



Detta avsnitt behandlar vikten av säkerhet vid vatten och is, dess risker och faror. Avsnittet handlar även om simkunnighet, grunderna i första hjälpen, olika typer av säkerhetsutrustning och redskap samt både praktiska och teoretiska övningar.

### Vattensäkerhet

#### Mål

Efter att ha gått igenom avsnittet ska eleverna:

- Känna till de risker och faror som finns vid vatten
- Veta att man **aldrig** ska bada ensam
- Förstå att även om man är duktig att simma finns det faktorer som påverkar simförmågan
- Känna till de vanligaste typerna av livräddningsutrustning och hur de kan användas
- Förstå att livräddningsredskap bara får användas vid livräddning
- Förstå hur viktigt det är att använda flytväst
- Känna till "förlängda armen"

## Har du koll?

# Vatten- och issäkerhet

### Diskutera i klassen

- Varför ska man ha flytväst på sig i båten även om man kan simma?
- Varför är det dumt att låtsas att man håller på att drunkna?
- Finns det andra saker du kan använda som "förlängda armen" om du skulle behöva rädda någon?

Ovanstående diskussionsfrågor finns angivna i elevmaterialet. Här är fler frågor som kan användas som diskussionsunderlag.

- Vad finns det för faror där ni brukar bada?
- Vilka livräddningsredskap finns där?
- Gör en lista på tavlan över anledningar att ha flytväst och saker som kan användas som "förlängda armen". Utgå från en badplats som de flesta känner till, exempelvis en som ligger nära skolan.

Glöm inte att understryka vikten av att de inte bör bege sin ner i vattnet om de inte hittar något att använda som "förlängda armen". De ska istället ropa på hjälp och omedelbart larma 112.

### Grupparbete

Låt eleverna jobba i grupper och be dem skriva ner så många förslag dem kan komma på för att barn, ungdomar och vuxna inte ska råka ut för drunkningsolyckor.

Varje grupp får därefter presentera sina förslag på valfritt sätt.

## Övningar i klassen

### ”Fyra hörn”

Ledaren beskriver en situation. Eleverna får ta ställning till hur de skulle ha agerat genom att välja mellan fyra påståenden. Varje hörn i rummet motsvarar ett påstående, varav ett har ett öppet alternativ. Eleverna går till det hörn som stämmer bäst in på hur de känner eller tycker och får sedan redovisa hur de resonerat.

#### *Hörnövning 1 – Vad gör du om någon håller på att drunkna?*

*Du befinner dig på en brygga vid en strand. Plötsligt hör du ett rop på hjälp och ute i vattnet får du syn på någon som kämpar för att hålla huvudet ovanför vattenytan. Vad gör du?*

1. Ingenting. Det är säkert någon som skämtar
2. Försöker hitta något som kan räckas ut till den som är i vattnet att ta tag i
3. Hoppas själv i och simmar fram till den nödställda
4. Annat alternativ

Här är det viktigt att eleverna förstår att de måste försöka hitta något som kan räckas ut till den nödställda, ”den förlängda armen”. Det är viktigt att alltid ha något mellan sig och den man försöker rädda. När man hamnar i nöd blir man rädd och försöker ta tag i det som finns väldigt hårt. En nödställd person kan klamra sig fast vid räddaren så hårt att båda sjunker.

Den bästa och säkraste livräddaren är en torr livräddare.

#### *Hörnövning 2 – Dyktävling*

*Du och din kompis är ute på en brygga och bestämmer er för att ha en dyktävling. Ni har aldrig badat här förut men vattnet ser djupt ut. Din kompis börjar förbereda sig för att dyka.*

*Vad gör du?*

1. Tänker dyka i, vattnet ser djupt nog ut
2. Jag dyker inte eftersom jag aldrig badat här förut
3. Det är ingen fara att dyka, bara man inte dyker rakt ned utan lite snett
4. Annat alternativ

Här är det viktigt att eleverna förstår att man **aldrig** ska dyka i okänt vatten. Man kan riskera nack – och ryggskador som kan medföra förlamning om vattnet visar sig vara för grunt.

### Första hjälpen

Träna på grunderna i första hjälpen. Låt eleverna träna två och två på att kontrollera om den skadade är vid medvetande, om luftvägarna är fria och öva på stabilt sidoläge.

Mer fakta om och utbildning i första hjälpen finner du på [www.redcross.se/forstahjalpen](http://www.redcross.se/forstahjalpen)

### Autentiska berättelser

Det är bra om du kan finna autentiska händelser om olyckor i eller vid vatten som kan diskuteras i klassen. Någon av eleverna kanske själv har varit med om en olycka eller ett tillbud vid vatten och vill berätta.

### Filmtips

#### Faktafilm

”Vattenvett”.

Vad är det för skillnad på räddningsväst och flytplagg, hur kan man bada säkert, vad ska man göra om man ofrivilligt ramlar överbord, vad händer när larmet till sjöss går? Filmen ger svaren.

Finns att låna från: [www.sli.se](http://www.sli.se)

Speltid: 16 minuter

Åldersgräns: 12 år

## Issäkerhet

### Mål

Efter att ha gått igenom avsnittet ska eleverna:

- Känna till de risker och som finns vid isar.
- Veta att de måste ha sällskap med sig på isen, helst av en vuxen.
- Veta vilken utrustning de ska ha med sig när de ger sig ut på isen.
- Veta hur de bör agera om någon går igenom isen.
- Veta hur de ska göra om de själva går igenom isen.
- Känna till vad som händer med kroppen när den blir nedkyld.
- Veta hur de bör agera om någon blivit nedkyld

Alla som beger sig ut på isar bör ha:

- Isdubbar (fästade högt upp under hakan så att de är lätta att nå om de behövs).
- Vindtäta kläder.
- Ryggsäck med grenrem eller flytväst/flytoverall.
- Livlina i ryggsäcken som går att komma åt utan att man behöver ta av sig ryggsäcken.
- Torra kläder i vattentäta påsar.
- Visselpipa.
- Varm dryck.

### Kommentar till "Vet du att" i elevmaterialet

Rätt klädd kan en frisk, vuxen person ligga i nollgradigt vatten i upp till 15 minuter utan att bli medvetslös eller få allvarliga skador. Genom att ligga stilla behåller man värmen längre. Om man rör på sig pumpar man ut det varma vattnet ur kläderna och nytt, kallt vatten strömmar in. Tidsfaktorn beror på personens ålder, storlek m.m.

### Facit till "Isvett – fyll i det ord som saknas" i elevmaterialet

Det fetstilta ordet är det korrekta.

- Var aldrig **ensam** på isen!
- Ha alltid med dig **isdubbar** och annan säkerhetsutrustning på isen!
- Prova alltid isens tjocklek med en **ispik** om du är osäker.
- Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst tio **cm** tjock.
- Tänk på att nyis, våris, snötäckt is och havsis kan vara **svag**.
- Ju högre fart du har, desto längre kommer du ut på svag **is** innan den brister och då blir räddningen svårare.
- Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda **armen**".

### Diskutera i klassen

- Vad menas med hypotermi?
- Vad händer med kroppen när man blir nedkyld?
- Vad bör man göra för att hjälpa en person som har blivit nedkyld?

### Övningar i klassen

#### Utrustning

Du kan låta eleverna undersöka om de har rätt utrustning för isar hemma. Be gärna någon ta med utrustningen till skolan och visa i klassen.

#### Kasta livlina

Du kan låta eleverna träna på att kasta livlina. Markera gärna ett mål eller område som man ska träffa. Det är lättare att kasta om man har något att sikta på.

#### Livräddning

Gör gärna ett rollspel där eleverna är ute på isen och en av dem går igenom. Alla har isdubbar och livlinor med sig. Hur ska personen komma upp ur vaken?

Träna detta vintertid och gärna på något ställe där man kan dra sig fram på marken med hjälp av isdubbarna till exempel en spolad isbana.

Mer fakta finns på [www.issakerhet.se](http://www.issakerhet.se)

## Filmtips

### Faktafilm

”Isvett” Hur tjock behöver isen vara för att hålla och vilken utrustning ska man ha med sig? Vad händer med kroppen i kallt vatten, hur kan man ta sig upp om olyckan varit framme och hur kan man hjälpa den nödställde? Filmen ger svaren.

Finns att låna på: [www.sli.se](http://www.sli.se)

Speltid: 13 minuter

Åldersgräns: 10 år



## Vattensäkerhet

### Drunkningsolyckor

Drunkning är den tredje vanligaste dödsorsaken efter trafikolyckor och självtillfogad skada bland barn och ungdomar. Varje år omkommer fler än 100 personer i drunkningsolyckor i Sverige (År 2006: 135 personer varav 11 under 19 år). Drunkningsolyckor sker under alla årstider såväl inomhus som utomhus.

På sjön är alkohol en stor riskfaktor – 70 % av alla som drunknar vid båtolyckor har alkohol i blodet. Överhuvudtaget verkar alkohol vara inblandad i ett mycket stort antal dödsolyckor i samband med olika fritidsaktiviteter med anknytning till sjö och hav.

Sverige har cirka 800 mil kust och fler än 120 000 insjöar och till dessa kommer ett mycket stort antal åar, älvar och andra vattendrag. Det finns alltså stor anledning att arbeta vidare för att ytterligare förbättra vattensäkerheten.<sup>1)</sup>

### Simkunnighet

Att kunna simma, ökad vattensäkerhet och övervakning av små barn är det absolut viktigaste för att förhindra drunkningsolyckor. Att kunna simma är en baskunskap i säkerhet och varje barn i Sverige ska lära sig simma. Det framgår av kursplanen för ämnet idrott och hälsa i grundskolan. Värt att notera är att

## Har du koll?

## Vatten- och issäkerhet

följande mål har utarbetats mot bakgrund av läroplanens betoning av ett aktivt friluftsliv för årskurs 9. Av kursplanen framgår att eleverna i slutet av nionde skolåret ska hoppa eller dyka i på djupt vatten och därefter vistas i det djupa vattnet i minst tio minuter. Provet utförs med kläder för att alla ska ha upplevt hur våta kläder påverkar oss. Eleverna ska också kunna redogöra för badvett, båtvett och isvett. Eleverna ska också kunna hantera nödsituationer i och vid vatten.<sup>1)</sup>

De vanligaste orsakerna till att elever inte kan simma är medicinska och sociala skäl såsom allergier och rädsla för vatten. Därefter kommer religiösa och kulturella orsaker som t ex barn till asylsökande som endast vistats en kortare tid i landet.

### Forskning

Yvonne Terjestam visar i en forskningsrapport att det finns en överdriven tillit till simförmågan hos såväl föräldrar som barn och unga, vilket antyder en relativ omedvetenhet om olika faror som till exempel nedkylning, panikreaktioner och strömmar. Liksom ungdomarna själva, överskattar många föräldrar deras förmåga att hantera tillbud i eller vid vatten. Simkunnighet kan sannolikt jämföras med "säkerhetsutrustning" som ger en falsk känsla av trygghet och kompetens och därmed ökar riskexponeringen. Pojkar framträder som en särskild riskgrupp. Mer än hälften (56 %) av eleverna i årskurs 8 ansåg att djupt vatten inte är farligt och sätter stor tilltro till sin simkunnighet. Övriga ansåg att djupt vatten var far-

<sup>1)</sup> Källa: Svenska Livräddningssällskapet (SLS)

ligt om det finns strömmar i vattnet, om man grips av panik eller får kramp och kommer under vattnet utan att kunna ta sig upp igen. Nästan hälften av ungdomarnas föräldrar ansåg inte alls att vatten utgjorde någon fara.

Rapporten "Säkerhet i vatten" (intervjuer med grundskoleelever och deras föräldrar) av Yvonne Terjestam, kan beställas genom MSB.

Mer information om denna och andra forskningsrapporter finns på [www.msb.se](http://www.msb.se)

### Flytvästar

En flytväst ska passa bäraren – köp **aldrig** en flytväst att växa i. Självklart ska alla band vara spända och spännen knäppta.

Det finns olika slags flytvästar. De vanligaste är räddningsväst och flytplagg. En räddningsväst ska vända bäraren på rygg inom tio sekunder från det att han eller hon fallit i vattnet. Den håller sedan bäraren flytande på rygg med näsan och munnen ovanför vattenytan. Ett flytplagg, t.ex. en seglarväst, är smidigare att bära och måste ha tillräcklig kraft för att hålla en person flytande. Men man måste vara simkunnig om man använder flytplagg, för de vänder inte bäraren på rygg och håller inte näsan och munnen ovanför vattenytan på samma sätt som en räddningsväst.

Runt om i landet finns flytvästdepåer där det går att låna flytvästar gratis eller till en låg kostnad. Svenska Livräddningssällskapetets länsförbund vet var det finns depåer i din kommun.

### Förlängda armen

Det är viktigt att alltid ha något mellan sig och den som har hamnat i vattnet. Vid en nödsituation är det lätt att den utsatte drabbas av panik och försöker gripa tag i det som finns väldigt hårt. En nödställd person kan klamra sig fast vid räddaren så hårt att båda sjunker. Därför är det viktigt att sträcka fram något som går att släppa taget om, om det skulle behövas. Finns det ingenting som kan fungera som "förlängda armen" är det bättre att ropa på hjälp och omedelbart larma 112, än att själv bege sig ner i vattnet. Den bästa och

säkraste livräddaren är en torr livräddare.

Det bästa att använda som "förlängda armen" är en livboj eller något annat som flyter. Börja med att sträcka fram livbojen och låt den nödställda ta tag. En person som ser ut att vara medvetslös kan få ny kraft och "vakna till liv" och då gripa tag i räddaren. Vält livbojen över huvudet på den nödställda, dra upp personens armar, placera bakhuvudet mot bojen, håll i den nödställdes överarmar och bogsera i land. Räddaren behöver simma enbart med ryggbentag, detta kräver träning.

### Båtvett<sup>2)</sup>

- Använd alltid flytväst.
- Sitt alltid ner i båten och var placerad så att den är i balans.
- Var inte fler personer i båten än vad den är avsedd för.
- Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en i taget.
- Stanna vid båten om du faller i vattnet.
- Ha alltid något mellan dig själv och den nödställda, "den förlängda armen".
- Vid räddning av en nödställd, ta upp personen i aktern på båten.
- Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna vid behov av hjälp.
- Kom ihåg att alkohol inte hör hemma på sjön.

### Första hjälpen

Med kunskap om första hjälpen kan alla, stora som små, hjälpa en skadad. Den som är först på plats vid en olycka bör börja med att ta reda på hur många som är skadade och vilken typ av skador de har, därefter ringa 112 för att få den hjälp som behövs.

De grundläggande delarna i första hjälpen är följande:

#### Medvetandekontroll

Börja med att försöka väcka den medvetslösa genom att ruska väldigt försiktigt och fråga hur hon eller han mår. Får man inget svar räknas personen som medvetslös. Andningen kon-

<sup>2)</sup> Källa: Svenska Livräddningssällskapet (SLS)



trolleras genom att sätta örat mot personens mun och titta på magen samtidigt. Genom att se på magen, lyssna på andningen och känna mot kinden kan man ta reda på om personen andas.

#### Göra fria luftvägar

Om en medvetslös person inte andas behöver luftvägarna göras fria. Böj huvudet försiktigt bakåt för att tungan inte ska hindra luften att passera. Placera sedan en hand på personens panna och tryck huvudet bakåt, lyft samtidigt med den andra handen uppåt under hakan. Se, lyssna och känn om den medvetslöse andas själv när luftvägarna är fria. Skulle den medvetslöse fortfarande inte andas behöver personen andningshjälp (mun-till-mun-andning).

#### Mun-till-mun-andning

När luftvägarna är fria, kläm ihop näsborrarna på den medvetslöse. Använd tummen och pekfingret på den hand som ligger på personens panna. Ta sedan ett djupt andetag och lägg läpparna runt personens mun och blås in. Blås tills personens bröstorg höjer sig. Ta ett nytt andetag men vrid bort ditt huvud vid inandning, blås in igen. Detta ska nu upprepas i normal andningstakt. Fortsätt med mun-till-mun-andning tills personen andas själv eller till läkare eller annan tar över ansvaret. När personen andas själv ska den läggas i stabilt sidoläge.

En person som fått vatten i lungorna ska alltid till läkare. Ibland uppträder inga komplikationer förrän efter några timmar. Vid misstanke om att en nödställd fått vatten i lungorna behöver inte något vatten tömmas ur lungorna innan andningshjälpen påbörjas. Det kommer upp av sig självt vid mun-till-mun-andning. Det är bara att vrida den nödställdes huvud åt sidan och låta vattnet rinna ut och sedan fortsätta andningshjälpen tills den nödställda andas själv eller annan hjälp kommer.

#### Stabilt sidoläge

Det finns flera fördelar med att lägga en skadad person i stabilt sidoläge. Det säkerställer fria luftvägar. Faran med att tungan blockerar luftstrupen försvinner. Skulle den skadade må

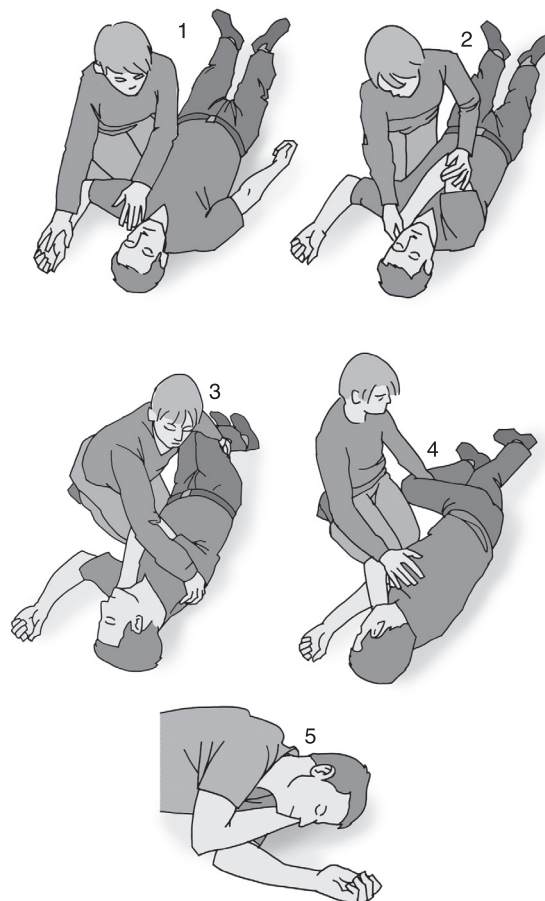
illa och behöva kräkas, kan vätskan fritt rinna ut ur svalg och mun, alltså ingen risk för kvävning.

Så här placeras någon i stabilt sidoläge:

1. Stå på knä vid sidan av den medvetslöse, som ska ligga på rygg.
2. Lägg den ena armen på bröstet, den andra armen bakåt utåt med handflatan bredvid huvudet (översidan av handen ner mot marken).
3. Ta tag i axeln och i benet (knävecket) och rullar över den medvetslöse på sidan.
4. Ena benet ska läggas lätt böjt över det andra benet.
5. Handen som förut var på bröstet ska sedan placeras med ovansidan handen under kinden (handflatan mot marken).

#### Nack- och ryggsador

Vid dykning på grunt vatten finns alltid risk för nack- och ryggsador som kan medföra



förlamningar. Det är mycket viktigt att en person som man misstänker har fått sådan skada inte flyttas om det inte är helt nödvändigt. Måste man flytta henne/honom ska man se till att rygg och nacke hålls i absolut samma läge. Man får alltså inte vrida på huvud eller rygg.

Om den skadade är vid medvetande och klagar på ont i huvudet eller nacken, känner krypningar, domningar eller förlorat känseln i ben eller armar ska man inte flytta personen. Man ska heller inte lägga något under huvud eller nacke.

Om man träffar på en medvetslös person med misstänkt nack- eller ryggskada ska man börja med att kontrollera andningen. Andas personen lugnt och jämt ska man inte röra denne. Hör man ingen andning, gör man fria luftvägar genom att försiktigt böja huvudet bakåt, utan att flytta personen. Hör man fortfarande ingen andning måste man försiktigt lägga över personen på rygg. Man stöttar ordentligt så man inte får någon onödig vridning på kroppen. Skulle man inte lägga över personen på rygg och påbörja mun-till-mun-andning kommer den skadade att avlida av syrebrist.

Varje år skadas mellan 5 och 30 personer vid fall eller dyk på grunt vatten. Flera av dessa får bestående förlamningar. En del av dessa förlamningar hade kunnat undvikas om de fått rätt behandling från början, alltså fått ligga i fred tills ambulanspersonal anlant.

Mer om simkunnighet, flytvästar, förlängda armen, mun-till-mun-andning m.m. finns i arbetsmaterialet "Barnens Livräddningsskola" som kan beställas av Svenska Livräddningssällskapet, [www.svenskalivreddningssallskapet.se/](http://www.svenskalivreddningssallskapet.se/)

Röda Korset ger utbildningar i Första hjälpen, information om detta finner du på [www.redcross.se/forstahjalpen](http://www.redcross.se/forstahjalpen)

### Livräddningsredskap

De vanligaste livräddningsredskapen är livboj, hake och stege på en livräddningspost. Sådana bör finnas vid alla allmänna badplatser, strandnära vägar, kajer, bryggor, småbåtshamn, klippor och branta strandkanter.

Om man ser en trasig livboj ska man ringa till den som är ansvarig för livbojen. Det står oftast på livbojen vem det är och vilket tele-

fonnummer man ska ringa.

Faktauppgifter i avsnitten som berör vatten – och issäkerhet, är till stor del hämtad från material som tagits fram av Svenska Livräddningssällskapet.

Mer information och beställning av utbildningsmaterial inom området vatten- och issäkerhet finner du på SLS webbplats: [www.svenskalivreddningssallskapet.se/](http://www.svenskalivreddningssallskapet.se/)

### Issäkerhet

En enkel regel är att kärnisen bör vara 10 centimeter tjock för att hålla, men alla isar är olika. Det beror inte bara på temperaturen och vädret, utan också på strömmar, vind och vågor i vattnet, och om det är sötvatten eller saltvatten.

Isens svaga områden finns där värmen inte leds bort från isen och där vattnet rör sig, exempelvis vid broar, bryggor, vass, snö, grund, uddar, sund och utflöden.

#### Isvett<sup>3)</sup>

- Var **aldrig** ensam på isen.
- Ha alltid med isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen.
- Prova alltid isen med ispik vid osäkerhet om dess tjocklek.
- Gå **aldrig** på ut på is om du inte är säker på att den håller.
- Ju högre fart man har, ju längre kommer man ut på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen.
- Man ska alltid något mellan sig själv och den nödställda, "den förlängda armen".
- Lämna **aldrig** barn ensamma vid eller på isen.
- Man ska alltid meddela var någonstans man ska vara och när man tänker komma tillbaka.

### Om man går igenom isen

Går man igenom isen ska man alltid försöka ta sig upp åt det håll man kom ifrån, där vet man att isen höll nyss. Åt andra hållet vet man inte hur stark isen är.

Kroppen värmer upp vattnet närmast huden. Rör man sig kommer det kallt vatten mot kroppen, därför ska man ligga så stilla man kan när man hamnat i en isvak.

<sup>3)</sup> Källa: Svenska Livräddningssällskapet (SLS)



Det är viktigt att larma så tidigt som möjligt så hjälpen kommer snabbt. Om man inte klarar att dra upp den nödstälde och blir sen med att larma får den nödstälde ligga lång tid i det kalla vattnet. Då är det inte säkert att personen orkar hålla sig uppe.

### Hypotermi i vatten

Hypotermi innebär nedkylning vilket kroppen drabbas av då den utsatts för kyla en längre tid. Hypotermi är ett mycket allvarligt tillstånd där kroppstemperaturen sjunkit under 35°C. Vid temperaturer under 30°C kan det uppstå hjärtrytmrubbningar som kan leda till att hjärtat stannar eller att hjärnan inte förses med tillräcklig mängd syre. Detta leder till förlust av medvetande och, om obehandlat, till döden. Vid en vattentemperatur på 13°C har en person statistiskt sett 50 % chans att överleva i 1-4 timmar och överlevnadstiden påverkas av fysisk kondition, mängd underhudsfett, klädsel och beteende.

Den största gruppen som drabbas av dödlig hypotermi utgörs av alkoholpåverkade personer.

Vid dessa kroppstemperaturer händer detta:

- 35°C: Frossa, dålig motorik och försämrat omdöme
- 33°C: Kraftig frossa, händerna är oanvändbara och förvirring
- 30°C: Avtagande frossa, kan inte gå och kraftigt förvirrad
- 30-28°C: Långsam puls och andning samt risk för hjärtflimmer
- 27-25°C: Medvetslöshet och risk att dö

I temperaturområdet 35-32 °C, med förutsättning att den nedkyld är vid medvetande, bör man befria denne från våta kläder, torka, värmeisolera med filter eller liknande i varm miljö (rumstemperatur 25°C) och tillföra varma drycker och kalorier. I situationer där det saknas kvalificerade resurser skall denna metod användas även för personer med kroppstemperatur under 32°C. Det är viktigt att inte värma upp en svårt nedkyld, medvetslös person för fort på grund av risk för hjärtstillestånd.<sup>4)</sup>

### Viktig utrustning

#### Isdubbar

Det är viktigt att de sitter ordentligt fast och högt under hakan. Utan isdubbar har man liten chans att ta sig upp ur en isvak.

#### Visselpipa

Det är svårt att skrika tillräckligt högt. Det går åt mindre kraft och hörs mycket bättre med en visselpipa.

#### Livlina

Kan användas vid livräddning. Den fungerar som en mycket lång "förlängda armen".

#### Ryggsäck

Ryggsäcken är inte tillräckligt vattentät. Den kan fungera som flythjälp om man har packat extra kläder i plastpåsar. Men ryggsäcken måste ha ett grenband som är fastsatt annars flyter den upp och man kan bli nedtryckt av den. När man är ute på isen kan man ha räddnings- eller seglarväst på sig. Det finns också bra flytjackor och flytoveraller som är varma och bekväma.

#### Ispik

För att kunna slå hål på isen och kontrollera hur tjock den är.

#### Klädsel

Det är ett skydd mot kylan även i iskallt vatten. Det är bra att ha vindtäta plagg ytterst. Då hindras det kalla vattnet att fritt strömma genom de värmande kläderna närmast kroppen.

<sup>4)</sup> Källa: Socialstyrelsens webbplats: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)



### Vattensäkerhet

Viktigt att tänka på när du åker båt är att alla i båten har flytväst och sitter ner i båten hela tiden. Det ska inte vara fler i båten än vad den är avsedd för.

Ramlar du i vattnet ska du stanna vid båten. Ska du hjälpa någon som fallit i vattnet upp i båten, gör du det från aktern, längst bak i båten.

På en del badplatser och bryggor finns det livräddningsredskap. De får bara användas för att rädda och ska fungera året om. På vintern är de till stor hjälp om någon går igenom isen.

När någon håller på att drunkna kan han eller hon bli både mycket rädd och mycket stark. Därför måste du alltid ha något mellan dig själv och den du försöker rädda. Annars finns det risk att du själv blir neddragen under vattnet. Det du använder kallas "förlängda armen" och kan vara exempelvis en livboj, trädgren eller simplatta.

Du ska alltid:

- Ha sällskap med någon
- Simma längs stranden
- Tala om var du ska bada och när du kommer tillbaka
- Respektera dykförbudsskyltar

Du ska **aldrig**:

- Bada ensam
- Hålla fast någon under vattnet
- Knuffa ner någon i vattnet

## Har du koll?

# Vatten- och issäkerhet

- Leka med livräddningsredskapen
- Dyka i okänt vatten
- Simma under bryggor eller hoppställningar

### Diskutera

- Varför ska man ha flytväst på sig i båten även om man kan simma?
- Varför är det dumt att låtsas att man håller på att drunkna?
- Finns det andra saker du kan använda som "förlängda armen" om du skulle behöva rädda någon?



*Vet du att...*

*Du anses vara simkunnig om du kan hoppa ner i vattnet så att huvudet kommer under ytan och sedan när du kommit upp till ytan simma 200 meter varav 50 meter på rygg.*

### Issäkerhet

Även om det varit jättekallt länge är det inte säkert att isen är tjock. I alla fall inte överallt. Det är svårt att se var isen kommer att hålla. På vissa ställen är isen extra tunn och farlig, exempelvis:

- vid bryggor
- där avlopp rinner ut
- under broar
- där det ligger snö på isen

Där vattnet är strömt är isen också osäker. Vatten strömmar bland annat där det finns grund, vid uddar och i sund.

Ge dig **aldrig** ut på isen om du inte är säker på att den håller.

Du ska också ha med dig isdubbar! Flytväst eller flytoverall är till stor hjälp för dig om du hamnar i en vak. En ryggsäck med torra kläder i plastpåsar kan också fungera som flythjälp, men bara om den har en fastsatt grenrem.

Meddela var någonstans du ska vara och när du tänker komma tillbaka.

#### Isvett – fyll i de ord som saknas

- Var aldrig \_\_\_\_\_ på isen!
- Ha alltid med dig \_\_\_\_\_ och annan säkerhetsutrustning på isen!
- Prova alltid isens tjocklek med en \_\_\_\_\_ om du är osäker.
- Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst tio \_\_ tjock.
- Tänk på att nyis, vårnis, snötäckt is och havsis kan vara \_\_\_\_\_.
- Ju högre fart du har, desto längre kommer du ut på svag \_\_ innan den brister och då blir räddningen svårare.
- Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda \_\_\_\_\_".



Vet du att...  
Nedkylning (hypotermi) är ett allvarligt tillstånd där kroppstemperaturen sjunkit under 35°C.

Om du skulle gå genom isen ska du komma ihåg att:

1. Andas lugnt.
2. Vända dig åt det håll du kom ifrån - där vet du att isen håller.
3. Slappna av, ligg stilla och håll dig i iskanten.
4. Ropa på hjälp.
5. Försöka hala dig upp med hjälp av isdubbarna. Behåll vantarna på även om det är svårt att få grepp om dubbarna, då fryser du inte lika fort. Ta simtag med benen för att få mer fart.



Vet du att...  
en frisk person som ramlar i vattnet klarar sig längre i kallt vatten om han eller hon håller sig stilla.

Så här lägger man någon i stabilt sidoläge:

1. Man ställer sig på knä vid sidan av den medvetslöse, som ska ligga på rygg.
2. Man lägger den ena armen på bröstet, den andra armen bakåt utåt med handflatan bredvid huvudet (översidan av handen ner mot marken).
3. Man tar tag i axeln och i benet (knävecket) och rullar över den medvetslöse på sidan.
4. Ena benet ska läggas lätt böjt över det andra benet.
5. Handen som förut var på bröstet ska sedan placeras med ovansidan handen under kinden (handflatan mot marken).

