

Livräddning i vatten



JONAS TUFVESSON/SHUTTERSTOCK

Livboj med kastlina.

Larma 112

Se först och främst till att du eller någon annan ringer 112 och berättar att någon håller på att drunkna.

Om det går är det bäst att livrädda från land eller från båt. Den bästa livräddaren är en torr livräddare.

Kasta livboj

1. Ta ner livbojen från ställningen. Ryck loss behållaren som innehåller linan. Lägg behållaren på marken och ställ foten på den.
 2. Håll livbojen längs med kroppen och kasta med båda händerna i en slungande rörelse. Om du håller i en ögla med den främre handen är det lättare att styra.
 3. Tänk på att livbojen är tung, sikta därför bredvid personen i vattnet.
 4. Dra in linan när personen i vattnet fått tag i bojen.
- Om livbojen inte har kastlina ska du inte kasta ut den. Om den flyter iväg med vågorna har ni ingen livboj längre.



PIOTR WAWRZYNIUK/SHUTTERSTOCK

Mannen på bilden kastar en livboj utan lina, då finns det risk att den flyter iväg.

Förlängda armen

Om du ska simma ut till en nödställd person ska du alltid ha något (till exempel en livboj, åra eller jacka) som du kan ha emellan dig själv och den som håller på att drunkna. Det kallas den förlängda armen.

Utan förlängda armen är det stor risk att personen som håller på att drunkna börjar klättra på dig i panik, och drar ner dig under vattenytan. Det bästa är om förlängda armen även fungerar som flythjälp.

När den nödställda personen fått tag i den förlängda armen simmar du tillbaka på rygg. Då har du uppsikt över den nödställda. Ta tag i personen om hen är för medtagen för att hålla sig kvar själv.

Bogsera medvetlös person

Med livboj

Håll i bojen medan du hoppar i vattnet. Simma fram till den nödställda. Håll bojen mellan dig själv och den nödställda. Ta tag runt den nödställdes handled. Trä livbojen över den nödställda med din fria hand. Vrid bojen så att du får den nödställdes rygg mot dig. Lägg upp den nödställdes armar på bojens kant och se till att hens huvud ligger lutat mot bojen. Håll i den nödställdes överarmar och simma tillbaka med bentag i ryggsim. Släpp aldrig personen.

Utan livboj

Om du måste bogsera någon som är medvetslös och inte har någon livboj så tar du tag med händerna under den medvetlöses nacke. Tryck med hjälp av fingrarna upp hakan, för att skapa fria luftvägar.

Simma tillbaka med bentag i ryggsim. Håll i den medvetlöses huvud med raka armar, så är det lättare att hålla hens ansikte ovanför vattenytan.

Hjärt–lungräddning (HLR)

En person som håller på att drunkna och inte andas normalt behöver konstgjord andning så tidigt som möjligt, helst redan i vattnet. Konstgjord andning hjälper att få ut vatten som hamnat i lungorna och syresätta blodet. Det kan hindra hjärtat från att stanna.

När den som räddar kan stå på botten gör man fem inblåsningar.

- Luta huvudet bakåt.
- Håll för näsan med ena handen.
- Håll upp hakan med andra handen.
- Andas djupt och långsamt.

Ta sedan upp den nödställda på land så snabbt som möjligt, för att fortsätta där. Lagg personen plant på stranden eller bryggan och ge hjärt–lungräddning.

Gör 2 inblåsningar, 30 kompressioner, 2 inblåsningar, 30 kompressioner och så vidare utan avbrott, tills ambulans kommer och tar över. Använd hjärtstartare om det finns en sådan tillgänglig.

- Tryck med 2 händer.
- Tryck ner bröstkorgen 5 cm.
- Cirka 120 tryck per minut (2 tryck/sekund).

Det är jobbigt att trycka ordentligt. Om ni är flera personer är det därför bra att bytas av efter 2 minuter.

Sammanfattning

Säkerhet vid vatten

- Drunkning är att andas in vatten, vilket gör att man inte kan ta upp syre i lungorna.
- Om någon håller på att drunkna ska man larma 112.
- Om det går är det bäst att livrädda från land eller från båt.
- Om man måste simma ut till någon som håller på att drunkna ska man alltid ha med en förlängd arm. Helst ska man också ha med flythjälp.
- Om en person håller på att drunkna och inte andas normalt ska man ge fem inblåsningar så snart man själv bottnar.
- När man fått upp personen på land gör man hjärt-lungräddning.