

Af Bianca Toftebjerg, web@roning.dk

Det er kendt af de fleste, at vand afkøler meget hurtigere end luft, og en person som opholder sig i koldt vand er udsat for stor nedkøling. Ophold i koldt vand, uden den rette påklædning, kan være fatal og hvis menneskets kernetemperatur kommer under 35°C, defineres det som hypotermi, som kan koste en livet.

Overlæge ved Aalborg Universitetshospital Benedict Kjærgaard har gennem årtier reddet mennesker, som har været udsat for alvorlig nedkøling, hypotermi. Og i februar 2011 var han med til at redde de efterskoleelever, som kæntrede på Præstø Fjord. Med sin store erfaring og viden inden for området, er Benedict Kjærgaard den helt rette til at forklare hvilke alvorlige konsekvenser det kan have, at falde i det kolde vand i vintermånederne.

Kontrol over vejrtrækningen og kroppen

De fleste vil opleve, at det kan være svært at kontrollere vejrtrækningen, når man falder i meget koldt vand. Og kan man ikke få styr på sin vejrtrækning, kan det have alvorlige konsekvenser forklarer Benedict:

”Der går måske en halv time inden man er så kold, at man så at sige får hjertestop eller det rigtig betyder noget med kulden. Men det der virkelig betyder noget er, hvis man gisper efter vejret og får vand i lungerne. Og ens arme og ben bliver jo meget hurtigt kolde, så kan man ikke bruge dem – så kan man ikke svømme. Man kan ikke komme op ad en stige eller sådan noget i en havn. Simplethen fordi, det ikke hjælper at man tager sig sammen, for det er nerverne som skal fortælle musklerne hvad de skal gøre. Men hvis de kommer ned på 7° – og det kunne de godt komme, så er der overhovedet ingen overledning. Og dermed ingen reaktion fra det nerverne siger, til en muskel.”

Benedict fortsætter og forklarer hvad der sker i kroppen, med et eksempel som de fleste nok kender:

”Jeg tror alle mennesker har prøvet noget der ligner det, for hvis man har haft en sneboldkamp eller sådan noget, så fryser hænderne helt vildt. Mange har oplevet at de kan dårligt knappe en knap, eller få en nøgle i et nøglebundt. Så selvom hjernen er vågen og klar, og godt ved hvad den skal, så kan du ikke styre fingrene. Sådan kan det blive med arme og ben – så kan du ikke svømme længere, og du kan ikke kravle op i noget. Man kan lynhurtigt ende i en situation, man ikke kan redde sig ud af, selvom man har evnerne til at redde sig ud af den.”

Redningsvesten redder liv

Er uheldet ude og man kæntrer eller ryger i vandet, så har den rette påklædning stor betydning og kan være med til at afgøre hvor kritisk situationen er. Tøj af uld er det naturlige materiale, som holder bedst på varmen når det er vådt. Men det bedste at have på, er helt klart en overlevelsedragt.

Over alt andet, er redningsvesten, som har den vigtige funktion at holde dit hoved over vandet. Betydningen og vigtigheden af at være iført en redningsvest understreger Benedict Kjærgaard, som med sine mange års erfaring fra bl.a. Flyvevåbenet, gør at han ved præcis hvilke forudsætninger giver de største overlevelseshøjder:

”Det kan godt være personer som falder i vandet, med redningsvest på, måske når at blive kolde, men de har en chance for at blive reddet bagefter, for de har fået ilt lige indtil temperaturen er så lav, at iltbehovet er lavere. Men hvis de starter med at drukne, fordi de gisper

tosset efter vejret og ikke kan holde sig i ro, så får de hjertestop ret hurtigt, mens de stadig har et stort iltbehov, så er det de store skader sker.

Det betyder så ufattelig meget i dag, at man har en redningsvest på, en form for beskyttende dragt og en nødsender, det er simpelthen det, som jeg vil sige, er det som gør forskellen – I hvert fald her i Danmark, hvor vi har en redningshelikopter der kommer.”

En redningsvest gør det også nemmere for redderne, at finde personer som er røget i det kolde, mørke vand. Personer iført mørkt tøj, kan være svære at finde, hvor en person iført redningsvest er nemmere at finde, fordi en redningsvest som oftest har en stærk farve og derfor er nemmere at se.

Vi slutter på en kommentar fra Benedict Kjærgaard, som endnu en gang understreger vigtigheden af at være iført redningsvest når man går på vandet:

”Der er så mange der siger at de ikke kan bruge redningsvest, for den generer dem. Ja, de vil nu nok blive glade for at have den på, den dag de falder i vandet.”