3 minuter om säkerhet & räddning

Bedöm läget innan och under turen

Förhållanden	Data	Risker	Åtgärder
Vattentemperatur			
Vindstyrka			
Vindriktning			
Våghöjd			
Strömmande			
Avstånd till land			
Gruppens form & kunskaper			

Fråga dig innan turen: Vad händer om vi välter där vi tänker vara?
Fråga dig under turen: Vad händer om vi välter här?
Och ha ett svar som bygger på erfarenheten av att ha gjort det förut

Bedöm och hantera risken direkt

Riskanalys	Låg sannolikhet för skada	Hög sannolikhet för skada
Liten konsekvens av skada	1 = Kör på	2 = Åtgärda sannolikheten
Stor konsekvens av skada	2 = Minska konsekvensen	3 = Avbryt

Säkerhets -check

A) Assess Area: Tänk igenom faror och risker i området

B) Boats & equipment: Kanoter med rätt utrustning, liksom klädsel anpassade till person och förhållanden.

C) Communication: Vattentät mobiltelefon som fungerar när man ligger i vattnet. God och nära kommunikation inom gruppen.
D) Doctor: Hur mår var och en, finns sjukdomstillstånd som är bra att känna till?

E) Emergency: Träna självräddning och kamraträddning i den miljö du kommer kunna befinna dig. Kunna tillkalla hjälp.

F) Friends: Ha sällskap som kan hjälpas åt

Främja säker paddling

Kunskaper
- Om miljön och utrustningen samt kunna genomföra räddningar i rådande förhållanden

Utrustning
- Vattentät telefon att ringa från i vattnet.
- Extra kläder vattentätt packade
- Något att äta och dricka
- Kläder anpassade efter miljö och väder

Sällskap
- Minst två kanoter på vattnet

Kommunikation
- Meddela färdplan
- Paddla inom samtalsavstånd

Området
- Kolla väderprognosen och var beredd på förändringar
- Anpassa turen efter väder, temperaturer och vind
- Välj färd efter förmåga och förutsättningar, planera med pauser och med reservplan till säkerhet.



Kallvatten

Kallt vatten är den största naturliga faran sett till kanotrelaterade dödsfall i Sverige. Vatten leder värme från kroppen 25 gånger snabbare än luft, det kyler fort och kroppens funktioner försämras snabbt. Strömmande vatten har ytterligare avkylningseffekt (upp till 250 gånger snabbare).

1-10-1 Principen

TID	Fas	Åtgärd
1 minut	**Köldchock**	Kontrollera din andning Blås i visselpipan Om möjligt, gå långsamt i vattnet, undvik doppa huvudet
10 minuter	**Köldstelhet**	Genomför genast självräddning Om det inte är möjligt - LARMA Förbered dig att vänta på hjälp
1 timme	**Hypotermi**	Ligg i fosterställning (HELP-Position) Gruppkram - Var nära varandra Ha så mycket som möjligt av kroppen ovan vattnet

Hypotermi

Symptom, mild till svår hypotermi	Behandling
Huttrar, klumpighet, tappa känsel och kontroll i händer/fötter	Ta personen till värme och skydd, byt till torra kläder, ge varm söt dryck, fysisk aktivering, stanna i värme flera timmar.
Huttrar, klumpighet, tappa känsel och kontroll i händer/fötter. Sluddrigt tal, nedsatt omdöme, inåtvändhet	Agera om möjligt innan detta inträder Ta personen till värme och skydd, byt till torra kläder, ge varm söt dryck, fysisk aktivitet, stanna i värme flera timmar. Kontrollera att personen gör rätt saker
Slutar huttra, muskelstelhet	Ring 112. Ta personen ur vattnet. Hantera mycket varsamt med absolut minimal rörelse. Lägg på isolerande underlag. Täck med filtar/kläder/sovsäck.
Medvetslös, död	Ring 112. Personen kan ännu vara vid liv. Undersök svag puls och andning (under 2 minuter). Om nödvändigt HLR.

Främja säker paddling

Planera

- ❑ Kontrollera vattentemperaturen och väderprognosen innan avfärd.
- ❑ Hur långt från land kan du paddla och veta att du fortfarande kan simma tillbaka?
- ❑ Välj färdväg med god säkerhetsmarginal.
- ❑ Håll konstant uppsikt över miljöförändringar och risker

Klä dig rätt

- ❑ Ull eller syntet närmast kroppen (inte bomull)
- ❑ Lager-på-lager principen så att du kan reglera klädseln. Svett blir till vatten som kyler
- ❑ Vattentät jacka mot regn och skvätt
- ❑ Stor extra jacka, poncho eller storm cag som går att dra över flytvästen vid kyla eller ruskväder.
- ❑ Vid risk att hamna i kallt vatten längre än 5 minuter rekommenderas våt- eller torrdräkt
- ❑ Ha en varm mössa
- ❑ Packa en full uppsättning extrakläder i vattentät påse. När du behöver dem kommer du verkligen behöva dem.
- ❑ På våren med värme i luften och mycket kallt vatten är det extra viktigt att klä sig efter vattentemperaturen
- ❑ I klädseln ingår telefon eller annan kommunikationsmöjlighet som fungerar när man ligger i vattnet.

Ät och drick

- ❑ Fyll på kroppen med energirik mat och drick mycket vatten.
- ❑ Packa lättillgängliga kolhydrater.

Håll ett öga på gruppen

- ❑ Var medveten om psykiska och fysiska läget/formen
- ❑ Hjälps åt att kontinuerligt bedöma varandras beteenden i gruppen.
- ❑ Lägg märke till förändringar i humör, inåtvändhet och minskad aptit.

Om det händer

STOP: Stanna, Tänk, Observera, Planera

Prioritera

1. Sig själv 2. Gruppen 3. Simmare 4. Utrustning

Metoder för räddning

1. Ropa 2. Räcka ut 3. Kasta 4. Paddla 5. Simma