

# Gode råd

OMKRING FORBEREDELSE  
INDEN ULYKKEN SKER VED  
BENYTTELSE AF MINDRE  
FARTØJER OG I SØSPORT



**hjælp os at  
hjælpe andre**

# Kære kursusedtager

---

Dette kursus henvender sig til jer, som har vandet som interesseområde, det være sig såvel sport som blot lystsejlad. De særlige forhold her, som er anderledes end andre steder, er, at man er underlagt de forskellige elementer i naturen - vind, vejr og vandet, og så vil der altid være mangel på plads til at udføre en eventuel førstehjælp. Der vil næsten altid blive tale om kompromisløsninger, når man er ombord i et lille fartøj, og nogen gange vil der skulle træffes et valg mellem 2 onder.

Disse valg kan være svære nok at tage, men en betingelse for at man kan tage - den for situationen bedste løsning – er, at man har øvet sig i de forskellige typer førstehjælp. Kan man ikke udføre førstehjælpen på land, kan man slet ikke på vandet.

Hvordan man kan sætte de forskellige bådtyper sammen til forholdsvis stabile platforme, ligger uden for førstehjælpskurset, men er så absolut noget, der kan praktiseres. Dette kræver blot, at man øver sig. Man kan fx forhøre sig andre steder, om hvordan man kan tilrettelægge disse øvelser (eksempelvis workshops) på en betryggende måde. Førstehjælpen vil altid være den samme, der kan blot blive brug for, at man tænker lidt ud af boksen for, hvordan man kan udføre den, under hensyn til den båd man er i - plads, tyngdepunkt, ligevægt og lignende.

Den bedste førstehjælp man kan foretage, er naturligt nok at undgå ulykker. Måden, man kan gøre det på, er ved at være realistisk i sin opfattelse af egen og andres kunnen, at være opmærksom på vejret, at sige fra både over for sig selv og over for andre, at lære førstehjælp og efterfølgende øve sig på vandet under trygge forhold med en instruktør, at vide hvordan man forholder sig, hvis der er en mand overbord, eller man evt. kæntrer, at kende de forskellige symptomer på f.eks. dårlig hjerte eller hypotermi, så man kan søge land i tide, eller kort sagt at sørge for at det er fornuften der råder og ikke andres differentierende holdninger. Holdninger, som f.eks. " Det sker ikke for mig!" Hvis man har den tanke, vil man forsøge at alliere sig med andre i gruppen om, at en forestående handling ikke er farlig, hvilket kan betyde at man ror uden redningsvest, at man ror ud i vejr og bølger, man faktisk ikke mener, man kan magte, eller at man har for lidt eller forkert tøj på til at imødegå en hypotermi. Forberedelser til at imødegå trusler bliver ofte anset for at være kedelige, ubelejlige og bekostelige i tid og penge - MEN det er desværre det, man kan dø af, når man er ude på vandet.

Det kan lyde, som om det er meget farligt at være på vandet. Det kan det også være. Man skal huske på, at havet omkring Danmark altid betegnes som koldt vand. Men det er også utrolig fascinerende at være på vandet, og man kan få nogle helt forrygende oplevelser. Så selvfølgelig handler dette ikke om at forhindre nogen i at tage på vandet. Man kan gøre mange ting for at sikre sig bedst muligt. Som før nævnt - Lær førstehjælp og øv dig på land og/eller under sikre forhold på vandet.

Lovgivningen siger, at der blot skal være det antal redningsveste/svømmeveste i båden, som der er personer. Dette gælder uanset hvilken bådtype, der er tale om. Men i båden gør redningsvesten ingen gavn! Den største livredder til søs er redningsvesten, hvis man vel og mærke har den på hele tiden. Kano og kajak er ved at være godt med, men det kniber lidt med eks. inrigger eller outriggerne, der er det ikke kutyme at bære vest, og dette til trods for, at der findes masser af typer redningsveste, som ville være fortrinlige til dette.

# På følgende sider ser du blandede råd, som er aktuelle året rundt og uanset bådtype

## TELEFON

Alle bør have en telefon med. En telefon som kan tåle vand eller som er i vandtæt pose, og som kan betjenes, uden at den skal tages ud. Det vil sige, at man rent faktisk har afprøvet den på vandet med våde og kolde fingre. Kan man ikke bruge den under disse forhold, og/eller er der ingen mobildækning er telefonen en falsk tryghed og i realiteten ligegyldig.

## APPS

112 app kalder direkte op til alarmcentralen og sender GPS samtidig med opkald - strandklar app viser nærmeste sted med strandnr., hvor redningskøretøjer kan komme til - akuthjælp app er god til personlige oplysninger samt diverse tlf. nr. som giftlinjen.

## ID

Alle bør have ID/sygesikringskort på sig. Ved enhver redningsindsats vil der være behov for at vide, hvem den tilskadekomne er. Det skal til hver en tid være til rådighed for redningspersonellet, da der sjældent vil være tid til at spørge om disse oplysninger.

## EKSTRA TØJ

En vandtæt pose med ekstra tøj er en rigtig god sikkerhed. Ro heller aldrig uden hue/hat, med mindre man har en hårpragt, der kan hjælpe en mod solstik. Om vinteren for at holde hovedet varmt. Når man ror, kan det ikke undgås, at man kommer til at svede, og begynder man først at fryse, er den bedste førstehjælp at få noget lunt at drikke og tørt tøj på. Det kunne være et par lange joggingbukser, en vamsset trøje og næsten vigtigst af det hele, en varm hue og et par vanter. Er man en gruppe af sted, vil det også være fortrinligt med en vandtæt pose med en sovepose og et stykke kraftigt plastik til at pakke en kold våd person ind i.

## VARME / KOLDE DRIKKE

Afhængig af årstiden - når det er koldt, er varme drikke en rigtig god ide. Det kunne være te med sukker, dog skal drikken ikke være alt for varm, da det vil føles meget varm på en kold mund. Om sommeren er det ikke så svært, almindeligt vand er fortrinligt.

## BOBLEPLAST

I stedet for soveposen, kan bobleplast være en rigtig god løsning. Hvis det er meget koldt, kan det være en idé at pakke den våde ind og efterfølgende få den tilskadekomne bragt i læ og pakket ind i tæpper og alufolie. En stor fordel ved bobleplast er, at det isolerer hele vejen rundt om personen. Det er en betingelse, at det slutter tæt. Der er dog ingen tvivl om, at det bedste for opvarmningen af en person, er tørt tøj, (tæpper og alufolie) samt isolering mod vind og vejr.

## ALUTÆPPE

Skal så tæt på huden som muligt, med et svedtransporterende lag ind mod huden inderst, hvis muligt. Jakken kan tages udenpå tæppet, så tæppet ikke blafrer i vinden. Vær obs på at tæppet kan flyve væk under evt. helikopterevakuering! Alle med kredsløbsproblemer skal pakkes ind i alutæppe. Meget varme forsvinder fra hovedet, husk at pakke hovedet ind uden om ansigtet, samt skuldre.

## REDNINGSLINE

Kan være svær at gribe fat om med kolde hænder. Bind knuder eller løkker på rebet for at få bedre fat.

## FØRSTEHJÆLPKASSE

Hvad der skal/bør være i en sådanne taske, er lidt efter temperament, og hvilken tur man er på. Er det blot en tur på fjorden er et armklæde, et par forbindinger, plaster og renseservietter tilstrækkeligt. Men er man f. eks på tur i Sverige kan der fyldes meget mere i: sår strips, tægetang, øjenskyller, eventuelt suppleret med lidt smertestillende og måske endda noget pencilen efter aftale med egen læge, for flåtbid.

## REDNINGSVESTE / SVØMMEVESTE

Hvilken type man kan bruge er helt op til bådtypen. I en lille jolle f.eks. er en selvoppustelig redningsvest så absolut på sin plads. Det er den f.eks. ikke i en kajak, da det ikke vil være muligt at komme tilbage i kajakken efter en kæntring. Den store forskel på en redningsvest og en svømmevest er, at en redningsvest har en stor opdrift og vil vende en person i vandet og holde vedkomne flydende med hovedet oppe. Svømmevesten vender ikke nødvendigvis en person i vandet og opdriften behøver ikke at være særlig høj, så bruger man denne type vest, som ikke giver sikkerhed mod drukning ved bevidstløshed, skal man også kunne svømme.

## OPHOLD I VAND

Alle, der er nødsaget til at forblive i koldt vand, uden at kunne bunde, skal forblive i HELP-stilling, hvilket betyder, at du skal ligge helt stille med armene ind til kroppen og benene bøjet op under dig. Bevægelse fremskynder nedkøling og risikoen for at dø af kulde er større end risikoen for at drukne.

## PUBLIKATIONER

Søsportens sikkerhedsråd, <http://www.soesport.dk> Her finder du en masse oplysninger som telefoni til søs, beklædning, vind og vejr, redningsveste, sikkerhed til søs, og hvad man ellers kunne tænke sig. Det er ganske gratis at hente/downloadede deres publikationer.

## REDNING TIL SØS

Når en alarm om en ulykke til søs indløber, vil det båd beredskab, der er i området, blive aktiveret. Og der vil, hvis det er muligt, også blive afsendt en helikopter. Hvordan man skal gebærde sig under en redningsopgave kan læses på siden [http://www.fiskericirklen.dk/files/Fiskericirklen/Fagbøger/PDFer/Sosikkerhed/S%C3%B8sikkerhed\\_07.pdf](http://www.fiskericirklen.dk/files/Fiskericirklen/Fagbøger/PDFer/Sosikkerhed/S%C3%B8sikkerhed_07.pdf)

**9 UD AF 10 DRUKNEDE PERSONER  
HAVDE IKKE REDNINGSVEST PÅ**

# Robåde

I en inrigger er bundbrædderne et meget vigtigt arbejdsredskab, hvis der skal udøves førstehjælp i båden. Vær opmærksom på, at der findes mange forskellige typer inriggere, og arrangementet af bundbrædder varierer afhængig af om det eksempelvis er en langtursbåd, limet letvægtsbåd, en GRP båd eller en nittet træ båd. Det er en kompleks situation man er i når man skal træffe afgørelse om, hvad man skal gøre.

## Anbefalingen er

- + Bundbrædderne lægges op på diagonallisterne ved siden af rullerædet.
- + Den tilskadekomne kan nu ligge oven på bundbrædderne med bryst/hoved lige ud for roeren bagved.
- + Er den tilskadekomne bevidstløs kan det være svært at få anbragt personen hensigtsmæssigt i båden. Det er en forudsætning, at besætningen er øvet i at flytte rundt på en bevidstløs person og skifte stilling i båden, også når der ligger en person i vejen der hvor man ville træde under normale omstændigheder.
- + Stabilt sideleje vil blive et kompromis. Det nemmeste vil være blot at tilte personen rundt ind mod siden af båden, så ansigtet ganske vist kommer væk fra førstehjælperen, og det vil ikke være kønt, men det virker.

**Husk - hensynet til egen og hele holdets sikkerhed altid har førsteprioritet.**  
Du må aldrig sætte hele holdets sikkerhed i fare ved at yde første-hjælp ombord.

## Din prioritering skal være:

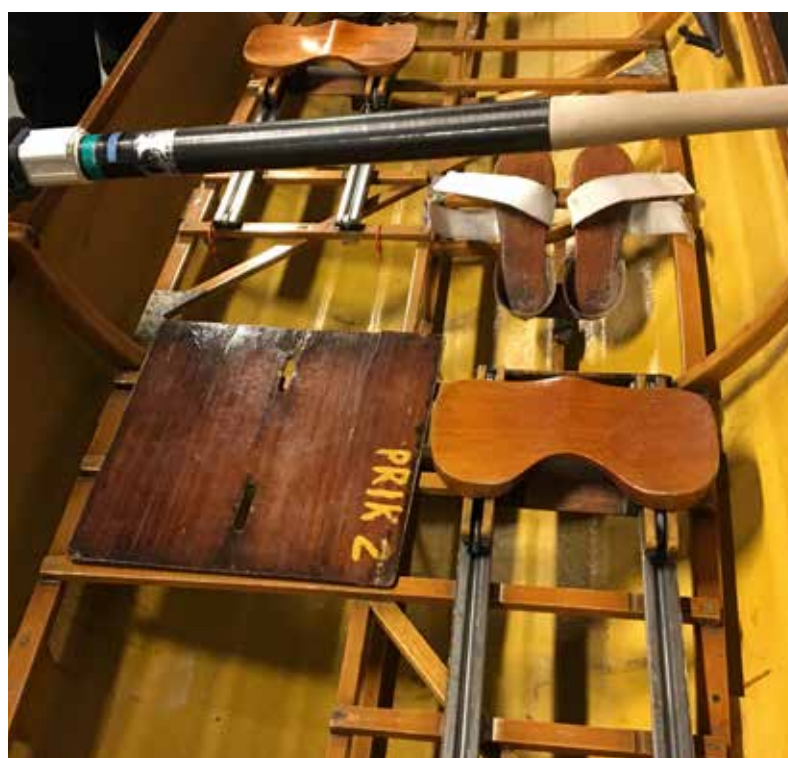
Ro i land efter at have:

- + Tilkaldt hjælp.
- + Om muligt, skabt forudsætninger for stabilt og sikkert leje mm. for bevidstløs person.
- + Skabt forudsætninger for at ro i land.

### COASTAL

Coastal bådene er stabile med mange vandtætte rum, men mangler plads. Andre outriggede både er ikke stabile og mangler plads. Både coastal og outriggere er således ikke egnede til at udføre førstehjælp i. Mangel på plads og/eller risikoen for at vælte, og dermed bringe resten af holdet i fare, er alt for stor. Roeren bør i stedet tænke forebyggende før han/hun går på vandet og eksempelvis ro med en redningsvest, der er egnet til roning med to årer. Samt at medbringe en mobiltelefon. Se under afsnittet "Telefon"

Du kan læse mere om hvilke veste, der er egnet til roning med to årer på [www.roning.dk/kerneyder/viden/redningsveste](http://www.roning.dk/kerneyder/viden/redningsveste).



# Kanoer & Kajakker

I danske kajakklubber benytter man mange forskellige bådtyper. Kanoer & kajakker er generelt meget slanke både, hvor den bedste førstehjælp er at ro kystnært, så man kan komme ind, hvor man kan bunde inden for et par min. Visse bådtyper kan i nødstilfælde bindes sammen til en flåde bestående af 2 eller flere kajakker, det vil dog være svært at yde førstehjælp på en flåde. Anbefalingen vil derfor altid være at søge land, hvis det er muligt. Ellers handler det om at få reddet personer i de enkelte bådtyper op af vandet.

Når den grundlæggende førstehjælp er på plads på land og gerne ved en båd - tager instruktørerne på den enkelte bådtype over og går på vandet med roerne på øvrige træningsdage. Det er vigtigt, at man får taget en snak på kurset og i klubben for at høre deltagerne om deres ideer, da det er dem, der skal bruge det på vandet. Førstehjælpen er den samme på land og i vandet, det er blot udførelsen af den, der kan være en udfordring, og her er det den enkeltes erfaring og træning, der gør sig gældende.



# På følgende sider findes kommentarer til særlige forhold ifht. de enkelte bådtyper

## **HAVKAJAK (ener & toer)**

Havkajakker er den type kajak der relativt egner sig bedst til førstehjælp på vandet. Det skyldes at kajakkerne er stabile og oftest er udstyret med snore, øskner med mere, der gør dem velegnede at binde sammen til en flåde. Desuden er det en del af havkajak-kulturen at have udstyr med i bådene - hvilket letter arbejdet med førstehjælp betragteligt.

## **TURKAJAK (ener & toer)**

### **SURFSKI / OCEAN RACE (ener & toer)**

Turkajakken og surfskien er kajaktyper der er mere levende end havkajakker, men dog med en vis stabilitet. Fælles for bådtyperne er, at de er svære at binde sammen til en stabil flåde og at udstyrspakken hos roerne typisk ikke er omfattende nok til at danne en flåde. Grupper der forbereder sig og påtænker at bruge bådene langt fra land kan dog forberede sig på et eventuelt nødstilfælde.

## **KAPKAJAK (ener & toer & firer)**

### **KAPKANO (ener & toer & firer)**

Disse kajakker er uegnede til førstehjælp. Kapkajakker og kapkanoer er meget ustabile, hurtige både. Begge typer bruges primært til kystnær kaproning og træning og er ikke egnede til at bygge flåder til førstehjælp. Til stævner vil der altid være følgebåde hvorfra hjælpen bør gives. Til træning og på mindre ture bør man ro kystnært og søge land hvis uheldet er ude.

## **TURKANO**

En turkano er fladbundet og kan godt udnyttes til førstehjælp i nødstilfælde. Det er vigtigt at blive fortrolig med hvordan man håndterer en tilskadekommen ombord i kanoen uden at risikere kæntring.

## **STAND UP PADDLE BOARDS (SUP)**

En SUP er basalt set et surfbrædt og kan udnyttes til førstehjælp i nødstilfælde, men det afhænger af brættets opdrift og den tilskadekommandes vægt. Det er vigtigt at blive fortrolig med hvordan man bugserer en tilskadekommen op på SUP-boardet uden selv at komme i fare.

## **POLOKAJAK**

Polo spilles på baner tæt på land eller i svømmehaller. Bådene er uegnede til førstehjælp. Det handler derfor altid om at få tilskadekomne på land.

## **SURF- / SLALOM- / WHITEWATERKAJAK**

Disse kajakker er uegnede til førstehjælp. Det handler derfor altid om at få tilskadekomne på land. I slalom og whitewater foregår træning og konkurrence typisk tæt på land hvor hjælpere står klar. Surf foregår på åbent vand og gruppeopmærksomhed er derfor af største vigtighed.





# Opsummering

## - Forebyg uheldet og forbered dig på land

---

Pak en vandtæt taske med førstehjælpsudstyr, reb, signalmidler/telefon, druesukker/salt og vand at drikke samt sikre, at alt er inden for rækkevidde og funktionsdueligt. Hav det rette udstyr og beklædning på og kontroller, at det krævede sikkerhedsudstyr virker. Orienter dig om evakueringsbredder/-kyster med fast vej inden start, og orienter dig om dine kollegaers eventuelle skavanker eller sygdomme. Hav en klar jobfordeling på plads fra start i tilfælde af en nødsituation og øv den jævnligt.

## - Husk din egen sikkerhed

---

Du skal kun påbegynde behandling, hvis du som førstehjælper ikke er i fare for at komme til skade eller risikerer at bringe andre i fare. Du er den vigtigste hjælp i den akutte situation, og kommer du til skade, er I begge i fare. Derfor vil det også i de fleste tilfælde være bedst at komme på land hurtigst muligt.

## - Vær præcis i din alarmering

---

Benyt 112 app hvis du kan. Vær præcis i din skildring af personens tilstand, jo før kan hjælpen komme. Tilkald hjælp så tidligt i forløbet som muligt, specielt hvis der er fare for, at du kommer til skade, eller hvis du skal bruge tid på at gøre klar til og gennemføre hjerte-lunge-redning. Returner så hurtigt til førstehjælpen som muligt og sørg for, at livstruende tilstande behandles så hurtigt som muligt! Er I flere så bed en hjælper om at gennemføre opkaldet, mens du yder førstehjælp.

## - Vær opmærksom på dine omgivelser

---

Når kurset er slut er det vigtigt at I holder fokus på sikkerhed og førstehjælp i din klub. Det kan du være med til ved at huske følgende tre ting:

1

Tal om sikkerhed & førstehjælp – og send folk på kursus.

2

Træn opmærksomhed i forhold til omgivelserne når I ror til daglig: hvordan kan man komme i land, hvilke både der er i området der kan yde hjælp, hvor er nærmeste hjertestarter.

3

Del jeres viden om hypotermi, gruppens og individets sikkerhed. Sig det for eksempel højt, hvis de andre ikke har vesten på.

**BRUG ALMINDELIG SUND FORNUFT OG VÆR OPMÆRKSOM,  
NÅR DU OG DINE VENNER FÆRDES TIL SØS**

**VIDEN ER NØGLEN TIL GOD KVALIFICERET FØRSTEHJÆLP  
HUSK AT HOLDE DIN VIDEN AJOUR OG DEL DEN MED ANDRE**

### **Bliv hjerteløber og red liv**

Trygfonden har skabt mulighed for, at du kan hjælpe folk i nød. Hvis du er over 18 år og har en smartphone vil du kunne melde dig som hjerteløber. En hjerteløber får besked når der er en person i nærheden der har brug for hjælp. Du kan således bruge dine nyerehvervede førstehjælpskundskaber til at hjælpe andre danskere.

I Region Syddanmark og Region Sjælland har du mulighed for at blive førstehjælper. Du vil i så fald blive kaldt ud via regionens vagtcentral ved tilfælde af hjertestop, som sker i nærheden af, hvor du befinder dig. [Læs mere på www.redderliv.dk](http://www.redderliv.dk) og [tilmeld dig](#).



## **DANSK FOLKEHJÆLP**

Dansk Folkehjælp har siden 1907 undervist i førstehjælp og i en årrække, i nyere tid, uddannet førstehjælpsinstruktører i regi af Dansk Førstehjælpsråd.

Dansk Folkehjælp er en landsdækkende humanitær organisation, som yder hjælp til udsatte mennesker i Danmark og i udlandet. Solidaritet med de svageste og mest udsatte er organisationens grundlæggende fundament. Dansk Folkehjælp blev etableret i 1907 og har i dag 50 lokalafdelinger fordelt over hele Danmark med 3.500 medlemmer og knap 1 million kollektive medlemmer. Arbejdet er primært båret af foreningens frivillige medlemmer.

# Gode råd



Med støtte fra  
**TrygFonden**



dansk kano & kajak forbund