

Marie Nordgren

ICAR bildat 1948

42 medlemsnationer

136 organisationer

<https://www.alpine-rescue.org/>

International Commission for Alpine Rescue



Kommer drunknings- och is
relaterade olyckor att bli
vanligare och vad vet vi om
hypotermi?

Kan hända!

Svaga isar när mildvädret drar in

svt/ Nyheter Jönköping 13/3 2023

Fyra personer genom isen samma dag i Luleå – polisen varnar
UPPDATERAD 23 OKTOBER 2023 PUBLICERAD 22 OKTOBER 2023
svt

**Forskare om våra isar: "Vi kommer att få mindre isutbredning,
tunnare is och kortare issäsong"**
UPPDATERAD 16 MARS 2023 PUBLICERAD 7 FEBRUARI 2023
svt

2-årig flicka kämpade i iskalla vattnet - då ingrep killarna.
Aftonbladet 23-04-12

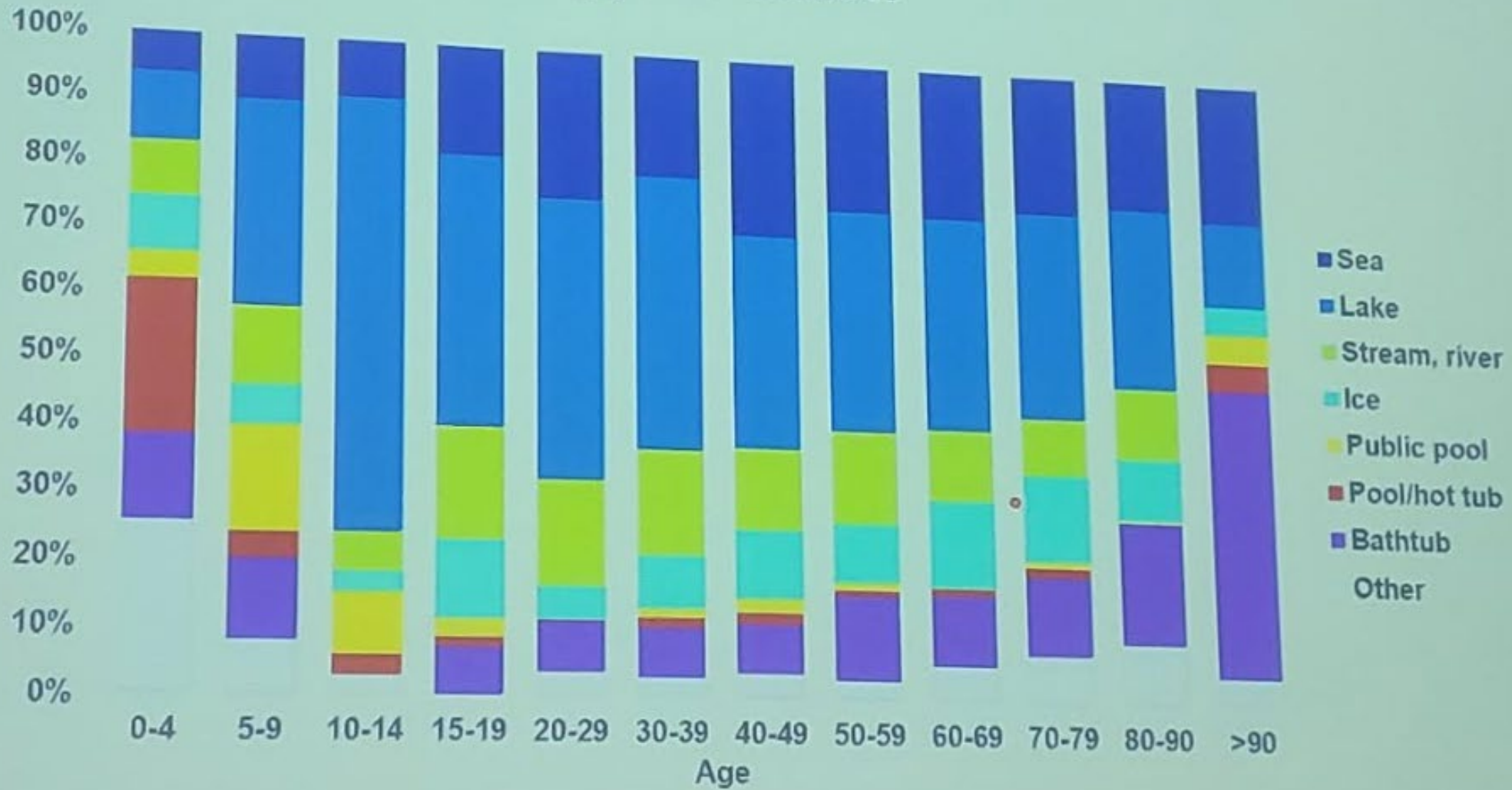
Tonåringar räddade Lillemor, 84, från att drunkna
Aftonbladet 15/10 23. Svenska Hjältar

**Skotern störtade genom isen – kamp för liv och död i det
iskalla vattnet.**
Aftonbladet/Svenska Hjältar

Två döda efter drunkningsolyckan i Härjedalen
Aftonbladet. 23-07-09.

Nyhetsmorgon TV4. Så är du säker på isen

Olycksfall – ålder & typ av vatten



Innan du ger dig ut

- Planera färdvägen, lyssna gärna med ortsbefolkningen om du är osäker.
 - Undvik att köra på okända vattendrag.
 - Undvik mörkerkörning, på okända, ej ruskade isleder.
 - Kom ihåg att tidigare "säkra" överfarter snabbt kan försämrans, speciellt vid reglerade eller strömmande vattendrag.
 - Kör aldrig ensam och håll ut avstånden mellan snöskotrarna. Har du pulka kopplad, låt kapellet vara öppet.
 - Ha lyset på även dagtid.
 - Bär hjälm och medför ombyteskläder.
 - Isdubbar bärs runt halsen och räddningslina medförs åtkomlig.
Om förutsättningarna kräver det, använd extra flythjälp, exempelvis flytplagg.
- Bli säker med rätt kunskap och rätt utrustning



Issäkerhetsrådet



Quiz om issäkerhet

Vad kan du om issäkerhet?

Testa din kunskap i Issäkerhetsrådets quiz

✓ **VAR SÄKER PÅ ISEN**

Säkerhet på is

- Om isen brister
- Isvett
- Fakta om is
- Barn på is
- Hundar på is
- Isrädda
- Nedkylning – hypotermi i samband med vinterbad

Utrustning

- Isdubbar
- Ispik
- Räddningslina
- Flythjälp
- Mobiltelefon

Aktiviteter

- Promenad
- Skridskoåkning
- Skidor
- Isfiske
- Snöskoter
- Vinterbad

Å sen då?...

- Första Hjälp!
- Japan studie, överlevnad vid räddningens ankomst. Hypotermi 15% dödsorsak Japanese Alps (Nagano, Toyama).
- Det tar tid för räddning att komma fram!! Den tiden är väldigt viktig för överlevnad!

17 MAJ 2022 SVENSKA HJÄLTAR

Livräddning om någon är på väg att drunkna – steg för steg

► Hur ska man agera när någon håller på att drunkna?
Här får du lära dig tipsen som kan rädda liv.



FAKTA**Om personen är medvetslös**

- När du når stranden där du bottnar gör fem (5) kraftiga inblåsningar på den nödstälde. Under pandemin görs inga inblåsningar i vattnet.
- Dra upp den nödstälde på land.
- Placera den nödstälde på fast plan mark ropa på hjälp och gör på nytt en medvetandekontroll.
- Om ingen eller onormal andning: Påbörja hjärt- och lungräddning vid drunkning; 5 inblåsningar följt av 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar, därefter 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar (vuxna).
- Fortsätt hjärt- och lungräddning tills personen får tillbaka medvetande eller att du får assistans från räddningspersonal.
- Stanna hos personen till dess att räddningspersonal kommer till platsen.

Å sen var det hypotermi! Vad vet vi?

- Vatten leder bort värme 25 gånger snabbare än luft
- Detta har startat redan i vattnet
- Hypotermi kan vara dödligt

Vad att tänka på? Larma!

Vid medvetande

- Ta av blöta kläder och ersätt med torra, alternativt barriärskydd!
- Vindskydd
- Varm energirik dryck, aktivering.

Vid medvetslöshet

- **Varsamhet** kontrollera andning och cirkulation, puls tas under 1 minut, vid behov HLR 30-2.
- Om möjligt – torra kläder - alt barriär.
- Stabilt sidoläge på exv. liggunderlag.
- Försök hålla värme med vad du än har.

Det kan gå så bra!

+

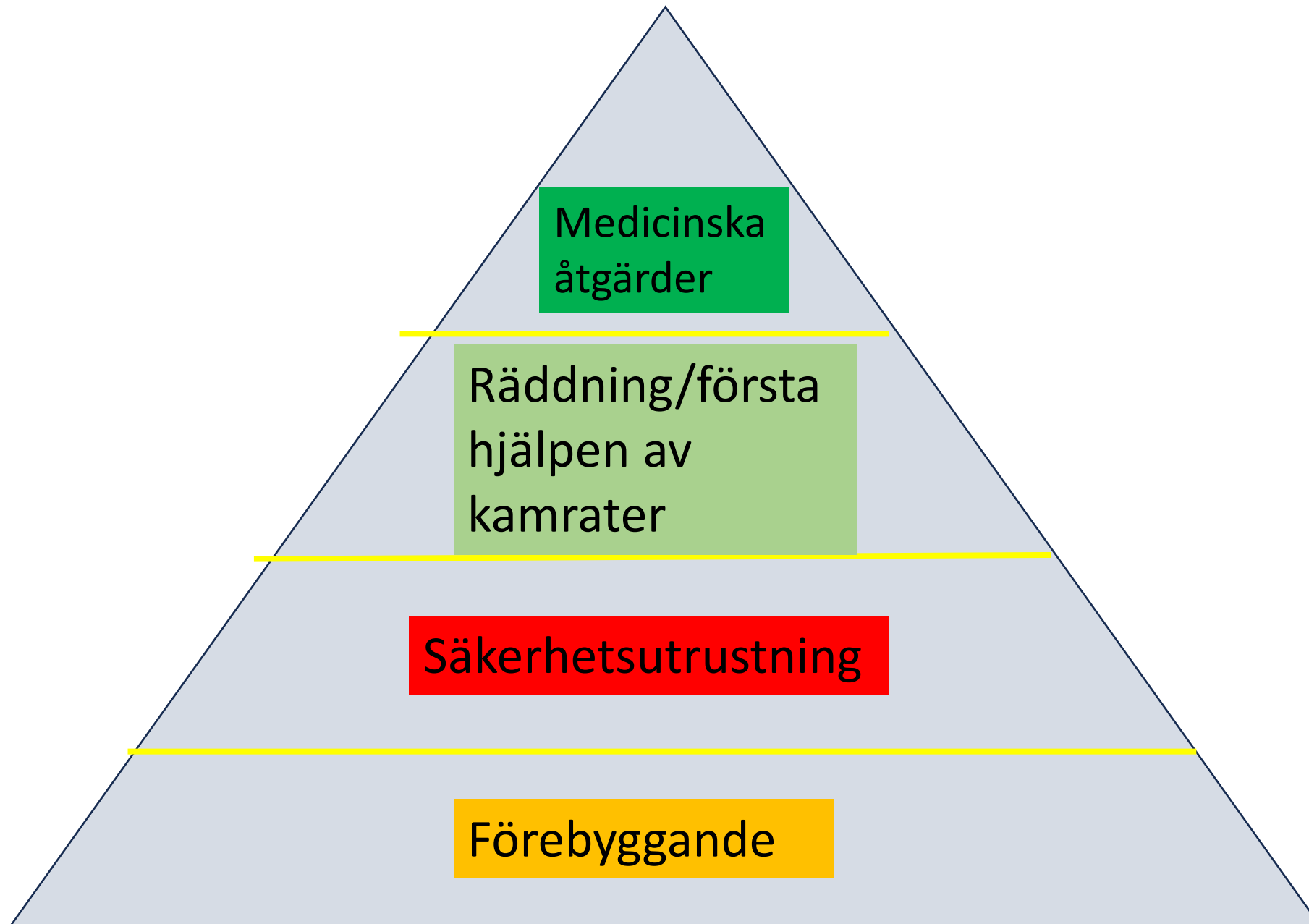
Stella. 2010

Anna. 1999

+

Leo, Gabriel och
Patrik. 2015





Vad kan vi tänka på?

- Har jag tillräckligt med kunskap?
- Har jag tillräckligt med utrustning före ev. olycka?
- Kan jag första hjälpen om något i denna specifika miljö skulle inträffa?

Tack för att ni lyssnade

