



Yachting World

# Sikkerhet og seiling med få ombord

—  
Målet er å skape en mer forutsigbar seilas ved å øke sikkerheten.

Økt sikkerhet skaper trygghet, som igjen **gir økt seilglede**

Simen Løvgren  
Asker Seilforening  
27.02.2024

© Simen Løvgren/ NewCourse as

# RS Sjøliv - ut på sjøen



## Kart

Utforsk havner, drivstoff, badeplasser og mye mer.



## Kurs

Utforsk nyttige kurs fra våre sertifiserte instruktører.



## Sjøvenn

Be om hjelp, Still spørsmål og chat med andre på sjøen.

# World Sailing (ISAF)



*World Sailing er et globalt styrende organ for seilspporten, anerkjent av International Olympic Committee (IOC).*

World Sailing er ansvarlig for:

- Fremme av sporten internasjonalt
- Administrerer seiling på olympiske- og paralympiske leker
- Utvikle og vedlikeholde Racing Rules of Sailing (RRS), Offshore Special regulations (OSR) og andre regler for alle former for regatta
- Trening av dommere, funksjonærer og andre administratorer
- Utviklingen av sporten rundt om i verden og som representerer seilerne i alle saker som gjelder sporten.
- De prinsipielle medlemmene av World Sailing er "Member National Authorities" (MNAs) og "Class Associations".
  - MNA er de nasjonale styrende organer for seiling rundt om i verden
  - Over 100 klasseforeninger har rett til å holde et VM





# Offshore Special regulations (OSR)

Båt	
Seilnummer	
Antall seilere om bord	
Skipperens navn	
Signert	
Dato	

*Jeg erklærer herved at jeg er den som er ansvarlig for båten og dens beskaffenhet, uavhengig av seilasens omfang og sted. Denne sjekklisten er i samsvar med den tilknyttede definerte Offshore Special Regulation (OSR). Jeg har lest og forstått OSR og spesielt 1.02.1 og 1.02.2*

Krav for deltagelse i regatta – i dette tilfelle Kategori 3 med flåte

Fungerer veldig bra som sjekkliste uansett – regatta eller tur

Ref. nr.	Beskrivelse	Utført
	<b>Under dekk</b>	
3.06.1	Minst 2 utganger hvorav minst 1 fremfor den fremste masten	
3.08.2	Dekksluker som åpnes innad merkes "IKKE ÅPNES I SJØEN"	
3.10.1	Ventiler på gjennomgående skrogåpninger under vannlinjen	
3.12.1	Enden på masten er festet til struktur	
3.18.2	Toalett eller montert bøtte, permanent installert	
3.19.2	Køyer, permanent installert	
3.20.1	Stekeovn, sikkert festet med brenselavstenging	
3.21.1	Vanntank festet, med pumpe	
3.22.1	Håndtak under dekk	
3.27.4	Reservedeler til navigasjonslys (ikke nødvendig for LED)	
3.28.4 a)	Separat startbatteri eller håndstart	
3.28.4 b)	Alle batterier er av forseglet type	
3.29.02	25W DSC aktivert VHF med masthead antenne og programmert MMSI	
4.03.1	Myk treplugg festet på hver gjennomgående skrogmontering	
4.05.1	Et brannteppe ved siden av hver stekeovn med åpen flamme	
4.05.2	2 brannslukkere, 2kg hver, tilgjengelig, i forskjellige deler av båten	
4.12.1	Sikkerhetsutstyrs lokasjonsplan	
	<b>Tilgjengelig fra kartbord el. tilsvarende</b>	
3.04.1	Bevis på at båten oppfyller ISO 12217-2 kategori B	
4.11.1	Kart (ikke bare elektronisk), fyrliste, kart utstyr	
4.20.5 b)	Vedlikehold sertifikat for hvert redningsflåte	
	<b>Ved rorposisjon - for rask tilgang</b>	
4.22.3	Livbøye med selv tennende lys og drivanker	

# Offshore Special regulations (OSR)

*OSR er et erfaringsbasert krav-sett til havseilas for enskrogs- og flerskrogs-båter, med vekt på strukturelle funksjoner i båten, sikkerhetsutstyr, personlig utstyr, kompetanse og trening*

- <https://www.sailing.org/inside-world-sailing/rules-regulations/offshore-special-regulations/>

MoMu0	6.01.1	Hvert medlem av et mannskap, inkludert den ansvarlige person ombord, skal ha utført opplæring innen fem år før starten av regattaen iht OSR 6.02. Opplæringsemner
MoMu0,1,2	6.01.2	Minimum 30% av mannskapet og ikke mindre enn 2, inkludert den ansvarlige person ombord, skal ha utført opplæring seneste fem år før starten av regattaen iht OSR 6.02. Opplæringsemner
MoMu3	6.01.3	Når det bare er to mannskap, skal minst en ha gjennomført opplæring seneste fem årene før starten av regattaen iht OSR 6.02 Opplæringsemner
MoMu0,1,2	6.01.4	Med unntak av det som er oppgitt i Notice of race, skal et datert sertifikat som er oppnådd ved et World Sailing / World Sailing Approved Offshore Personal Survival Training-kurs, aksepteres av en regattaedelse som bevis for overholdelse av særbestemmelse 6.01. Se Vedlegg G – «Modell for opplæring i personlig sikkerhet offshore», for ytterligere detaljer.

# Sikkerhet – Ivaretatt i mange hensyn

## World Sailing (ISAF)

- Er et globalt styrende organ for seilspporten, anerkjent av International Olympic Committee (IOC).

## International Maritime Organization (IMO)

- For å ivareta sikkerhet til sjøs og å hindre forurensning av det marine miljø.

## Safety of Life at Sea (IMO SOLAS)

- Er en konvensjon som omhandler sikkerhet til personell og skip på sjøen

## Sjøveisreglene - Sjøveisreglene er internasjonale regler som gjelder for alle som ferdes i båt. (IMO COLREG)

- Er en konvensjon som omhandler og regulerer hvordan unngå kollisjoner til sjøs

## Kappseilingsregler - World Sailing Utgitt på norsk for NORGES SEILFORBUND

- Regelverk for regatta arrangører og regattaene

## Norske Los – Kartverket

- Er en beskrivelse av farvannet langs Norskekysten, Svalbard og Jan Mayen, og er et supplement til sjøkartene



## De 7 sjøvettreglene

### 1. Tenk sikkerhet

- Kunnskap og planlegging reduserer risikoen og øker trivselen.

### 2. Ta med nødvendig utstyr

- Utstyret må holdes i orden og være lett tilgjengelig

### 3. Respekter vær og farvann

- Båten må bare benyttes under egnede forhold

### 4. Følg Sjøveisreglene

- Bestemmelsene om vikeplikt, hastighet og lanterneføring må overholdes.

### 5. Bruk redningsvest eller flyteplagg

- Det er påbudt å ha på seg flyteutstyr om bord i fritidsbåter under 8 meter. Fritidsbåter f.o.m. 8 meter skal ha egnet flyteutstyr til alle om bord.

### 6. Vær uthvilt og edru

- Promillegrensen er 0,8 når du fører båt.

### 7. Vis hensyn

- Sikkerhet, miljø og trivsel er et felles ansvar.

<https://rs.no/sikker-til-sjos/sjovettreglene/>

## **Sikkerhet om bord = Godt sjømannskap**

*Sikkerhet skapes gjennom kunnskap og dømmekraft understøttet av riktig anvendelse av utstyr.*

*I et riktig samspill utgjør dette godt sjømannskap.*

*Jan Fr. Mack*



Yachts and yachting





# World Sailing (ISAF) Sikkerhetskurs

Øk din kompetanse og bli en sikrere og bedre seiler under vanskelige forhold.

<https://sjoliv.rs.no/kurs/world-sailing-isaf-sikkerhetskurs-komplett-kurs>







# World Sailing (ISAF) Sikkerhetskurs

Øk din kompetanse og bli en sikrere og bedre seiler under vanskelige forhold.

## Målsetning:

- Kunnskap
- Holdning
- Respekt
- Forståelse



<https://sjoliv.rs.no/kurs/world-sailing-isaf-sikkerhetskurs-komplett-kurs>



# World Sailing (ISAF) Sikkerhetskurs

Øk din kompetanse og bli en sikrere og bedre seiler under vanskelige forhold.

## Datoer:

- Fullt kurs:
  - 6.-7. og 27.-28. april
- Repetisjonskurs:
  - 7. og 28. april



<https://sjoliv.rs.no/kurs/world-sailing-isaf-sikkerhetskurs-komplett-kurs>



# Læringsmål

## Krav iht World Sailing OSR Kategori 3 og 4

### TEORI OG ENKLE ØVELSER

- Oppbevaring og vedlikehold av sikkerhetsutstyr
- Skade begrensnig og reparasjon
- Værmelding
- Seiling i hardt vær
- Storm seil
- Mann over bord. Forebygging og opphenting
- Assistere annet fartøy
- SAR. Organisering og metoder
- GMDSS nødradio utstyr
- Redningsflåter og redningsvester
- Brannforebygging og brannbekjempelse

### ØVELSER

- Redningsflåter og redningsvester
- Brannforebygging og brannbekjempelse
- Hypotermi og drukning
- Bruk av pyroteknisk utstyr
- GMDSS nødradio utstyr i praksis

*Gjennomføres av spesialister fra Sjøredningskolen*

<https://www.sailing.org/documents/offshorespecialregs/index.php>



# Sikkerhet og shorthanded seiling

Sikkerhet er det første en tar ombord

- Som gjør at du er mer forberedt på det uforutsette - og er mer bevist på handlinger
- For å kunne ha en sikker og trygg seilas, som gir den beste opplevelsen
- Og for deg som vil - Tørre å tråkke litt mer på gassen når det gjelder!

*Sail safe, sail fast!*

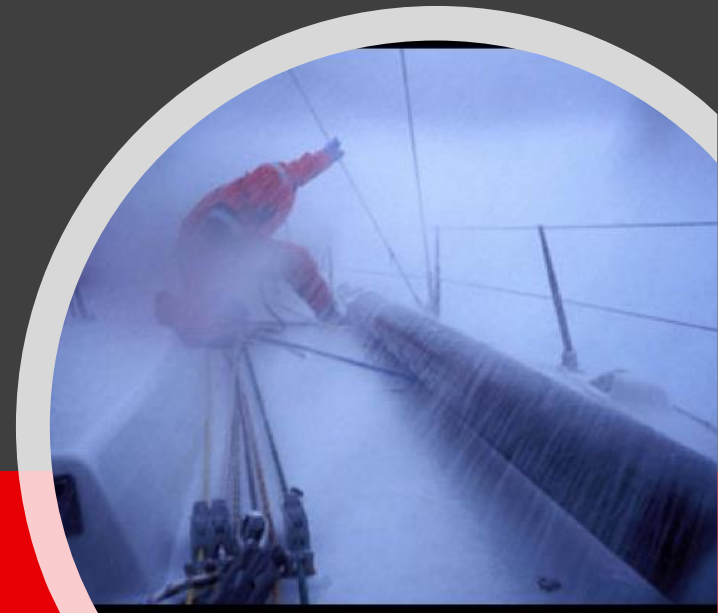


Blur.se

# Sikkerhet og shorthanded seiling

Hva er spesielt hva gjelder sikkerhet og shorthanded seiling?

- Skulle det hende noe uforutsett ombord, er du enten alene eller i beste fall sammen med én annen:
  - Langt tyngre seilhåndtering
  - Seiling i hardt vær
  - Mastebrekk
  - Seil havari
  - Tar inn vann
  - Rorhavari
  - Brann
  - ...





# Mastehavari – hos lokale seilere

## Jan Muren og Svein Are Løtveit – om bord i «Olisabeth»

- Masta brakk halvveis mellom Arendal og Marstrand i Two Star.
- Rundt 15-17 m/s vind, grov kryssende sjø.
- Ingen skadet!

«Brakk etter at vi tok ned spinnaker og satt opp fokk. Ble lang tur til Havstensund...

Svein Are og jeg hadde det bra.

Ble litt dramatisk da vi fikk noe store brytende bølger inn bakfra. Veldig slitsomt å rydde nok til å starte motor.

Forstag, fokk og mye tauverk lå under båten.

Vi hadde sat-tlf og ga beskjed om at alt var bra. De hjemme ventet i ca 12 timer før neste beskjed, da sat-tlf ble liggende under vann litt vel lenge...

*Det var andre mastebrudd for oss så vi hadde litt trening.»*





# Sikkerhet og shorthanded seiling

Og dersom uhellet virkelig er ute (MOB) er det enten bare én person igjen i båten, eller dersom alene er en avhengig av annen båt for assistance. Eller annen ekstern hjelp.

Legg derfor ekstra vekt på sikkerhet under forberedelser og underveis

- Lag en egen plan for hva en vil ha av sikkerhetsanordninger - og lær hvordan det skal benyttes, når
- Test deg og dere på bruk og metode



# Forberedelser til en sikker seilas

*Fokus på hva som kan utgjøre forskjellen - fra mannskap til solo/ double-handed*

- Forberede deg/ dere - og båten
- Vær
- Seilingsområde
- Seilgarderobe
- Båthåndtering og manøvre
- Beredskapsplan – «What if»



# Gjennomføring av en sikker seilas

## Oppgaver og rutiner

- Gjør det som er sikkert og ikke det som kan forårsake kritiske situasjoner
- Nattseilas og mye vær kan være ekstra krevende

## Vær foran båten

- Tenk gjennom hvor det er sikkert å seile, og hvordan
  - Unngå le kyst eller andre hindringer for manøvrer
  - Begrenset tid og plass
- Kursvalg vs seilføring
  - Begrenset ressurs til ofte seilskift

## Unngå unødvendig mange manøvre



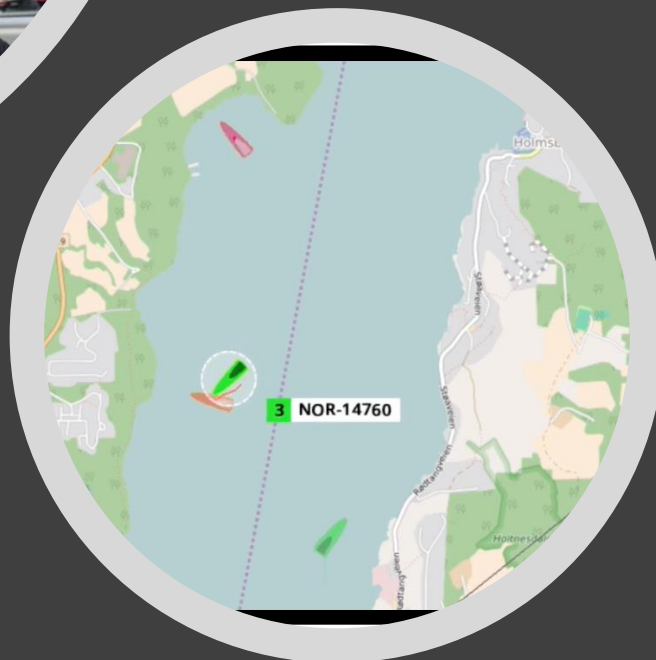
Seilmagasinet





## Case fra vårt eget miljø

- **Singlehanded seiler:**
  - Brukte ikke sikkerhetsline, men om mulig det som reddet han
  - Ble reddet av nabobåten
    - Brukte kasteline
    - Forsøkte å heise med fall men fant det bedre å trekke opp på badeplattformen



# Utstyr - båten



## Fra rormannsplass:

- Autopilot
  - Enkel tilgang
  - Må kunne stoles på, uansett
  - Fjernkontroll
- Kartplotter, ved kyst seilas
  - God størrelse og store knapper

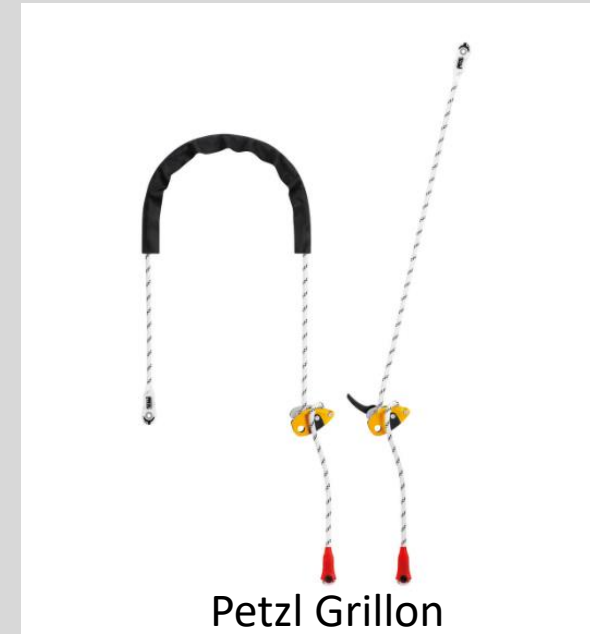
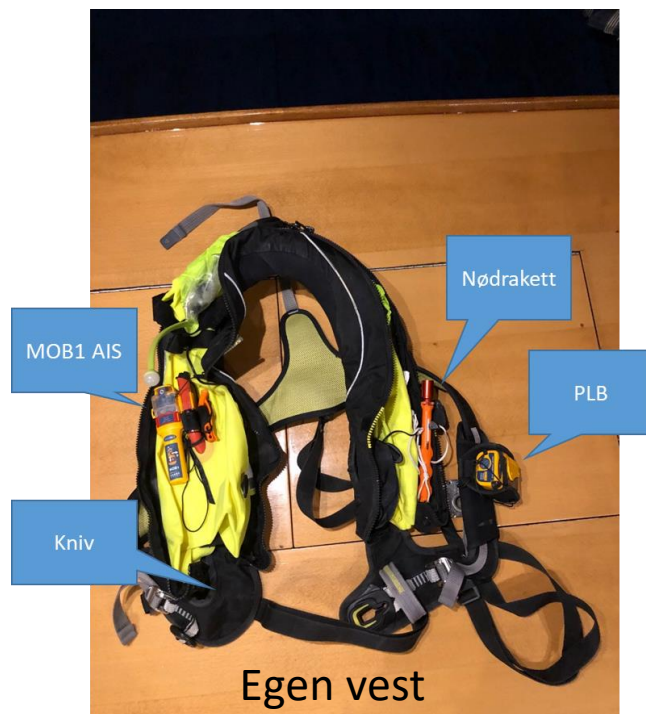
## Ekstra utvekslinger

- Storseil
- Akterstag
- 2:1 fall



# Utstyr

- VEST!
- Løpelinjer
- Sikkerhetslinjer





## Personlige løsninger



Mann-over-bord AIS - MOB1



Nødpeilesender- PLB1

Nødpeilesender (PLB1)  
+  
Mann-over-bord AIS (MOB1)  
=  
MOB3



EPIRB1



S100 SART

## Utstyr

- AIS MOB, PLB, EPIRB, SART



## Utstyr

- Kasteline, rednings Slyng og livbøye

Budget  
grab bag  
essentials:  
what to  
include



## Utstyr

- Redningsflåte – i bag eller container
- Grab Bag





# Vinterseiling – Spesifikke vinterutfordringer

*Gjennomgå spesifikke utfordringer knyttet til seiling om vinteren, som isforhold, lavere temperaturer, og raskt skiftende være. Hva kan dette bety for seilassen?*

## Sikkerhetsopplæring

- Sørg for at mannskapet har tilstrekkelig opplæring i håndtering av vinterforhold og nødsituasjoner.
- Øv på manøvre og redningsprosedyrer for å være godt forberedt.

## Iskaldt vann

- Bruk egnede bekledninger, inkludert termisk undertøy og vanntette klær, for å beskytte deg mot kulden.
- Ha alltid redningsvest på deg, og annet nødvendig sikkerhetsutstyr tilgjengelig.

## Været og sjøforhold

- Hold deg oppdatert på værmeldingen og sjøforholdene før du drar ut. Sterk vind og lave temperaturer kan øke risikoen betydelig.
- Vær forberedt på raskt skiftende værforhold

## Navigasjon og sikt

- Redusert sikt på grunn av tåke, snø eller regn kan være vanlig om vinteren. Bruk egnede navigasjonsverktøy og sørg for at de er i god stand.
- Ha alltid en backup navigasjonsmetode, for eksempel kart og kompass

## Kulde og hypotermi

- Vær oppmerksom på tegn på hypotermi, både hos deg selv og mannskapet. Kle deg i lag, og sørg for at alle er godt beskyttet mot kulden.
- Ha varm drikke og mat tilgjengelig for å opprettholde energinivået.

## Båtens tilstand

- Sørg for at båten er i god teknisk stand før du drar ut. Sjekk motor, navigasjonsutstyr og alle sikkerhetssystemer grundig.
- Frostbeskytt båten systemer, spesielt vannsystemet, for å unngå skader.

## Manøvrering i is

- Vær forsiktig når du manøvrerer gjennom islagte farvann. Hold deg oppdatert på isforholdene og unngå risikable områder.
- Sørg for å ha egnede verktøy, som isøks, tilgjengelig for å håndtere eventuell is.

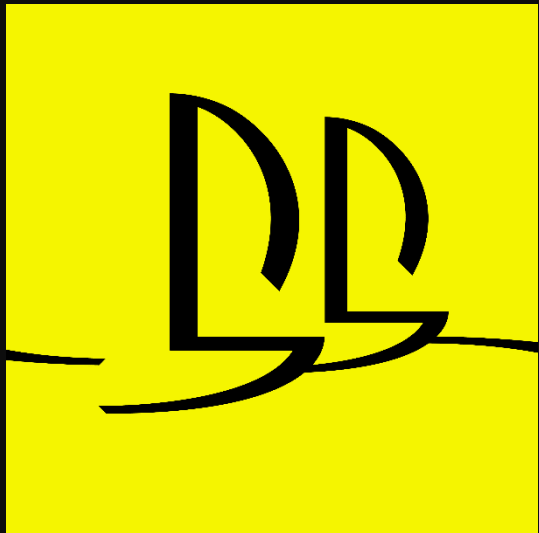
## Kommunikasjon

- Ha pålitelige kommunikasjonsmidler om bord, som VHF-radio eller satellittelefon, for nødsituasjoner.
- Informer alltid noen om reiseruten din og sjekk inn jevnlig



SSN

# Klasseklubben Shorthanded Sailing Norway (SSN)





# Fra Vedtekter

## 1. Formålsparagraf

Shorthanded Sailing Norway (SSN) er en klasseklubb under Norges Seilforbund som skal fremme Shorthanded-seiling i Norge. Aktivitetene skal bidra til at Shorthanded seiling gjennomføres på en sikker, attraktiv og sportslig måte.

## 2. Medlemskap

Alle som er interessert i Shorthanded seiling kan være medlem av SSN.

Man tegner medlemskap for ett år av gangen.

Medlemskapet er personlig og kan ikke overdras til andre. Medlemsavgiften fastsettes av årsmøtet hvert år.

# Aktiviteter

Temakvelder

Treningssamling

Treningsseilas

Regatta – NM og OneStar

Støtte seilforeninger rundt i landet

# Hvor du finner oss

## Informasjon fra SSN:

- *Facebook:* Shorthanded Sailing Norway:  
<https://www.facebook.com/shorthandedsailing>
- *Nettside:* Shorthanded Sailing Norway:  
<https://www.shorthandedsailingnorway.no/>

## For gode diskusjoner:

*Facebook:* Shorthandedseilere på Facebook:  
<https://www.facebook.com/groups/141213193838>

