

Sikkerhedsanbefalinger

VINTERRONING

Perioden for vinterroning

- ⦿ 1. november – 1. april
- ⦿ Vandtemperatur ved Skagen er nu
- ⦿ Ca. 10⁰ Celsius

3 Farer hvis du falder i vandet

- Kuldechock
- Dykkerrefleks
- Underafkøling

Kuldechok

- ⦿ Kuldechokket opstår ved fald i vand under 25 grader!
- ⦿ Det er yderst individuelt fra person til person og forværres ved faldende vandtemperatur, dog uden yderligere forværring ved temperaturer under 10 grader.
- ⦿ Reaktionen er et dybt gisp, efterfulgt af hyperventilering og en meget hurtig puls.

Kuldechock

- Hyperventilering kan medføre kramper, kredsløbsforandringer, hurtig bevidstløshed og dermed risiko for drukning, specielt for personer med hjerte-/kredsløbssygdom.

Kuldechock – hvad gør jeg?

- *Det er absolut livstruende IKKE at få styr på vejtrækningen, INDEN man foretager sig andet end at holde styr på kajak og pagaj.*
- Refleksen vil ofte være at gispe efter luft – dette skal kontrolleres, ellers inhaleres vand...!!
- 150 ml vand er nok!

Kuldechok – hvad gør jeg?

- Kuldereaktionen kan imidlertid forebygges, idet det har vist sig, at 3 minutters neddykning til skulderniveau i 10-15 grader koldt vand 5 dage i træk bevirker en markant dæmpning af reaktionen på kuldechok.
- Tilvænningen holder 7-14 måneder!

Undgå panik – få styr på vejrtrækningen

- De første 2-3 minutter i vandet er altafgørende for dine chancer for at overleve!
- Overlever du dem, kan du overleve længe i vandet med den rette påklædning.

Kuldechock – hvad gør jeg?

- En ting der absolut skal prøves på egen krop, er at droppe i koldt vand under kontrollerede forhold, i det tøj man normalt ville ro i for årstiden.

Dykkerrefleks

- ⦿ Når man falder i vandet, vil ansigtet oftest komme under vand og hermed udløses den såkaldte dykkerrefleks, specielt i nervegrenene i panderegionen.
- ⦿ Symptomerne er, i modsætningen til kuldechok, meget langsom puls og vejrtrækning med eventuelt hjertestop. Iltbehovet i livsvigtige organer (hjernen) nedsættes dog betydeligt.
- ⦿ Derfor skal genoplivning altid forsøges ved druknede personer.

Underafkøling

- ⦿ Hvis en person overlever de umiddelbare påvirkninger – drukning som følge af chokket ved at falde i vandet – vil der ske et varmetab fra kroppen.
- ⦿ Dette sker 3-4 gange hurtigere i vand end i luft p.g.a. strømninger i vandet. Hvor alvorlig underafkølingen bliver, afhænger naturligvis af, hvor længe personen ligger i det kolde vand.

Underafkøling

- Hypotermi kaldes tilstanden, hvor kropstemperaturen hos et menneske er under 35 graders C.
- Varmetabet i vand er betydeligt større end i luft. Det første, der påvirkes, er især led, nerver og muskler på grund af deres store overflade.
- Den maksimale muskelstyrke falder med tre procent for hver grads fald i muskeltemperaturen.

Underafkøling II

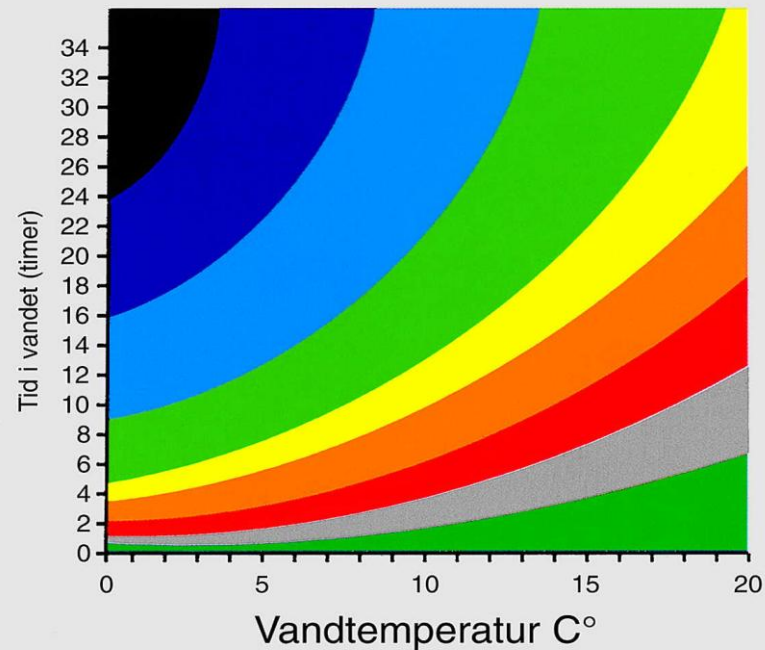
- ⦿ 37 grader. Normal kropstemperatur.
- ⦿ 36 - 34 grader. Her optræder kulderystelser.
- ⦿ 34 - 32 grader. Personen bliver tiltagende uklar, slap og apatisk, samtidig med at pulsen bliver langsommere.
- ⦿ 32 - 28 grader. Halvering af iltforbrug, stivhed i musklerne.
- ⦿ 28 - > grader. Kredsløbet påvirkes, og det bliver svært eller umuligt at måle hjerteaktivitet. Pupillerne bliver store og reagerer ikke på lys. Personen virker død, men er det ikke nødvendigvis, og genoplivning bør altid forsøges. I Norge reddede man i en særlig situation en kvinde med en kropstemperatur helt nede på 13,7 graders celsius.

Vandets temperatur – påklædning og tid i vandet

Død på grund af kulde

Bevidstløshed indtræffer tit på halvdelen af den tid, der er angivet i skemaet.

-  Sandsynligvis død
-  Overlevelsesdragt med termoundertøj
-  Overlevelsesdragt med alm.undertøj
-  Tørdragt med termoundertøj
-  Tørdragt med alm.undertøj
-  Våddragt
-  Vindtæt tøj
-  Almindelig påklædning
-  Badetøj



Kvaliteten af en dragt kan ændre den
angførte rækkefølge.

Påklædning - grundlæggende

- 3-lags-princippet
- Svedtransporterende lag – f.eks. løbe- eller skiundertrøje
- Varmeisolerende lag – kunststof (f.eks. Fleece) eller uld – IKKE BOMULD.
- Vind/vandtæt top og evt. bukser. Hertil hører våddragt.
- Når vandet er koldere – TØRDRAGT.

Påklædning II

- Uldstrømper
- Neoprenstøvler
- Rohandsker - neopren
- Neoprenhætte
- Halsmuffedisse
- Husk – når du ror kajak, klæder du dig ikke på efter luftens temperatur, men efter vandets.

Kom op i kajakken igen!

- ⦿ Egenredning
- ⦿ Makkerredning
- ⦿ Svøm evt. i land, hvis du er tæt på

Kan du ikke komme op i kajakken?

- HELP-position



Kan du ikke komme op i kajakken?

- ◎ Personomklamring



Kan du ikke komme op i kajakken?

- Forhold dig så ubevægelig som muligt
- Få styr på dit åndedræt
- Svøm kun, hvis du er tæt på land og hurtigt kan nå ind.

Førstehjælp til underafkølede

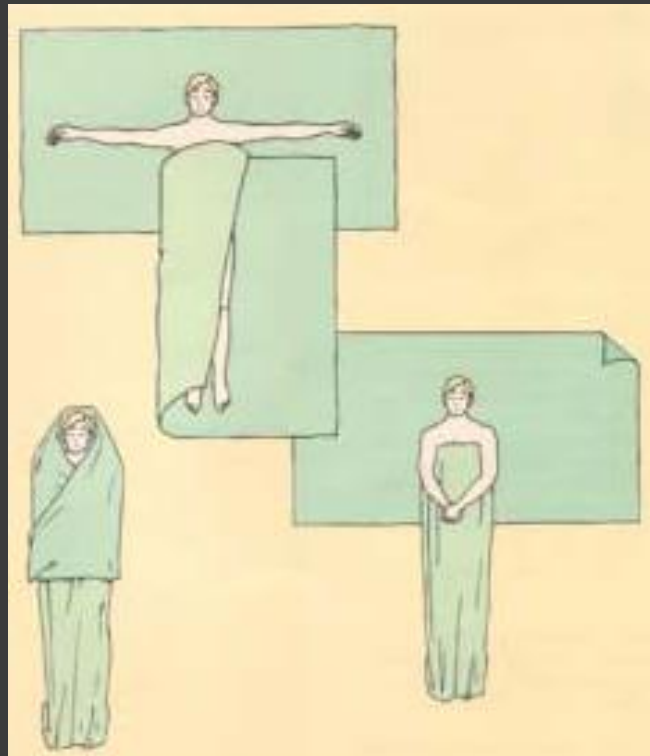
- Tilkald professionel hjælp
- Ring 112
- Skagen Redningsstation 9845 0757

Førstehjælp til underafkølede

- ⦿ Anbring personen i læ
- ⦿ Forsigtige bevægelser
- ⦿ Fjern det våde tøj
- ⦿ Dup huden tør
- ⦿ Undgå at massere huden eller på anden vis sætte gang i blodcirkulationen

Førstehjælp til underafkølede

- ⦿ Pak personen ind.
- ⦿ Speciel alufolie inderst og tæpper.



Førstehjælp til underafkølede

- ⦿ Langsom opvarmning
- ⦿ Giv varm sukkerholdig drik til personer ved bevidsthed.
- ⦿ Undgå at huden varmes for hurtigt op.

Hvad siger sikkerhedsreglerne?

- Vinterroning må normalt kun finde sted idet daglige tidsrum fra ½ time efter solopgang til ½ time før solnedgang. Uden for dette tidsrum skal kajakken føre lanterne.
- Det skal tilstræbes, at al udøvelse af vinterroning sker under hensyntagen til de hermed forbundne risici: vandtemperatur, sigtbarhed, lufttemperatur, vindhastigheder m.v., således at der kun roes, når vejrforholdene gør det forsvarligt.

Sikkerhedsregler II

- Under roning skal det tilstræbes, kajakken holder så tæt afstand til land, som det efter kyst- og bundforholdene er muligt. Afstanden til grundt vand/ kysten bør aldrig overstige 50 meter.
- Bestyrelsen kan fastsætte skærpede kvalifikationskrav for udøvere af vinterroning, herunder aldersgrænser, svømmelængder, påklædning etc.

Sikkerhedsregler III

- ⦿ Under vinterroning skal enhver kajakroer være iført CE godkendt svømmevest samt være iført våd- eller tørdragt. Ligeledes skal bæres påklædning som er egnet til vinterroning.
- ⦿ Ved vinterroning skal hver havkajak medføre tilstrækkeligt, tørt skiftetøj i vandtæt pose.
- ⦿ Normalt bør der ved vinterroning mindst være 2 kajakker i følge med hinanden.

Sikkerhedsregler IV

- Havkajkroere, der ønsker at deltage i vinterroning, skal registreres af klubben og mindst en gang om året inden vinteroningsperioden påbegyndelse, modtage instruktion om sikkerhedsforhold ved vinterroning samt gennemgang af gældende regler herfor.
- Vinterroningsperioden fastsættes til perioden fra den 1. november til den 1. april.

Vel mødt til vinterens roture

