

Oslo Sjøskole

Livberging i åpent vann

Kurshefte for 9. trinn i Osloskolen

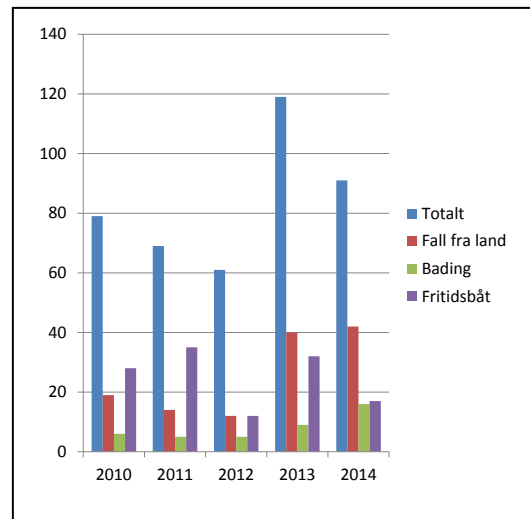


Hvorfor lære livbergning?

Når du har gjennomført livbergingskurset på Oslo Sjøskole skal du ha fått respekt for det å være ved eller i vann slik at du kan ta vare på deg selv og andre. Vi gir deg en grunnopplæring i livbergende førstehjelp gjennom teori og praktiske øvelser.

Hva sier statistikken?

I Norge drukner i overkant av 100 personer hvert år. De fleste drukner ute, fordi de faller i vannet, enten det er fall fra land eller fra båt. Noen færre drukner under bading. Andre årsaker forekommer sjeldnere og nevnes derfor ikke her. Over 50 % av alle drukninger skjer innenfor 3 meter fra mulig redning. I tillegg regnes ca. 2/3 av de som drukner som ”gode svømmere”.



Statistikk fra okt. 14

Heftet inneholder viktig informasjon:

- Hva slags redningsutstyr som finnes og hvordan disse brukes
- Hvordan kroppen reagerer i møte med kaldt vann
- Hvem du skal kontakte dersom du er vitne til en ulykke
- Hvordan du skal utføre livbergende førstehjelp, altså hjerte-lungeredning og stabilt sideleie



Drukning

Mål:

Etter å ha lest denne delen om drukning skal du:

- Kunne forklare hva ordet ”drukning” betyr
- Kunne nevne minst tre årsaker til at det drukner folk i Norge

Hva er drukning?

Drukning er en fellesbetegnelse på kvelning som følge av mangel på pusteluft fordi det er kommet vann i lungene eller man har fått strupekrampe.

Strupekrampe kan oppstå dersom det kommer vanndråper ned i svelget som irriterer stemmebåndene slik at disse lukkes og dermed hindrer lufttilførsel til lungene. Strupekrampe kan

oppheves ved å gi personen frie luftveier; bøy hodet helt tilbake og dra haken framover.

Hjelper ikke dette kan man forsøke å gi 5 innblåsing. Her er det viktig å understreke at drukning ikke nødvendigvis fører til dødsfall, ved hjelp av livreddende førstehjelp kan man få liv i mennesker som har blitt kvalt.

Drukning + kunnskap = mulig overlevelse



Hvorfor drukner folk i Norge?

I Norge drukner det flere mennesker enn i andre land vi liker å sammenligne oss med. En årsak til dette kan være fordi vi har en lang kystlinje og mange innsjøer. De fleste her i landet har dermed tilgang til vann i sitt nærmiljø. En annen årsak kan være Norges kalde klima med kaldt vær og kaldt vann. Dersom man plutselig og uventet faller i kaldt vann får kroppen det som kalles kuldesjokk. Man begynner å puste raskt og overfladisk og man får en sakte forgiftning av CO². Ved for mye CO² blir man først svimmel og uvel, før man senere besvimer. I kaldt vann mister vi dessuten nesten all svømmeferdighet, jo kaldere vann jo mindre svømmeferdighet har vi igjen, helt ned til rundt 10 %. Selv om mange i Norge er svømmedyktige, skjer det aller meste av svømmeopplæringen i svømmehaller med oppvarmet vann. Det er noe helt annet å svømme ute i åpent vann. Uventet fall i vann og manglende evne til å kunne svømme i kaldt vann er den vanligste årsaken til drukning.

Faller du i vannet må du ikke få panikk, men beholde roen og puste dypt og rolig. Da får du oksygen til hodet, kan tenke klarere, og du får bedre oppdrift. Se deg rundt etter en mulig redning. Den kan være nærmere enn du tror.

Redningsutstyr

Mål:

Etter å ha lest denne delen om redningsutstyr skal du:

- Vite hvilke to typer redningsutstyr som ofte finnes på brygger, kaier og ved badesteder, og hvordan disse ser ut
- Kunne forklare hva en "forlenget arm" er
- Kunne begrunne hvorfor redningsmetoden "rekk ut" er den minst farlige
- Kunne fortelle hvilken redningsmetode som er den farligste og hvorfor du bør unngå denne dersom du kan

Livredderens motto: En god livredder er en tørr livredder

Livberging kan virke enkelt for en som står på sidelinjen og ser på. Men i virkeligheten er det ganske krevende og ofte vanskeligere enn man tror. Livberging må læres og man må trene på det.

Langs alle brygger og kaier i Oslo, og ved de fleste badeplasser vil du finne redningsutstyr, oftest livbøyer. Redningsstenger er også utplassert flere steder, men disse kan være vanskelig å få øye på dersom du ikke vet helt hva du skal se etter.

Egen sikkerhet - "Forlenget arm"

Det aller viktigste å huske på når man forsøker å redde andre, er å ta vare på egen sikkerhet.

Dette klarer du best dersom du holder deg på land. Du ivaretar også egen sikkerhet ved å bruke det som kalles en "forlenget arm". En forlenget arm er en gjenstand du tar med deg.

Den brukes for å ha mellom deg og den personen du skal redde. Den skal helst være flytende, men alt kan brukes. Du holder i den ene enden og gir den andre enden til personen ute i vannet. Da unngår du også at personen i vannet får tak i deg, noe som kan være farlig.

Vi begynner med den enkleste og minst farlige øvelsen: rekk ut.

Rekk ut

Rekk ut med en redningsstang, en åre, en gren eller lignende.

En redningsstang brukes også til personer som er bevisstløse eller ved kai/brygge for å dra personen mot en stige eller til land. Bevisstløse personer skal

ilandføres med hodet inn først, for å unngå at hodet går ned under vann eller at hodet slår hodet mot steiner og lignende.



Kast ut

Livbøye, redningsline, et tau eller lignende. Må kastes nært personen. Trekk personen inn til land. En person som er i nød og ganske nært land vil ikke klare å gjøre noe annet enn å holde seg flytende. Personen må være bevisst for at du skal kunne bruke disse hjelpemidlene.

Ro ut

Finner du/dere en robåt, et surfebrett eller lignende kan dere bare ta den og ro ut til personen som ligger i vannet. Dette kan også brukes om personen er såpass langt ute at man ikke klarer å kaste annet redningsmiddel så langt. Personen skal tas opp der båten er mest stabil, på en robåt er det bak i båten. Husk å få roet ned personen før du drar personen om bord.





Svøm ut

Bør unngås dersom mulig. Husk å ta med deg en forlenget arm! Tenk igjennom egne svømmeferdigheter. Ro ned personen og ikke nærm deg personen før du føler det er helt trygt. **Du** skal ha tak i personen, ikke motsatt. Svøm på rygg med personen på brystet og hold hodet til personen over vann. Er man 2 som redder kan man ha

personen mellom seg eller bytte på å svømme inn til land.

Ilandføring

Få personen opp i båten eller opp på brygga. Det viktigste er å roe ned personen. Det er du som skal ha tak i personen i vannet, ikke personen som skal ha tak i deg. Dersom personen i vannet får tak i deg, kan det ende med at personen i vannet drar deg også ned i vannet.



Er personen bevisstløs må han/hun løftes til et sted der det er flatt slik at man kan utføre videre undersøkelser.

Det er veldig viktig med korrekt løfteteknikk for å unngå å pådra videre skader på personen eller deg selv. Det er viktig å passe på hode/nakke, der det kan være skader.

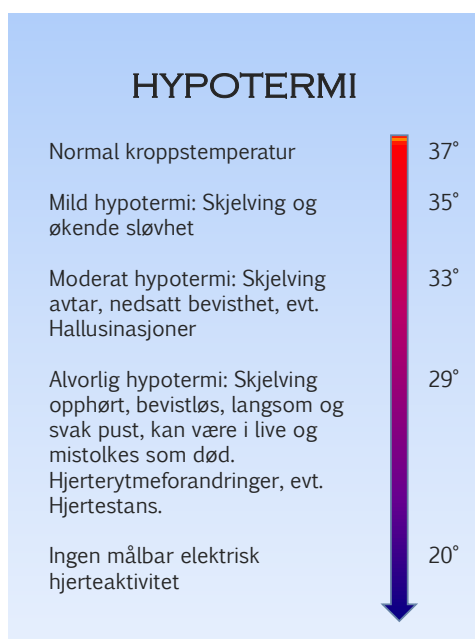


Hypotermi – generell nedkjøling

Mål:

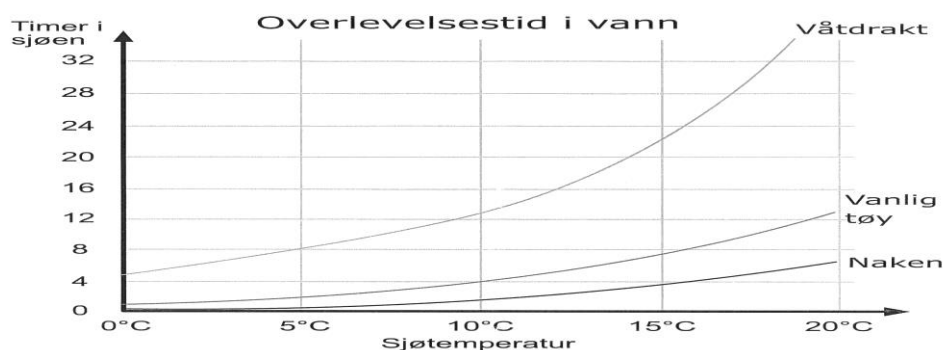
Når du har lest denne delen om hypotermi skal du kunne:

- Forklare hva hypotermi er
- Nevne minst to årsaker til at hypotermi oppstår
- Nevne minst tre symptomer eller tegn på hypotermi
- Nevne minst fire ting du kan gjøre for å hjelpe en person som har blitt alvorlig nedkjølt



Hypotermi kommer av gresk og betyr ”for lite varme”. Ordet hypotermi blir brukt om personer som har blitt så kalde at kjernetemperaturen i kroppen, altså den indre temperaturen, har sunket til 35 °C eller lavere. Normal kroppstemperatur er 37 °C.

Kroppen vår tåler dårlig å bli nedkjølt. Dersom kjerne-temperaturen i kroppen reduseres med 3-4 grader, klarer du ikke lenger å ta vare på deg selv. Og når kroppstemperaturen synker med 6-7 grader, er det fare for ditt liv. I vanntemperaturer på 5-15 °C kan du overleve i mellom 45 minutter og fire timer, avhengig av omstendighetene.



Hypotermi kan oppstå dersom vi faller i kaldt vann og ikke klarer å komme oss opp av vannet igjen innen kort tid. Våte og fuktige klær kan også øke risikoen for hypotermi. Det samme kan skje hvis man oppholder seg i kalde omgivelser med lite klær, f. eks. utendørs vinterstid.

Symptomer og tegn

Hovedtegnet på hypotermi er en indre kroppstemperatur som faller under 35 °C. Det er ikke alltid vi har mulighet til å få målt den indre kroppstemperaturen. Andre symptomer og tegn vi da kan se etter er:

- Ukontrollert skjevling i hele kroppen
- Slørete tale
- Unormalt langsom pust
- Kald, blek hud
- Tap av koordinasjonsevne
- Slapphet, slitenhet eller apati



Førstehjelp ved alvorlig nedkjøling

- Få personen ut av kulden. Dersom det ikke er mulig å komme seg innendørs må du beskytte personen mot vind. Dekk til hodet med en tørr lue eller lignende og isoler kroppen fra den kalde bakken.
- Dersom dere er utendørs og det er kaldt skal dere beholde klærne på, selv om de skulle være våte. Kle på tørre klær utenpå de våte, eller bruk det som kalles dampspærre utenpå de våte klærne. Dette kan være regntøy, en plastsekk eller bobleplast, altså noe som er vanntett.
- Ring 1-1-3.
- Følg med på pusten til den nedkjølte personen. Dersom pusten stanser eller blir veldig langsom eller overfladisk, må du straks begynne med hjerte-lungeredning.
- Del kroppsvarme hvis mulig.
- Tilby varm ikke-alkoholisk drikke dersom personen klarer å drikke selv og ikke kaster opp.
- Hvis man kan komme seg innendørs, tar man av de våte klærne og får på tørre klær. Personer som er kraftig nedkjølt skal varmes sakte opp. Ikke legg personen i for eksempel et varmt badekar. Da vil mest sannsynlig det kalde blodet som er i armer og ben strømme inn til de indre organene og forårsake hjertesvikt.

Hjerte-lungeredning – HLR

Mål: Når du har lest om hjerte-lungeredning skal du kunne:

- Forklare hva brystkompresjoner og innblåsing er og vite hvordan de utføres
- Vite hvor mange brystkompresjoner og innblåsing som benyttes
- Kunne telefonnummeret til medisinsk nødsentral (ambulansen)

Hjerte-lungeredning

Hjerte-lungeredning (HLR) består av innblåsing og brystkompresjoner. Innblåsing, også kalt munn-til-munn-metoden, sikrer oksygen i lungene, mens brystkompresjoner, som er kraftige trykk på brystkassen, er med på å opprettholde blodsirkulasjonen i kroppen. HLR utføres helt til ambulanspersonellet kommer og tar over.



Hvorfor hjerte-lungeredning?

Ved å utføre hjerte-lungeredning øker sjansen for å overleve hjertestans! Tidlig hjerte-lungeredning opprettholder blodsirkulasjonen og oksygenopptaket i påvente av mer avansert hjelp. Der er derfor viktig å ringe 1-1-3 umiddelbart og å begynne hjerte-lungeredning mens man venter på ambulansen.

BLÅS

Bevissthet: Klapp på kinnet, dunk ved ribbeinet eller gni knokkene over brystbeinet for å sjekke om personen er bevisst.

Luftveier: Bøy hodet bakover for å få frie luftveier. Fjern eventuelt fremmedlegemer fra munnen.

Åndedrett: Bruk 10 sekunder på å finne ut om personen puster. Ring 113. Hvis personen ikke puster må man starte med HLR.

Sirkulasjon: Start med 30 brystkompresjoner med en takt på ca. 100 kompresjoner i minuttet. Deretter 2 innblåsing. Gjenta 30 kompresjoner og 2 innblåsing helt til ambulanspersonellet overtar.

Kjeden som redder liv

- | | | |
|------------------------|---|--------------------------------|
| 1. Tidlig varsling | – | Ring 1-1-3 |
| 2. Tidlig HLR | – | 30 kompresjoner + 2 innblåsing |
| 3. Tidlig elektrosjokk | – | Hjertestarter |
| 4. Tidlig behandling | – | God medisinsk etterbehandling |

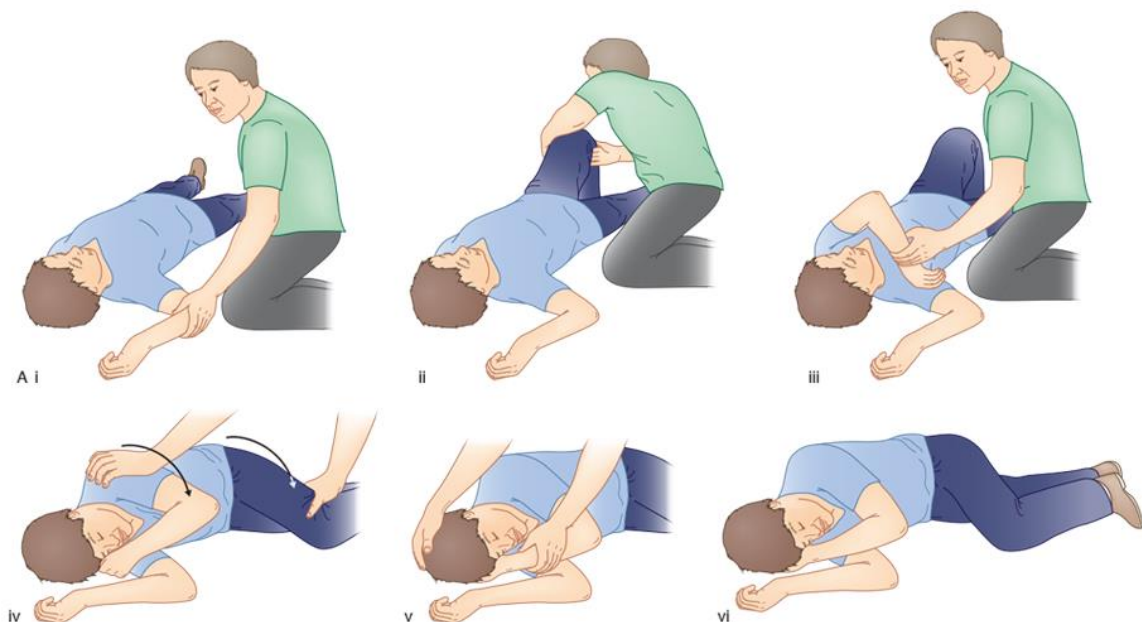
Stabilt sideleie

Mål: Når du har lest om stabilt sideleie skal du kunne:

- Vite når personer skal legges i stabilt sideleie
- Hvorfor personer skal legges i stabilt sideleie

Personer som puster selv, men er bevisstløse eller utmattet må legges i stabilt sideleie.

Årsaken til at man må legge personer i stabilt sideleie er at vi ikke skal få en ny drukning på land. Hvis personen ligger på ryggen og kaster opp, vil det sperre for luftveiene og vi vil få en ny drukning. Hvis personene ligger i stabilt sideleie har personen frie luftveier og alt av vann og oppkast kommer da ut på siden.



© Deborah Maizels, Gyldendal Akademisk (www.lvh.no)

Hvert minutt teller

Personers sjanse for å overleve en hjertestans reduseres med 7-10 % for hvert minutt man ikke gjør noe. Derfor er det veldig viktig å gjøre noe så fort som mulig.

Gjør noe! Action/handling redder liv.