



## Værd at vide om "Mand Over Bord"

**PERSONLIG SIKKERHED TIL SØS**

### **Formål**

I det meste litteratur om Mand-Over-Bord fokuseres der på at sejle sikkert tilbage til den overbordfaldne og på at finde vedkommende. Vi har i denne brochure valgt at fokusere mest på at undgå overbordfald og udstyre fartøjet, så det bliver lettere at komme om bord igen, hvis nogen alligevel skulle falde over bord.

### **Er du og din båd forberedt på en MOB-situation?**

Alle, der færdes på havet, frygter at falde over bord. Dels kan det i sig selv være svært at komme op igen, og dels kan der være komplikationer som dårligt vejr, ringe sigtbarhed osv.

Det er vigtigt, at alle fritidssejlere har forberedt sig på den situation, at de selv, eller en de sejler med, falder i vandet.

### **Forberedelsen bør ske på to måder:**

1. Forebyg, så risikoen for at falde over bord mindskes.
2. Forbered dig selv og din båd på at uheldet alligevel kan ske.

Du får inspiration til begge dele i denne brochure, som henvender sig til alle, der færdes på vandet.

### **Kom hurtigt tilbage i båden**

Havet på vore breddegrader er koldt det meste af året. Menneskets kropstemperatur er lidt over 37 grader, men havtemperaturen er kun på gode sommerdage over 20 grader og det endda nær kysten. Ude på dybt vand er det normalt koldere. Derfor er det begrænset, hvor længe man kan opholde sig i vandet, før der sker en livsfarlig afkøling.

Allerede før afkølingen bliver livstruende, vil den afkølede person miste kræfterne i arme og ben og dermed blive ude af stand til at kravle om bord igen.

Derfor handler det om at komme hurtigt tilbage i båden, såfremt man er faldet over bord. Det lyder enkelt, men mange har erfaret på egen krop, at det kan være en næsten umulig opgave, hvis man ikke på forhånd har trænet situationen og har sørget for de fornødne hjælpemidler.

### **Hyppe årsager til at falde over bord:**

- Overbalance pga. bølger eller andre pludselige bevægelser i båden.
- Snubler i rod på dørken eller dækket.
- Kæntring pga. reduceret stabilitet forårsaget af vand i bunden af båden.
- Alkohol.



# 1. Forebyg MOB-situationen

Det bedste er at forebygge situationen – dvs. at mindske risikoen for at falde over bord.

## Sejl ikke ud i dårligt vejr

Først og fremmest forebygger man farlige situationer ved at udvise almindeligt ”godt sømandskab”. Det vil sige, man lytter til vejrudsigten og vurderer vejret i forhold til den båd, man sejler i. Er vejret for hårdt, eller er sigtbarheden dårlig, så lad være med at sejle ud! Bliver vejret dårligt, medens man er til søs, så søg havn eller læ hurtigst muligt.

## Hold orden

Er der rod på dørken eller på dækket, kan man snuble og falde. Pladsen er normalt så begrænset, at alt unødigt skal pakkes væk for ikke at udgøre en risiko.

## Brug egnet fodtøj

Du står bedst fast, hvis du anvender fodtøj med skridsikre gummisåler.



## Vælg en egnet båd

For lystfiskere og andre jollesejlere er det først og fremmest afgørende at vælge en stabil jolle, der er udvalgt på baggrund af netop det formål og det antal personer, den skal bruges til. Læs mere om dette i en separat pjeces fra Søsportens Sikkerhedsråd om stabilitet og opdrift i joller.

## Undgå vand i bunden af båden

Vand i bunden af båden forringer stabiliteten, så båden reagerer mere voldsomt på påvirkninger. Sørg for at lænse, hvis der kommer vand i båden.

## Brug livline & mandeliner

I sejl- og motorbåde – samt i joller hvor det er praktisk muligt - er den mest effektive sikring mod at falde over bord at bruge en CE godkendt livline. Brug en ligeledes CE godkendt redningsvest med indbygget D-ring, så er det enkelt og hurtigt at tage livlinen på. Undersøg om der på netop din båd er tilstrækkeligt mange egnede fastgørelsessteder for en livline og sørg ellers for eftermontering af egnede kroge. På en motor- eller sejl båd kan det anbefales at montere en mandeline langskibs i hver side fra for til agter. Fastgør din livline til mandelinen, når du går på dæk. Det sikrer dig, selvom du stadig har frihed til at bevæge dig på dækket.

## Pas på med at lade vandet ud over siden

Især i mindre både er det meget farligt, når mænd står op og lader vandet ud over siden af båden. Overbalance pga. en pludselig bevægelse eller en sø kan sende dig på hovedet ud over rælingen på et øjeblik.

Sejler du en mindre båd, så bør også mændene sidde ned og tisse i en spænd. Sejler du en større båd uden søtoilet, så spænd dig i hvert fald fast med livlinen, hvis trangen melder sig til at lade vandet ud over skibssiden!

## Gem alkoholen til du er sikkert i havn

Alkohol forringer dømmekraften og påvirker balanceevnen. Vent derfor med alkoholen, til båden er sikkert fortojet i havnen.

## 2. Forbered MOB-situationen

Man kan aldrig vide, hvor alvorligt en MOB-situation kan udvikle sig. Derfor må man forsøge at tage højde for mange forskellige situationer, når man forbereder sig selv og båden. Er der flere om bord, så er det meget vigtigt, at der er mindst to, der kan sejle båden. Begynd derfor enhver sejltur med en kort instruktion, så de øvrige om bord ikke er helt fortabt, hvis du selv skulle falde over bord. Dernæst handler forberedelserne til en MOB-situation meget om det rigtige udstyr og meget om træning, så man ved, hvad man skal gøre, og hvordan hjælpemidlerne anvendes.

### DET PERSONLIGE UDSTYR

#### **Redningsvesten**

Redningsvesten er stadig den vigtigste forudsætning for at overleve en ufrivillig tur i vandet. Den vil i rigtigt mange tilfælde betyde forskellen mellem liv og død, fordi redningsvesten giver mulighed for at ligge stille i vandet med frie luftveje. Det sparer meget på kræfterne og reducerer varmeafgivelsen i forhold til en situation, hvor man er tvunget til at svømme eller træde vande. Og man skal netop ligge stille. De første 1-2 minutter efter overbordfald

skal bruges til at få styr på ånde-rættet og vænne kroppen til kuldechokket. Det er forudsætningen for at klare de efterfølgende strabadser.

Redningsvesten bør være med D-ring og en tilhørende CE-godkendt livline. Andet godt tilbehør er en skridtgjord og en blinkende lygte, så man bliver nemmere at lokalisere i mørke.



#### **Beklædningen**

Ved længerevarende ophold i vandet, vil beklædningen have stor indflydelse på overlevelsestiden. Med beklædning efter 3-lags princippet med varmt vand- og vindtæt tøj, der kan snøres ved ankler, ærmer og hoved, har man størst chancer for at overleve et længere ophold i vandet.

#### **BÅDENS UDSTYR**

Til brug for en MOB-situation kan man dele bådens udstyr op i to kategorier:

1. Udstyr der gør det lettere at komme tilbage om bord i båden og
2. Udstyr der hjælper med at "holde kontakt" mellem båden og den overbordfaldne.



#### **Badestige**

Hvis du falder over bord og er ved bevidsthed, skal du som hovedregel selv kunne kravle op i båden igen – uden hjælp. Det kræver, at du på forhånd har gjort dig klart, hvilke hjælpemidler det er nødvendigt at montere på båden – og hvordan du helt nøjagtigt skal gribe sagen an. Det afhænger bl.a. af din alder, vægt og fysiske styrke. Situationen skal øves.

Det er altid – og på alle bådtyper – det bedste, hvis man kan montere en badestige, der går dybt ned i vandet – gerne 50 centimeter eller

mere under vandoverfladen. Med sådan en stige vil de fleste kunne kravle forholdsvis ubesværet om bord, hvis de kun har ligget kortere tid i vandet. Badestiger med trin, der kun når lige under overfladen, duer ikke. Det er ganske enkelt for vanskeligt at komme op! Husk også, at badestigen skal kunne udløses af den person, der ligger i vandet. Bind den ikke fast!

### **Gummibåd eller redningsflåde**

En gummibåd eller bådens redningsflåde gør det muligt for eventuelle hjælpere at komme ned i vandoverfladen for at hjælpe den overbord-faldne om bord igen.

Husk blot at redningsflåden først søsættes næsten lige ved siden af den overbordfaldne, da flåden pga. ballastposerne i bunden er næsten umulig at ro eller trække.

### **Kasteline og redningskrans**

Kasteline bør være standardudstyr på alle fritidsbåde og redningskransen ligeledes, hvor der overhovedet er plads til det. Såfremt den overbordfaldne ikke bærer redningsvest, er det vigtigt straks at kaste redningskransen ud. Kastelinen bruges, når båden er bragt til standsning i nærheden af den overbordfaldne, til at sikre kontakt mellem den overbordfaldne og båden. Lykkes det ikke med det samme at standse båden og få en line fastgjort til den overbordfaldne, øges afstanden mellem båden og den overbordfaldne ofte så hurtigt, at det kan være vanskeligt at holde visuel kontakt. Der er forskellige hjælpemidler til at fastholde positionen for den overbordfaldne, som kort skal omtales.



### **Markeringsbøje**

Ikke mindst i oprørt vand kan det være vanskeligt at holde visuel kontakt med en person, der ligger i vandet. Derfor er det vigtigt straks at udlægge en markeringsbøje.

### **MOB-knap på GPS'en**

På de fleste GPS'er findes en MOB-knap, så man med blot ét tryk kan "fryse" positionen, hvor manden faldt over bord. Det er nyttigt ved en efterfølgende eftersøgning, da man med viden om vind og strøm kan søge meget målrettet, når blot udgangspunktet kendes.

### **Radiosender**

Der findes forskellige former for radiosendere bygget op som en personlig EPIRP, der sender signaler til et pejlingsinstrument i båden. Hvis den overbordfaldne har fastgjort en sådan personlig EPIRP til sin redningsvest, vil vedkommende under de fleste forhold være mulig at pejle – og dermed at finde.

### **Kraftig lygte**

Falder et besætningsmedlem over bord i mørke, er det vigtigt, at der på båden er en god, kraftig lygte.

## **VIDSTE DU**

**at straks når man falder i vandet er det vigtigt ikke at få vand i halsen. Hold munden lukket - selvom der kommer et "kuldegisp". Blot få dråber vand i strubehovedet kan medføre kvælning pga. krampe i strubehovedets muskler.**

## Forskellige råd til forskellige bådtyper

Mulighederne for at komme om bord igen afhænger til dels af den type båd, man er faldet over bord fra. Desuden er det afgørende, om man sejler alene, eller om der er nogen tilbage på båden, der kan hjælpe.

Første grundregel, hvis man er faldet over bord, er at komme op hurtigst muligt.

Anden grundregel, hvis man ikke umiddelbart kan komme op, er så vidt muligt at holde fast i/holde sig tæt på båden. Ved en eftersøgning fra helikopter er det meget nemmere at få øje på en båd end på en person, der ligger i vandet.

Sejler man en båd med påhængsmotor, hvor der er en "dødemandsknap", skal man altid fastgøre snoren til "dødemandsknappen" på sig selv, når motoren kører. Falder man over bord, sikrer man sig på den måde, at båden ikke sejler væk eller at skruen bliver til fare for en selv, hvis båden sejler i cirkler.

### A. Joller

Ved hovedparten af de ulykker, der sker med joller, er der kun én mand i båden. I de tilfælde er det selvsagt afgørende, at man selv kan bjærge sig op.

Ved bevidstløshed kan man i den situation ikke gøre andet end at stole på sin redningsvest.

Husk at en svømmevest ikke kan holde luftvejene fri af vandet på en bevidstløs person.

**Motor.** Falder du over bord fra en jolle, vil det i de fleste tilfælde være en jolle med påhængsmotor. Langt fra alle ved, at motoren kan bruges som en slags stige til at komme op i båden igen. Træd på den vandrette plade over skruen og tag fat med armen om selve motoren. På den måde kan man komme op. Træn det ved først givne lejlighed. Det er ikke helt nemt for alle.



**Badestige & rebstige.** Hvis du synes, det er for vanskeligt at kravle op via motoren, så invester i en badestige til agterspejlet. Den skal være så lang som muligt og skal selvfølgelig kunne trækkes ud nede fra vandet.

Er der ikke plads til en stige på agterspejlet, så er det næstbedste at købe en af de "rebstiger", der sælges til formålet. Den kan monteres på en af siderne – helt bagerst – hvor båden normalt er mest stabil. Rebstigen skal selvfølgelig også kunne udløses nede fra vandet.

I begge tilfælde skal du huske at teste dit udstyr og træne i brugen af det for at sikre dig, at du faktisk er i stand til at bruge udstyret, hvis det en dag bliver alvor.

Nødlosningen, hvis man ikke har rebstige eller badestige, kan være en hjemmelavet "stige": Et tov – forsvarligt fastgjort til f.eks. en tofte – forsynes med en eller flere løkker til at træde i, og lægges klar til at trække ud over agterspejlet, hvis det skulle blive aktuelt.

**Husk.** Hvis påhængsmotoren er udstyret med en "dødemandsknap", bør man altid sejle med dødemandsknappens snor hægtet fast på sig selv, så motoren automatisk slukkes ved overbordfald.

## **B. Motorbåde**

De fleste motorbåde har et højt fribord, som gør det umuligt at komme om bord igen, hvis man er faldet over bord.

På nyere motorbåde er der dog ofte en badeplatform med en god badestige, der når langt ned i vandet. Her er det normalt ikke noget problem at komme op selv.

Hvis motorbåden ikke har en badeplatform, bør man ubetinget selv sørge for at montere en solid og lang badestige på hækken. Stigen skal kunne udløses fra vandet.

Hvis man ikke har kræfter til at kravle op af badestigen, eller hvis man vil forberede sig på at bjærge en forkommen person, må man overveje at montere et spil, der kan betjenes af andre om bord på båden. Benytter man en redningsvest med D-ring, kan der fastgøres en line i D-ringen.



Netop på en motorbåd, hvor der sjældent vil være ret mange hjælpemidler i form af tovværk, taljer og spil kan det være en god ide at montere et spil til formålet.

Større motorbåde vil ofte medbringe en lille gummibåd og måske en redningsflåde. Begge dele er meget anvendeligt til at hjælpe en overbordfaldne om bord igen og er en forudsætning, hvis vi taler om en bevidstløs eller stærkt forkommen person.

## **C. Sejlbåde**

Også sejlbådene kan man dele ind i to hovedgrupper, nemlig de med badeplatform og/eller en god badestige – og så alle de andre!

Det er "alle de andre", der er interessante i denne sammenhæng, fordi de er vanskelige

eller umulige at komme om bord i.

Den bedste løsning på det problem er at montere en god, lang badestige på hækken. Og det er et krav, at den overbordfaldne selv skal kunne udløse den fra vandet!

Også fra sejlbåde af den "vanskelige type" vil man kunne have stor glæde af at bruge en lille gummibåd eller en redningsflåde til at hjælpe en overbordfaldne om bord igen.

## **Elevatormetoden.**

En særlig let metode til at få en mand om bord på en sejlbåd uden badestige og særligt udstyr kan vi kalde "Elevatormetoden". Den udmærker sig ved at kunne anvendes selvom man kun er to om bord og selvom det er den mindste person, der skal bjærge den største om bord.

Tag et skøde og fastgør den ene ende til midterste fortøjningsklampe. Lad skødet hænge ned ad skibssiden i en stor bue mens den anden ende af skødet via agterklampen sættes rundt om et spil.

Den overbordfaldne træder op i skødet, læner overkroppen ind mod bådsiden og kan nu stående hejses op ved hjælp af spillet. Det anbefales at fastgøre en tovende eller to mellem midter- og agterklampen, som den overbordfaldne kan holde fast i under ophejsningen.

## **ENESEJLADS**

***Falder man over bord, vil båden oftest sejle eller drive hurtigere væk, end man kan svømme. Ved enesejlads er konsekvent brug af livline derfor det eneste, der duer.***





### Bjærgning af en afkræftet eller bevidstløs person

For de øvrige ombordværende på en båd er det som oftest meget vanskeligt eller måske umuligt at bjærgne en forkommen eller bevidstløs person. Da vedkommende ikke selv kan hjælpe til, skal den eller de øvrige på båden måske løfte 100 kg. dødvægt eller mere op af vandet.

Grundreglen i den situation er derfor om muligt at tilkalde hjælp med det samme. Dernæst kan man prøve selv med de midler, man har til rådighed. Kalder man via VHF'en kan eventuelle fartøjer i nærheden komme hurtigt til hjælp.

Bjærgning af en stærkt forkommen eller bevidstløs person kan normalt kun lade sig gøre, hvis en eller flere af hjælperne kan komme ned i niveau med vandoverfladen.

Fra nogle joller vil to stærke hjælpere kunne klare opgaven.

Fra større motor- og sejlbåde kan det ske på følgende måder:

- Via bådens badeplatform, hvis en sådan findes.
- Over skibets gummibåd, hvis en sådan have.
- Via en eventuel redningsflåde der søsættes ved siden af den overbordfaldne.

Hvis man på denne måde kan få en krog i den overbordfaldne eller en løkke under armene, kan man i en sejlbåd bruge fald, storsejlsskødet eller et specielt skøde til at hejse vedkommende om bord. Motorbåde har kun sådanne hjælpemidler, hvis man har monteret et spil netop til det formål, eller hvis man kan bruge en kombination af ankerspillet og en specialmonteret talje. Fra en position nær vandoverfladen kan det også være muligt at hale den overbordfaldne direkte op af vandet afhængigt af den overbordfaldnes vægt og antallet af hjælpere.

### **PAS MEGET PÅ**

***med at lade et andet besætningsmedlem springe i vandet for at hjælpe den overbordfaldne. I værste fald får man to livstruende situationer i stedet for én! Gør det kun, hvis skipper skønner, at det er uden risiko for hjælperen.***

### Fastgørelsesmetoder til at hejse den overbordfaldne om bord

Der er ikke så mange muligheder for at gøre et reb sikkert fast til en overbordfalden. Enten skal vedkommende have en sikkerhedssele på eller en redningsvest med integreret sele og en D-ring. Belastningen kan blive meget stor, så man skal ubetinget kun købe CE-godkendte seler og veste. Den eneste anden mulighed er at få en stor løkke i et kraftigt tov eller en speciel "helikopterredningssslynge" under armene og så holde armene ned langs siden, medens man hejses op. Husk endelig, at det skal være et kraftigt tov med en fast løkke, hvis man selv rigger sådan noget grej til.



### Brug af sejl, tri-buckle eller lignende

På sejlbåde findes der en række metoder, man måske kan anvende til at bjærge en bevidstløs person om bord, hvis man vel at mærke har trænet det meget i forvejen. Metoderne er dog i mange tilfælde enten meget vanskelige eller forbundet med risiko for båd eller besætning. Derfor kan metoderne generelt ikke anbefales den uøvede besætning.

## 3. Træn MOB-situationen igen og igen!

Når du har udstyret dig selv og båden med de nødvendige hjælpemidler er det afgørende, at du træner den situation, hvor du selv eller en medsejler falder over bord.

Find et sikkert sted, hvor du under kontrollerede forhold kan træne situationen igen og igen – helst sammen med de, du plejer at sejle med. Træningen betyder, at du lærer dig selv at gøre det rigtige første gang – inden du bliver for kold og afkræftet. Det sker nemlig selv for veltrænede mennesker oftest inden for få minutter. Og husk, når du træner, at have alt det sædvanlige tøj på. Vådt tøj, støvler etc. øger din vægt med mange kilo og gør det derfor også meget vanskeligere at komme op i båden. Træn også en delvis afklædning i vandet, så du lettes for vægt, inden du skal kravle op. Prøv at lægge tøj, støvler osv. op på båden, så du kan få fat i det igen, hvis du ikke lykkes med at komme op i båden. Er du nødt til at blive liggende i vandet, så gælder det om at have mest muligt tøj på til at holde varmen.

### **BADNING FRA BÅDEN**

***Sejler man alene og bader alene fra båden anbefales det altid at binde en line om livet.***

## Det allervigtigste budskab om MOB

Ingen bør sejle ud på vandet i noget fartøj uden at have taget stilling til og øvet sig i, hvad man skal gøre i en situation, hvor man selv eller en anden om bord på båden falder i vandet. Ofte vil man finde ud af, at det ganske enkelt er umuligt selv at komme op – eller at bjærge en anden – med mindre man investerer i noget udstyr til formålet.

Hvad man skal investere i afhænger helt af blandt andet båd, vejrforhold og den fysiske tilstand på den, der skal bjærges, men oftest vil den vigtigste investering være en god badestige, der i udslået tilstand helst skal nå mindst 50 centimeter ned i vandet.

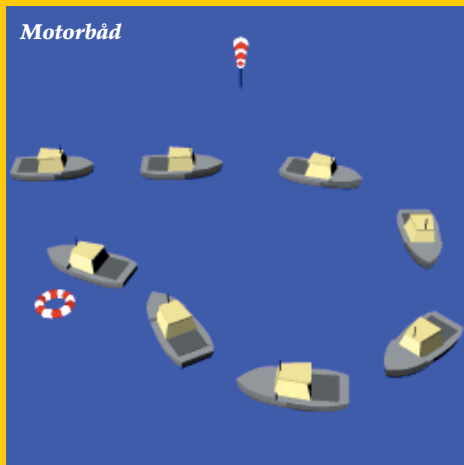
Find ud af hvad der er nødvendigt på din båd, anskaf det og træn situationen under kontrollerede forhold, før det måske en dag bliver alvor.

Det rigtige udstyr kombineret med øvelse i at gribe situationen rigtigt an første gang kan reducere en ellers livstruende situation til en forholdsvis harmløs, ufrivillig dukkert!



## Manøvrer ved mand over bord

Her kan du se, hvordan du skal manøvrere din motor- eller sejlbåd for hurtigst muligt at komme tilbage til og bjærge en person, der er faldet i vandet.



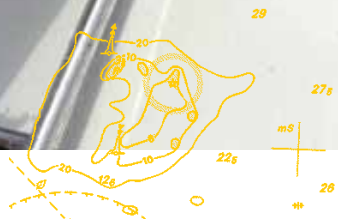
Drej båden og styr med vinden. Sejl 50 til 100 meter med vinden, drej båden skarpt rundt og tag gassen af motoren. Styr op mod vinden og læg båden på vindsiden tæt ved den overbordfaldne. Sæt motoren i frigear og lad vind og bølger standse båden. Brug aldrig skruen, når du er i nærheden af den overbordfaldne.

I en sejlbåd har du valget mellem at manøvrere med eller mod vinden. Vælger du at manøvrere med vinden, skal du sejle med vinden 90 grader ind fra siden. Fortsæt til du er klar til at bjærge den, som er faldet over bord. Drej båden, til du har vinden ind fra modsat side. Afpas drejet, så stævnen peger mod vinden, og båden stopper, når du er tæt på den overbordfaldne.



I hård vind kan det være en fordel at manøvrere mod vinden ved at sejle i et ottetal som vist på illustrationen. Ved at sejle mod vinden undgår du at bomme.

Hvis der er motor i sejlbåden anbefales det altid at starte motoren straks og stryge sejlene for nemmere og hurtigere at komme hen til den overbordfaldne. Brug dog aldrig skruen, når du er i nærheden af den overbordfaldne.



## ANNONCE:

### Om Danmarks Tursejlerforening

Danmarks Tursejlerforening har ca. 15.000 medlemmer, der nyder tursejladsens glæder i enten motorbåd eller sejlbåd. En del af medlemmerne er organiseret i vores ca. 140 lokale klubber.

Foreningen er medlem af Søsportens Sikkerhedsråd og har sæde i Forretningsudvalget.

Danmarks Tursejlerforening oplever fra medlemmerne en meget stor interesse for sikkerhed og har bl.a. gennem en årrække afholdt nogle velbesøgte medlemskurser i sikkerhed til søs.

Mand-over-bord er en problematik, der optager foreningens medlemmer – som vel de fleste sejlere. På den baggrund har Danmarks Tursejlerforening ønsket at støtte udviklingen af denne pjece fra Søsportens Sikkerhedsråd om emnet mand-over-bord.

Læs mere om Danmarks Tursejlerforening på [www.danmarkstursejlerforening.dk](http://www.danmarkstursejlerforening.dk)



**Danmarks  
Tursejlerforening**

DENNE BROCHURE ER SPONSERET AF DANMARKS TURSEJLERFORENING

**Søsportens Sikkerhedsråd har til formål at arbejde for sikkerhed til søs for alle,  
der benytter danske farvande til rekreative formål.**

**SØSPORTENS  
SIKKERHEDSRÅD**