



## Badevettregler

Kan du badevettreglene?

### Badevettregler

Dette er Norges Røde Kors badevettregler:

- Lær å svømme
- Bad aldri alene
- Bad aldri når du er sulten eller nettopp har spist
- Stup ikke uten å vite hvor grunt det er
- Svøm langs land, men ikke under brygge eller foran stupebrett
- Dukk aldri noen under vann
- Gå opp hvis du føler deg kald
- Rop om hjelp bare hvis du er i fare
- Bruk redningsvest med varefakta

### Er det farlig å bade i kaldt vann?

I forhold til menneskets kroppstemperatur er vannet i Norge alltid kaldt. Fjellvann og innsjøer er ofte kaldere enn havet og du flyter dårligere enn i sjøvann.

En del ulykker og død til sjøs skyldes hurtig nedkjøling med påfølgende hjertestans og ikke drukning.

Hvis du hopper eller faller ufrivillig ut i kaldt vann, får du:

- høyere puls
- høyere blodtrykk
- økt pustebehov

Dette er ubehagelig for alle, men livsfarlig for middelaldrende og eldre. Hvis du har drukket alkohol, øker faren for hjertestans drastisk.

### Hvor lenge kan jeg overleve i kaldt vann?

Dette er avhengig av din alder, utholdenhet, hvor mye klær du har på deg og om du er en dyktig svømmer. Det er også avhengig av omstendigheter som for eksempel om du har drukket alkohol eller får panikk.

Under ekstreme forhold kan du dø etter mellom 10-30 minutter. Ved varmere vann, for eksempel ti grader, kan du holde ut noen timer lenger.

Husk at alkohol halverer tiden du overlever i kaldt vann.

Hvis du kantrer med båten er det viktig å holde deg nær den og rope etter hjelp om du tror det er folk i nærheten.

Du blir nedkjølt raskere om du legger på svøm. Dette må selvsagt vurderes i hver enkelt situasjon.

### Hva skal jeg gjøre ved drukningsulykker?

Få den forulykkede på land og tilkall hjelp. Sett igang livredning.

*Førstehjelp ved drukningsulykker:*

1. Skaff pasienten frie luftveier
2. Start munn-til-munn metoden om den forulykkede ikke puster
3. Hjelper ikke dette og pasienten får et blekt utseende og pupillene ikke reagerer på lys - start utvendig hjerte kompresjon, tidligere kalt hjertemassasje.

Hos barn er det spesielt viktig å varme opp kroppen igjen for at hjertet skal starte opp igjen. Legg ulltøy rundt barnet eller få det inn i hus om mulig. Fortsett med behandlingen til kvalifisert personale ankommer, barn har gode muligheter for å overleve.

*Kontakt Norges Røde Kors for nærmere informasjon om førstehjelp.*