

Dette bør du vite om KALDT VANN

Rundt 75 prosent av alle drukningsulykker i Norge skjer etter at en person faller i vannet fra land eller fra en båt. I et ikke-planlagt møte med kaldt vann, reagerer kroppen med kuldesjokk. Kunnskap om kaldt vann og kuldesjokk kan redde ditt og andres liv.



HVA ER KULDESJOKK?

Faller du ut i vann som er 15 grader eller kaldere, får kroppen kuldesjokk. Pusten blir raskere og ukontrollert, enten du vil eller ikke. Det er farlig, særlig hvis du havner under vann og puster det inn i lungene. Kuldesjokk er en av de viktigste årsakene til at folk drukner.

ER EN ALKOHOLPÅVIRKET PERSON MER UTSATT FOR Å DRUKNE?

Ja. Alkoholinntak utvider blodårene slik at kroppens varmetap øker, og du blir raskere kald. Alkohol setter også ned kroppens evne til å skjelve. Skjelvingen er kroppens refleks for å varme seg opp igjen. Og viktigst av alt – alkohol påvirker evnen din til å ta kloke valg, både før du faller i vannet og når du har falt i vannet. Du blir også dårligere på selvberging.

PÅVIRKER KALDT VANN SVØMMEFERDIGHETENE?

Ja. Du kan ikke forvente å svømme like langt, fort og godt i kaldt vann som i et oppvarmet basseng. Selv om det tar tid før kroppstemperaturen synker, blir bein og armer raskt mye kaldere. Muskler og nervesystemet fungerer dårligere – og det går ut over svømmeferdighetene. Dette kan ta fra to til 15 minutter, avhengig av hvor kaldt vannet er.



HVORDAN BEHANDLER JEG EN NEDKJØLT PERSON?

1. Få personen ut av vannet og kulden. Tenk egensikkerhet – det er vanskelig å hjelpe andre hvis du selv faller i vannet!
2. Forsikre deg om at personen er våken og puster normalt. Bevisstløse som puster normalt legges i sideleie. Tilkall hjelp ved å ringe 1-1-3 eller ved å bruke maritim VHF-kanal 16.
3. Fjern våte klær, erstatt med tørre. Pass på å legge noe under pasienten slik at de ikke ligger med ryggen rett ned på et kaldt underlag.
4. Vær oppmerksom på personer som er rolige, sløve og ikke klager, da disse kan bli bevisstløse og få ufrie luftveier. En person som skjelder og hutrer er ikke så nedkjølt.
5. Mens du venter på hjelp, følg med vedkommendes pust. Dersom pasienten blir bevisstløs og ikke puster normalt, start hjerte- og lungeredning.



HVA GJØR JEG OM JEG HAVNER I KALDT VANN?

1. Behold roen, og bekjemp ønsket om å plaske rundt!
2. Len deg bakover, og flyt på ryggen med armer og bein i stjerneformasjon.
3. Beveg armer og bein forsiktig om du trenger det for å holde deg flytende.
4. Flyt til kuldesjokket har gitt seg, og du har kontroll på pusten din. Det tar fra 60 til 90 sekunder.
5. Planlegg neste steg. Rop om hjelp, varsle på annet vis, eller svøm i trygghet om det er realistisk. Er du ved en båt eller et skjær, er det sannsynligvis larest å holde seg der.

Tenk gjennom dette på forhånd, og del kunnskapen med resten av familien!

Kilder: Redningsselskapet/RS Akademiet, Jørgen Melau og respectthewater.com