



Førstehjælp ved uheld på vandet



Forord

Hvordan giver et ro-hold livgivende førstehjælp til en ro-makker, der har fået hjertestop ude i en ro-båd eller kajak? Vi anbefaler at I arbejder videre med dette vigtige spørgsmål efter at jeres medlemmer har deltaget i Dansk Førstehjælpråds funktionsuddannelse "Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport".

Det er hensigten, at roerne skal dele og udbrede deres viden fra førstehjælpskurserne med egne klub-kammerater. En god metode til dette er at afholde en praksisnær førstehjælps-workshop i klubben. Her uddanner I ikke førstehjælpsinstruktører - men arbejder med klubbens sikkerhedsprocedurer - og udbreder viden om med hvordan I kan gøre, hvis uheldet er ude.

- + Workshoppen arrangeres af klubben selv.
- + Alle medlemmer kan deltage - og give indspark.
- + Kursister fra førstehjælpskurserne viser teknikkerne de fik undervisning i på kurserne.
- + Formålet med workshoppen er øget kendskab til klubbens sikkerhedsprocedurer og øget evne til handling i forbindelse med ulykker og sygdom undervejs på roture.

Anbefalinger til workshoppen

Vi anbefaler en workshop på 4 timer

Husk at workshoppen skal afholdes med sikkerheden i højsædet:

- + Beskyttet farvand
- + Ekstra mandskab
- + Korrekt påklædning i forhold til vejr & vandtemperatur

**Tag hensyn til både og materiel
- og samarbejd med andre lokale klubber & bestyrelsen.**

Indhold på workshoppen

SUND FORNUFT OG GOD TUR-PLANLÆGNING

- + Den planlagte tur (Vejr, hav, lokalitet, gruppe, logistik, overnatningspladser, kontaktpersoner, ...)
- + Alternative vejvalg (opsamlingssteder, overnatningspladser, beskyttede områder, kontaktpersoner, ...)
- + Redningsmuligheder, sikkerhedsudstyr, ansvarsfordeling, ...

TEGN PÅ ILDEBEFINDENDE:

- + Hjerteproblemer
- + Underafkøling
- + Overophedning
- + Eksempler på nødforplejning (varme / kolde drikke, energi). Det er vigtigt at påpege at det er den enkelte roeres opgave, at sikre at man har den forplejning med som er nødvendig. Dog kan man hvis man er en gruppe, aftale hvem der medbringer hvad.
- + Insulinchok, hjerneblødning, epilepsi, astma eller reaktion på bistik er andre cases. Her er det godt at snakke medicin og fortælle, at det er den som har en skavank, der har pligt til at fortælle resten af gruppen at man har en sygdom eller lignende og hvilken medicin man tager og hvordan medicinen tages og opbevares. Sukkersyge skal fx selv sikre at de har deres medicin/mad/evt sukker/brik af bihonning o.lign

Indpakning:

- + Foliætæpper bør prøves. De er billige, effektive og fylder stort set intet.
- + En lille sovepose kan være god at have med. Den er meget mere alsidig end fx tæpper. Obs på at ved svær hypotermi, skal armene være uden på posen.
- + En poncho. En engangs eller en dyrere. Eller en lille presenning eller anden form for vindbeskyttelse. Fjelddug, vindsæk ...
- + Hypotermi. En vigtig grænse er om personen selv kan gå og hoppe. Og om de ryster.

HVORDAN MAN HJÆLPER TILSKADEKOMNE BEDST

- + Er det muligt at komme i land?
- + Er det nødvendigt at komme i land?
- + Strandnumre: Der hvor de er er det altid muligt at køre til i bil. Og nemt at kommunikere hvor man er.
- + Hvad gør vi alternativt?
- + Hvor er nærmeste hjertestarter (Husk dog: det vigtigste er at starte HLR)
- + Eksperimenter med bugsering med og uden line
- + Eksperimenter med bjærgning (også af bevidstløs person).
- + Eksperimenter med hjerte / lunge redning på vandet

HVILKET Udstyr skal man have med på ture i

- + Dagligt rofarvand
- + På længere ture
- + Til stævner/events

Hvilke muligheder er der i vores lokalområde

- + På land (klubber, huse, andet?)
- + Andre fartøjer i nærheden



Spørgsmål man kan stille / måder at arbejde på

Har de tænkt over at have vandbeskyttelse til deres mobiltelefoner?

- + Kan man bruge sin telefon, når man har våde og kolde hænder?
- + Måske der skal tænkes i telefoner som faktisk kan bruges!

Andre signaleringsmuligheder:

- + Fløjte
- + Tågehorn
- + Hvor mange er der på vandet?

Beklædning:

- + Hvad er den rette beklædning til vand/vejr og vind.

Har de indarbejdet procedurer for gennemgang af rute/kort og opsamlingspunkter til evt. ambulance eller helikopterlandepladser langs ruten?

Opbevarer de deres redningsudstyr vandtæt?

Er udstyret let tilgængeligt og hvem gennemser det inden afgang?

Har de tænkt over, om der er redningsudstyr nok til mere end én tilskadekommen?

- + Det er den enkelte som skal sørge for at have sit eget sikkerhedsudstyr med,
- + En roers eget sikkerhedsudstyr er til brug for roeren selv.
- + Er man en gruppe, kan man aftale at der tages ekstra med.

Har de en line med til opsamling eller bugsering?

- + Fx at binde nogle knuder på rebet, så det er lettere at holde fast i.
- + Eller løkker, så kan de bruges med forfrosne hænder.
- + OBS! Dette bør ikke laves på et almindeligt bugseringsreb som man bruger i havkajak

Tænker de over at fortælle eller spørge efter relevante sygdomme såsom diabetes eller relevant skade?

Har de sukker/honning og en flaske vand med, til lavt blodsukker efter anstrengelse?

- + HUSK: Det den som har en lidelse som skal sørge for at have disse ting med, det kan ikke forventes at andre har det med

Gennemgang af relevante APPS, åbne dem op og tale om dem.

- + Se fx på respektforvand og soespport og anvis nogle gode tips.

Hvis HLR påbegyndes, hvordan får de så personen videre i ambulance eller lægehelikopter?

Øve at det er forskellige roller i gruppen der bliver syge.

Andre gode råd ved uheld

Forsøg at skabe overblik over situationen.

Undgå at gruppen splittes (lad f.eks. de passive danne flåde).

+ Evt fortøjre en roende, eller redningen til en flåde, så man ikke driver fra hinanden

Forsøg så vidt muligt at få alle til at være i eller på en robåd/kano/kajak.

Forlad ikke umiddelbart jeres både – med mindre I er meget tæt på land.

+ Brug pagajen til at måle vanddybden

Vurder om situationen kan løses ved egen hjælp?

Hvis situationen kan løses, så gør det nødvendige og søg mod land hurtigst muligt.

Benyt medbragte ressourcer.

Kan situationen ikke løses ved egen hjælp, så forsøg at få hjælp fra evt. andre både i området (benyt de forskellige signalredskaber som er medbragt)

Alarmering af SOK¹ (VHF eller mobiltelefon) eller alarmcentral (mobiltelefon) – oplys:

- + Hvem du er.
- + Hvad der er sket.
- + Hvor I er – uden en position er det vanskeligt at få hjælp.



Frem for at huske alle disse ting er det vigtigere ikke at lægge på før man får lov til det. De ved godt hvad de skal spørge om. Men nævn det de ikke normalt vil spørge om. Fx:

- + Fortælle at det er en ulykke på vandet og hvis det er kulde - fortæl det, det er et helt andet setup der bliver sat i gang da.
- + Gør også opmærksom på, at der ikke er nogen garanti for at der kommer en helikopter, det må man aldrig løbe an på. Søværnets og flyvevåbnets helikoptere har hejs, mens læge-helikopteren ikke har. Den skal bruge et frit areal på størrelse med en tennisbane for at kunne lande.
- + Husk altid at have legitimation med, samt at alle oplysninger er lagt ind i nødopkaldsknappen på ens egen telefon, den kan nemlig altid åbnes uden kode.
- + Hvor mange der er i problemer.

¹I følge redningshelikopteren, er det spild af tid at kontakte SOK via mobiltelefon, da en alarmering den vej vil blive viderestillet til alarm 1-1-2 - hvorfor det altid skal være alarm 1-1-2 der kontaktes ved ulykker i småbåde hvor man ikke har VHF radio med.



Førstehjælp ved uheld på vandet



Med støtte fra
TrygFonden

