanstående steg:

Få in personen i värme om det går. Om inte, skydda personen mot vind, lägg något mellan personen och marken och täck huvudet.

Ta av blöta eller fuktiga kläder och vira in personen med ett varmt och torrt täcke eller filt.

Ring 112 och tillkalla ambulans.

Medan du väntar på att hjälp ska komma, lyssna på personens andning och påbörja hjärt-lungräddning om andningen blir väldigt långsam och ytlig eller helt upphör.

Värm upp personen med din egen kroppsvärme. Ta av dig dina kläder och lägg dig hud mot hud bredvid den nedkylda personen under täcket eller filten.

Om personen är vid medvetande och kan dricka, erbjud en varm, alkoholfri dryck.

Det är viktigt att hantera en nedkyld person försiktigt, eftersom hjärtat annars kan stanna. Värm inte upp personen med direkt värme såsom värmefiltar, värmelampor eller varmt vatten.

Använd istället kroppsvärme och varma filtar, kläder eller annat kring bålen, ryggen, halsen och skrevet. Försök inte att värma upp armar och ben, eftersom varma extremiteter gör att kallt blod tvingas tillbaka till hjärtat och kan göra att kroppstemperaturen sjunker ännu mera.

BILAGA – HJÄLP UTIFRÅN

Hur snabbt kan jag få hjälp?

Det är avgörande att kunna ange positionen.

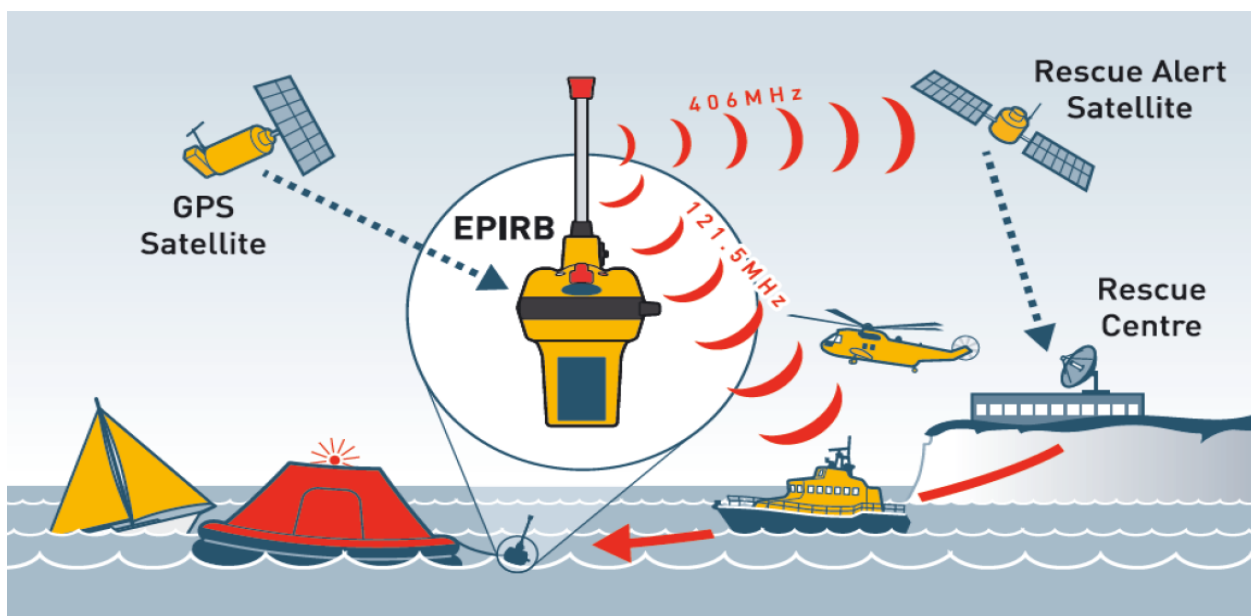
En enhet kan vara på plats:

60min inom svenskt territorialvattenhav.

90 min inom svensk sjöräddningsregion.



Satellitnödsändare EPIRB aktiverad



EPIRB ska registreras hos Post & Telestyrelsen och hos JRCC (Sweden Rescue).
EPIRB är tillståndspliktig radiosändare utomlands, därav registrering hos PTS.

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.

