

Kulde og beklædning



I den kolde tid skal vi sørge for at være klædt rigtigt på til søs.
Og have tænkt over, hvad vi gør, hvis nogen falder i vandet.

Hvad skal du have på?

Når det er koldt, bør du bruge 3-lagsprincippet:

Inderste lag: undertøj

Mellemlag: varmeisolerende og ventilerende

Yderste lag: vand- og vindbeskyttende

Det inderste lag

Undertrøje og underbukser bør ikke glide fra hinanden, når du bukker dig forover. Uldundertøj bevarer sin isoleringsevne - også hvis det bliver vådt.

Mellemlaget

Her bør du vælge et materiale, der isolerer godt. Det kan f.eks. være uld og dun, fleece, fiberpels eller lignende. Kunststof har den fordel, at det tørrer hurtigt. Dun mister dog sin isoleringsevne, når tøjet bliver vådt. Uld bevarer sin isoleringsevne, når det bliver vådt. Du bør have to sæt mellembeklædning med hhv. større og mindre isolerende evne, som du kan skifte mellem, hvis yder-temperaturen stiger eller falder.

Det yderste lag

Beskytter mod vind og regn/havvand. Jakken bør nå godt ned over buksernes øverste kant. Både jakke og bukser bør være lette at tage af, så det er nemt at skifte mellembeklædningen.

Jakke og bukser skal kunne lukkes tæt sammen ved ærmer, ben, i hals og liv.

Det er en fordel ved koldt og dårligt vejr og især, hvis man ender i vandet.

Endelig bør farven på især jakkens øverste del være meget synlig, så man kan ses, hvis man ender i vandet.

Ved forskellige typer vandsport i koldt vejr, anbefales fx tørdragt, som kan holde dig varm, tør og flydende i en eventuel nødsituation.

Hue, handsker og fodtøj

En varm hue er vigtig, for der er et stort varmetab fra hovedet. Derfor er det også den hurtigste vej til at sænke temperaturen, hvis man får det for varmt. Det er også vigtigt at beskytte hænderne mod kulde ved at bruge handsker, samt at holde fødderne varme og tørre.

Vandsport i koldt vejr

Dyrker du vandsport i koldt vejr, er der forskellige råd til beklædning. Ror du fx kajak, bør du have tørdragt på. Surfer du, kan tørdragt også være en mulighed. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter det relevante forbund/organisation for at få anbefalinger.

Fiskeri i koldt vejr

Skal du fiske i koldt vejr, bør du have en godkendt flydedragt på. Og en kompakt redningsvest med god pasform. Så er du sikret både isolering og opdrift, hvis du skulle ende i vandet.

Husk redningsvesten

Når du har fundet det rigtige tøj, er det vigtigt at prøve det med redningsvest, så du sikrer dig at både tøjet og vesten sidder godt og rigtigt. Dyrker du vandsport, så anbefaler vi som minimum en svømmevest, som også bidrager til at holde varmen.

Kulde påvirker kroppen

Når vi udsættes for kulde, og vores kropstemperatur falder blot omkring 0,1 °C træder kroppens forsvarsmekanismer i aktion.

Hypotermi betyder lav kropstemperatur. Når kroppen nedkøles, lukkes der først for blodtilførsel til hænder og fødder. Symptomerne på hypotermi er kulderystelser, kold/bleg hud, smerter, sløret tale, svækket bevidsthed, langsommere puls og vejrtrækning, bevidstløshed og livløshed.

Hypotermi behandles med langsom opvarmning (se side 8-9).

Ved alvorlig hypotermi - ring 112 eller kald Lyngby Radio på VHF.

Der er forskellige symptomer på hypotermi:

Kulderystelser

Det er kroppens måde at skabe varme i musklerne, men kulderystelser er energikrævende. Kulderystelser stopper oftest, når kropstemperaturen falder under ca. 35 - 33°C. Her bliver man typisk ukoncentreret og kan få muskelskramper.

Nedsat dømmekraft og bevidsthed

Et fald i kropstemperatur påvirker hjernen og nedsætter evnen til at tænke klart og træffe rigtige beslutninger. Man virker uklar og konfus. Sløret tale og forvirring er også symptomer på hypotermi.

Hukommelsestab

Ved en hjernetemperatur omkring 30 - 33°C kan man opleve, at det er svært at huske selv simple ting.

Nedsat førlighed

Når man køles ned, bliver det sværere at bruge arme og ben. Det kan hurtigt få alvorlige konsekvenser, for man får svært ved at bevæge sig og hjælpe sig selv. Er man i koldt vand, vil det næsten være umuligt at holde fast i et reb, hjælpe sig selv op ad en redningsstige eller op i en redningsflåde.

Afkøling i luft

Luftens temperatur og vindhastigheden er afgørende for afkølingen. Den såkaldte Wind Chill Factor fortæller, hvordan vindhastigheden påvirker temperaturen og hvor meget koldere det føles.

For os der færdes til søs, er kombinationen af lav temperatur, vind og vand afgørende, for afkølingen øges kraftigt, når tøjjet bliver vådt.

Afkøling i vand

En person, der opholder sig i vand, er udsat for stor afkøling. Selv om hud og fedtlag er en isolationsbarriere, vil man være udsat for afkøling, der er 4-5 gange så stor som i luft.

Når man bliver afkølet i vand, vil man til sidst miste bevidstheden og vende rundt på maven. For at overleve, skal man have hovedet over vand, så der er frie luftveje, og det er kun en redningsvest med krave, der sikrer det.

Tid er afgørende

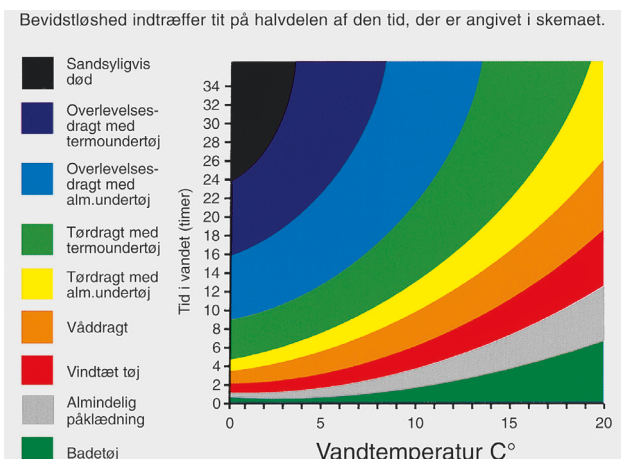
Overlevelse i koldt vand

Ved afkøling i vand spiller vandets bevægelse hen over huden en stor rolle. Ligesom man kan tale om isolationsevnen af stillestående luft, kan man også tale om isolationsevnen af stillestående vand. Det er det princip, der udnyttes i våddragter, hvor et meget tyndt lag vand lukkes ind, opvarmes til kropstemperatur og derved isolerer kroppen fra kulden udefra.

En person, der falder i koldt vand vil kunne klare sig længere ved at ligge stille i fosterstilling og lukke alle tøjets åbninger så tæt som muligt.

For at kunne ligge stille i vandet, skal man have en god redningsvest. Overlever man de første minutter, og holdes hovedet oven vande, kan det være lang tid, før kropstemperaturen falder, så meget at det er livstruende.

I skemaet kan du se, hvor lang tid man teoretisk kan overleve i vandet med forskellig beklædning.



Er uheldet ude

Sådan redder du en underafkølet person

Ved redningen skal den kuldeskadede først og fremmest behandles blidt. Flyt personen så lidt som muligt og helst kun vandret, hvis det er muligt.

Er personen bevidsløs eller svær at komme i kontakt med, skal du hurtigst muligt ringe 112 eller kalde Lyngby Radio over VHF'en. En bevidstløs person uden vejrtrækning, skal genoplives med hjerte/lungeredning (HLR):

30 tryk på midt i brystet og 2 indblæsninger.

Du skal ALTID fortsætte med HLR til der er vejrtrækning. I alvorlige tilfælde kan det vare timer, så derfor er det vigtigt at tilkalde hjælp. Når der er puls og vejrtrækning, påbegyndes hypotermi-behandling:

Standts varmetabet

Fjern vådt tøj, bring den kuldeskadede i læ, men ikke nødvendigvis i et opvarmet rum. Dup forsigtigt huden tør. Du må ikke massere huden. Kroppen skal varmes langsomt op indefra.

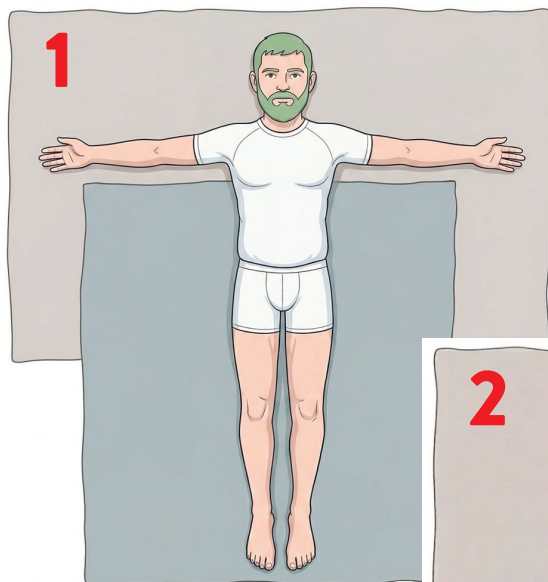
Påbegynd opvarmning

Når personen er ved bevidsthed, kan du give varme sukkerholdige drikke. Giv aldrig alkohol til en hypotermipatient.

En bevidstløs person kan ikke drikke, så forsøg ikke at give vedkommende noget. Er personen bevidsløs, men trækker vejret normalt, kan du starte langsom opvarmning ved hypotermiindpakning. Se næste side.

Hypotermi-behandling

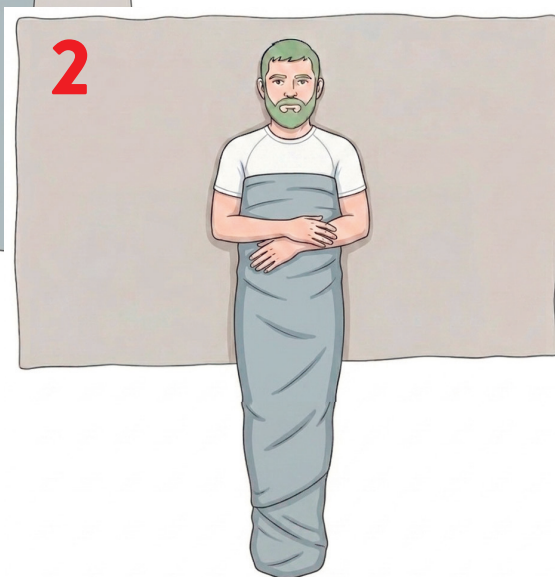
Sådan pakker du en underafkølet person ind:



1:
Fjern så vidt muligt vådt tøj og læg personen på to tæpper.

Fold det inderste lag om kroppen - helt oppe under armhulerne.

Du kan evt supplere med et folietæppe inderst.



2:
Sørg for at tæppet er mellem krop og arme, for ikke at afkøle kroppen med de kolde arme.

Det er vigtigt, at ryggen også er pakket ind.

3



3:
*Slut af med at
pakke hovedet ind.*

Varme drikke

Giv en varm, sødet drik som f.eks. kakao for at give personen energi. Du må aldrig give en bevidstløs noget at drikke på grund af faren for at væsken kommer i luftvejene.

Illustrationerne er AI-genererede.

Forebyg hypotermi

Sådan forebygger du bedst hypotermi til søs:

- Klæd dig på efter 3-lagsprincippet (se side 2-3).
- Hav altid ekstra tørt og varmt tøj med, som du let kan komme til.
- Brug passende hovedbeklædning.
- Brug handsker - eller hav dem med.
- Sørg for at holde dig i bevægelse, så du ikke afkøles langsomt.
- Er du ude i længere tid, så sørg for drikke og snacks, så kroppens energidepoter holdes vedlige.

Og naturligvis anbefaler vi, at du altid har redningsvest på til søs - eller som minimum en svømmevest, når du dyrker vandsport.

Mange forbund og organisationer anbefaler - eller kræver - at man har tørdragt på, hvis vandtemperaturen er under 10 grader.

De fleste, der falder i koldt vand, vil instinktivt kæmpe, for at holde sig oppe. Eller prøve at svømme i sikkerhed. Men det skal man ikke. Selv om det er svært, bør man forsøge at få vejrtrækningen under kontrol og flyde, indtil chocket fortager sig. Det første minut i koldt vand er ofte det afgørende. Hvis du kan bevare roen, kan du overleve.

Man kan med fordel bringe sig selv i fosterstilling eller **HELP-position** (Heat Escape Lessening Position). På den måde mindskes varmetab.



Illustrationen er AI-genereret.



Hvis du falder i vandet



Bevar roen, hvis du falder i vandet.

De fleste, der falder i koldt vand, har samme instinktive reaktion: At kæmpe - eller svømme i sikkerhed. Men det skal man undgå. Så her er et par gode råd, hvis det skulle ske:

- Bekæmp dit instinkt mod at gå i panik eller svømme alt hvad du kan
- Læg dig på ryggen og stræk dine ben og arme
- Hold næse og mund oven vande få din vejtrækning under kontrol
- Bliv ved fartøjet, og kravl op på/i det, hvis det er muligt
- Svøm kun, hvis du er meget tæt på land eller noget, der kan holde dig flydende
- Kan du ikke komme op af vandet, så lig stille - gerne i fosterstilling/HELP-position.
- Luk alle tøjets åbninger så tæt som muligt
- Tag hætte eller hue på hovedet.

Når redningstjenester søger efter personer i vandet, bruger de varmesøgende udstyr. Hvis du ser et redningsskib eller -helikopter, der søger efter dig, kan du tage hue eller hætte af, så deres udstyr kan registrere hovedets varmesignatur.

Er det mørkt, er det livsvigtigt at have lys på redningsvesten. Selv et svagt lys kan ses fra luften i det mørke hav.



Holder du dig flydende, holder du dig i live.

Scan QR-koden med kameraet i din telefon og se en film, der viser, hvordan du skal forholde dig i vandet for at øge dine chancer for overlevelse.



**SØSPORTENS
SIKKERHEDSRÅD**



*Kulde & beklædning er udgivet af Søsportens Sikkerhedsråd i maj 2026.
Du kan læse mere på soesport.dk*

Foto: Jan Kreuz, Smaabaadsnyt