



KALLT VATTEN

TIPS OCH TRIX INFÖR VINTER- OCH VÅRSÄSONGEN

Christina Frii har arbetet med tekniska kläder och sjösäkerhetsprodukter i mer än 30 år. Hon har utrustat besättningar som ska segla jorden runt, de som ska havskappsegla eller bara vara ute över helgen. Här delar hon med sig av tankar kring riskerna med kallt vatten.

genom bättre förberedelser. Allra snabbast går nedkylning i vatten, som leder bort kroppsvärmen 25 gånger effektivare än luft. Att hamna i kallt vatten kan vara direkt livsfarligt. Andningen och pulsen ökar kraftigt samtidigt som blodflödet minskar till hjärnan och man riskerar medvetlöshet. Man brukar ha som mest tio minuter på sig i iskallt vatten. Därefter är omdöme och tankeförmåga grumlade, händer och fingrar helt stelfrusna och till slut obrukbara. Efter ungefär en halvtimme är man så nedkyld att man är medvetlös.

Om du ramlar ned i en isvak eller i havet när vattentemperaturen är strax ovan nollan är det viktigaste att hålla koll på andningen. Försök lugna ned den för att inte riskera att svimma. Om du ska ta hand om en person som hamnat i hypotermi är det plant läge som gäller på grund av riskerna för hjärtstopp. Vid omklädning eller transport av den nedkylda, undvik onödiga rörelser. För att förhindra fortsatt nedkylning; isolera personen med filtar, sovsäckar, torra kläder eller liknande. Om personen kan dricka själv, ge varm dryck.

UTRUSTNING

Att hålla sig torr och varm är nyckeln till en kul dag på havet eller på isen. Receptet är ett varmt underställ närmast kroppen som transporterar bort svett ut i nästa lager, ovan på det en varm skön tröja eller fleeccoverall. Med en torrdräkt i yttersta lagret kan du trilla i

hur många gånger som helst utan att bli våt. Torrdräkter finns både som ytterlager och som mellanlager med många bra detaljer. Det finns även torrdräkter som är tunna och fungerar som mellanlager under ditt vanliga sjöställ. För dig som har flytoverall; komplettera gärna med en tunn torrdräkt för att slippa att bli blöt. Ska du ut på isen så är det torrt ombyte som gäller i ryggsäck och så isdubbar förstås.

HUR PÅKALLAR JAG UPPMÄRKSAMHET?

Det finns flera hjälpmedel som har lite olika innebörd. Enklaste varianten är förstås mobiltelefonen, men i skarpt läge är det inte säkert att den fungerar. Kanske har den blivit blöt, eller så är det inte någon täckning där du befinner dig. En PLB (Personal Locating Beacon) är en liten, bra pryl som du bara med en enkel knapptryckning kan använda för att larma sjöräddning eller räddningstjänst. Den är personlig och registreras enkelt på din egen dator eller telefon vid inköp.

Passa på och njut av vinterseglingen, paddelturen eller båtturen. Ett annat bra sätt är att beundra skärgården med långfärdsskridskor. Packa ryggsäcken! Vill du testa och bada med torrdräkter och flytoveraller och uppleva skillnaden? Kontakta info@seapax.se så får du information om nästa tillfälle att testa live.

Seglarhälsningar Christina

Hur lång tid har jag på mig? Det finns inget generellt svar på hur länge man klarar sig i kallt vatten eftersom det är högst individuellt. Tiden beror av en mix av faktorer som fysisk kondition, om man är utvilad, om man har ätit och så förstås vattentemperaturen. Kläderna är också avgörande. Hur bra är det att ha ett vanligt sjöställ eller flytoverall? Varför förbättrar du dina överlevnadschanser med en torrdräkt?

VAD HÄNDER OM JAG TRILLAR I KALLT VATTEN?

Kalorierna är kroppens energi och de alstrar värme. För att förebygga nedkylning är det därför viktigt att äta före, under och efter aktiviteten. Nedkylning kan vara ett mycket allvarligt tillstånd. Många onödiga dödsfall och tillbud skulle kunna undvikas