

Vinterfrigivelse – kajak

Hvad er hypotermi?

Bliver du udsat for kulde, forsøger din krop at sætte temperaturen op ved at lave kulderystelser. Samtidig nedsættes mængden af varmt blod i huden, så du bliver kølig og bleg.

Symptomerne på hypotermi udvikler sig normalt langsomt. En nedkølet person taber typisk langsomt evnen til at tænke klart og til at bevæge sig. Derfor ved personen måske ikke, at der er brug for hjælp.

Man definerer hypotermi, som en kernetemperatur på under 35°C og inddeler efter, hvor alvorligt det er:

Grad 1: 34-35°C (mild)

- Kulderystelser
- Kold og bleg hud

Grad 2: Ned til 30°C (moderat)

- Kulderystelse ophører
- Aftagende reaktionsevne, handlekraft, muskelstyrke og koordination
- Tegn på alvorlig nedkøling:
- Personen beklager sig og er negativ
- Personen bliver introvert, mumler, vrøvler og er desorienteret
- Personen fumler
- Aftagende bevidsthed
- Åndedræt langsommere
- Langsom puls

Grad 3: Under 30°C (svær)

- Personen er bevidstløs
- Ekstrem lav puls og åndedrættet ophører

Hvad sker der, hvis du falder i vandet?

1-10-1 princippet

Nedenstående er en tommelfingerregel. Vandtemperatur og påklædning er selvsagt meget vigtig.

Chok fase - 1 minut

- Kuldechok (personen gisper og hyperventilerer; risiko for at få vand ind med luften)
- Det er vigtigt at have ro på i denne fase - vent med redningen til vejtrækning er kontrolleret

Handlingsfase - 10 minutter

- Afkøling starter i fingre, arme, ben og krop, men du har 10 minutter til handling

En time til at blive reddet i

- Der går op til 1 time før bevidstløshed indtræder

Vinterfrigivelse – kajak

Hvordan hjælper du en person med hypotermi?

- Det bedste er at reagere i tide, dvs allerede hvis du eller din makker begynder at ryste.
- Er underafkøling indtrådt, beskyt da personen mod yderligere afkøling:
- bring personen i læ for vind og vejr
- fjern vådt tøj
- Genopvarmning skal ske langsomt:
- pak personen ind i isolerende, men ikke opvarmede tæpper, evt med et foliedække inderst, eller dæk personen med en presenning.
- hold personens arme adskilt fra kroppen og dæk hovedet til.
- er personen ved bevidsthed gives varm sukker-sødet drik.

Du skal ikke: Drik aldrig alkohol. Massér aldrig en person, der er blevet skadet af kulde. Du må aldrig lægge en alvorligt kuldeskadet person ind i et varmt rum. Det åbner blodkarrene i huden og tapper hjerte og hjerne for varme.

Sikkerhed og udstyr til vinterroning

- Check vejrudsigten
- Rigtig beklædning (tørdragt, 3-lags princip)
- Fortæl nogen, hvor du ror hen og registrer i Rokort
- Træn redninger

Medbring altid:

- Ekstra tøj (varmt, vindtæt)
- Varm sød drik
- Telefon

På længere ture – husk:

- Group shelter, overlevelsespose, termosheet eller lignende
- Telefon med knapper eller nødkald med fysisk knap
- Fløjte
- Nødblus, spejl, reflekser, lys

Mere læsning:

[Microsoft Word - Kajakmappe Marts 2020 Endelig udgave - 29-03-2020 \(birkerøed-roklub.dk\)](#)

[Lav kropstemperatur \(hypotermi\) - Patienthåndbogen på sundhed.dk](#)

[Kulde brochure_press \(kano-kajak.dk\)](#)

CORS, Copenhagen Risk & Safety Group, Action Cards, førstehjælp

[1-10-1 Principle](#)

