

Pelastautuminen vedessä

Jos joudut yllättäen vedenvaraan ...

1. Vältä kasvojen joutumista pinnan alle, jos vain mahdollista

- Älä hyppää veteen.
 - Jos joudut hyppäämään, vedä ensin syvään henkeä ja pidätä hengitystä noin 10 sekuntia.
-

2. Tasa hengitys – pysy rauhallisena

- Keuhkot täyteen ilmaa
 - Puhalla ilma hiljalleen ulos
(vältä hyperventilaatiota = lyhyttä edestakaista hengitystä)
-

3. Hengityksen tasaannuttua pyri pois vedestä

- Ellet ole pukeutunut pelastautumisvälineeseen, pyri löytämään vedestä jotain kelluttavaa.
 - Mieti tarkkaan kannattaako lähteä uimaan rantaan vai odottaa apua onnettomuuspaikalla. Kylmässä vedessä hyväkin uimari kangistuu nopeasti.
 - Jos odotat apua vedenvarassa ota HELP -asento (kellunta-asento, missä polvet pidetään käsillä mahdollisimman lähellä rintaa tiiviissä paketissa ja vähennetään elimistön jäähtymistä eli hypotermiaa). Ryhmässä 'Huddling' eli tiiviissä ryhmähalauksessa.
-

4. Kuivaa ylle

- kuivalle päästyäsi hakeudu lämpimään tai ainakin tuulensuojaan ja vaihda kuivat vaatteet tai purista vesi vaatteista pois mahdollisimman hyvin. Tiedosta, että veden lämmönjohtavuus on noin 25-kertainen ilmaan verrattuna, ja virtaavassa vedessä lämmönjohtuminen moninkertaistuu, tästä johtuen kylmässä vedessä ihminen altistuu hypotermialle hyvin nopeasti. Kevyesti pukeutunut ihminen vaipuu tajuttomuuteen keskimäärin 15 minuutissa veden lämpötilan ollessa 0 °C.
-

Hyvillä varusteilla voi pidentää selviytymisaikaa.

Varusteiden vaikutus hypotermian kehittymiseen 0° C vedessä:

Varustus	Selviytymisaika
Ehjä pelastautumispuku	yli 6 tuntia
Vuotava pelastautumispuku	2 tuntia
Pelastusliivi ja kevyt vaatetus	15 minuuttia