



KLARA SIG I VATTNET

Om du plötsligt hamnar i vatten...

1. **Försök hålla ansiktet över vattenytan**, om det bara är möjligt.

- Hoppa inte i vattnet.
- Om du är tvungen att hoppa, ta först ett djupt andetag och håll andan i cirka 10 sekunder.

2. **Jämna ut andningen** – håll dig lugn.

- Ta ett djupt andetag så att lungorna fylls med luft.
- Blås ut luften sakta (undvik hyperventilation = korta, snabba andetag).

3. Efter att andningen har jämnat ut sig **försök ta dig upp ur vattnet**.

- Om du inte har någon räddningsutrustning på dig, försök hitta något i vattnet som du kan använda som flöte.
- Tänk noggrant efter om det lönar sig att börja simma mot stranden eller vänta på hjälp på olycksplatsen. Även skickliga simmare styvnar snabbt i kallt vatten.
- Om du väntar på hjälp i vattnet, ställ dig i HELP-position (flytningsställning där du håller knäna så nära bröstet som möjligt med händerna i ett tätt paket och på det sättet fördröjer nedkylningen av kroppen, det vill säga hypotermi). I grupp Huddling, det vill säga en tät gruppkräm.

4. **Byt om till torra kläder**

- Efter att du kommit upp ur vattnet sök dig någonstans där det är varmt eller åtminstone i skydd för vinden och byt om till torra kläder eller vrid ur kläderna så bra som möjligt.

Glöm inte att vatten leder värme cirka 25 gånger snabbare än luft och i flytande vatten avleds värmen mångdubbelt kvickare. Därför blir man utsatt för hypotermi mycket snabbt i kallt vatten. En lättklädd människa blir medvetslös i genomsnitt på 15 minuter när vattentemperaturen är 0 °C.

Med god utrustning kan du förlänga överlevnadstiden.

Utrustningens inverkan på utvecklingen av hypotermi i nollgradigt vatten:

Utrustning	Överlevnadstid
Hel räddningsdräkt	över 6 timmar
Läckande räddningsdräkt	2 timmar
Flytväst och lätt klädsel	15 minuter