

Vannrelatert ulykke: hva gjør du når det oppstår ulykke?

Under følger råd. Man må alltid vurdere situasjonen.

Kontakt nødetat ved ulykke: 113 for medisinsk nødhjelp, 110 for brann, 112 for politi. 116117 for legevakt.

Forebyggende:

- Vurder risikoen av området og aktiviteten.
- Se etter mulige hjelpemiddel dersom ulykke skjer (åre, redningsbøye, padlebrett...)
- Ha med beredskapskassen. Førstehjelpsskrin, ullpledd.
- Alle som skal bade må være svømmedyktige
- Ha oversikt over antall deltakere og sjekk underveis at alle er til stede.
- Ingen bader alene, og ingen bader uten å si ifra.

Generelt:

- Drukningssulykker oppstår som regel når noen har falt i vannet eller har svømt i kaldt vann eller sterk strøm. Kan også skje ved sterk krampe i bein.
- Drukning er respirasjonssvikt som følge av at munn og nese kommer under vann eller annen væske. Dødsfall kan i verste fall være konsekvensen av drukning.
- Det gjelder å handle raskt; drukning tar bare 20-60 sekunder, og det skjer stille.
- Tenk alltid på egen sikkerhet først.

Drukningssulykke:

- Lær deg setningen og rekkefølgen: *Rop ut, rekk ut, kast ut, ro ut, (ikke) svøm ut!*
- Lokaliser personen. Er andre til stede, be de ringe 113 og sette på høyttaler.
- Få personen ut av vann:
- (1) Rop ut: Får du kontakt? (2) Rekk ut: Er det noen tilgjengelig som du kan rekke ut til personen? En åre, håndkle? (3) Kast ut: Er det redningsbøye tilgjengelig? Kast ut til personen, mens du står på eller holder enden med tauet. (4) Ro ut: Er personen for langt ute eller bevisstløs? Ro ut i båt eller på padlebrett. La personen holde seg i kanten, finne roen og ta dere til land. (5) Svøm ut, om nødvendig, med flyteelement eller redningsbøye.
- Sjekk om personen puster. Len deg ned, se om brystkassen beveger seg, hør og føl om personen puster jevnt. Videre handling avhenger av tilstanden. Se under for handling for ulike tilstander.
- Varsle iht. Varslingsplanen.

Bevisstløs person uten pust:

- Hold kontakt med 113, de hjelper underveis.
- Vend hodet til side, slik at vann som ligger i munnen/ øverst i svelget kommer ut.
- Start hjerte-lunge-redning: 5 innblåsing, 30 kompresjoner, 2 innblåsing, 30 kompresjoner, 2 innblåsing (30-2-30-2). Fortsett til tydelig tegn til pust, eller til

helsepersonell er på stedet og overtar. Motta hjelp om andre på stedet kan avlaste.

- Om personen får pust før helsepersonell kommer, legger du vedkommende i stabilt sideleie, og overvåker pusten i minst 1 minutt.
- Ikke forlat personen.
- Pakk personen inn i varmt og tørt tøy.

Bevisstløs person med pust:

- Hold kontakt med 113, de veileder.
- Overvåk personens pust i 1 minutt.
- Legg personen i stabilt sideleie.
- Pakk personen inn i varmt og tørt tøy.
- Ikke forlat personen, og følg fortsatt med på pust.

Våken, bevisst person som er nedkjølt:

- Ta av vått tøy, og på med tørt og varmt tøy.
- Gi gjerne varmt å drikke.
- Ikke forlat personen.
- Kontakt helsepersonell for veiledning.