

ARKTISK FØRSTEHJÆLP

Kalaallit Røde Korsiat 

FORBEREDELSE TIL TURE I NATUREN

a) Gode råd

Når du begiver dig ud i områder med hurtigt skiftende vejr, er der flere forhold du skal være opmærksom på. Inden du tager af sted, skal du have et grundigt kendskab til området. Du skal kunne tyde et kort, kunne bruge et kompas og kunne bruge GPS. Dette har betydning for selvredning og alarmering.

- Fortæl en kontaktperson i familien eller en ven, hvor du tager hen. Hold dig så vidt muligt til planen, og sørg for at rapportere ændringer til din kontaktperson. Angående kommunikationsmidler: Se udstyrslisten side 9.



- Meddel på aftalte tidspunkter status til din kontaktperson.
- Planlæg din tur så nøjagtig som muligt på kortet. Kortet er en sikker hjælp, hvis du farer vild eller kommer ud for en nødsituation.
- Spørg lokale kendtmænd med erfaringer fra området. De kan oplyse om særlige forhold, du skal være opmærksom på og kan anvise dig den sikreste rute.
- Undersøg hvordan du overlever i kulden, fx hvordan man graver en snehule eller bygger et shelter.

b) Hvordan bliver vejret?

På www.dmi.dk kan du læse vejrprognosen for de nærmeste dage. Du kan også få en vejrmeddelelse på www.asiaq.gl og telefon 154. Tag hensyn til vejrvarslerne, både lokalt og på landsplan. Vejret er af afgørende betydning for forløbet af din tur.

- I sne, regn, tåge eller frost bliver fjelde, sten og alle skrånninger glatte og farlige at færdes på, så overvej om du skal vende om, søge ly eller fortsætte, når uvejret rammer.
- Fordel sikkerhedsudstyr, mad og tøj imellem jer, så ingen af jer mangler udstyr, hvis I skulle komme væk fra hinanden.



- Sørg for at kroppens centervarme altid holdes stabil ved at klæde dig efter lag-på-lag-princippet. Det vil sige, at du kan tage lag af eller på alt efter, hvor varmt du har det.
- Det kan anbefales at beskytte kroppen med en vest af et svedtransporterende og vindtæt materiale.
- Gå ikke alene i fjeldet. Skulle du opleve uheld på turen, kan din kammerat yde førstehjælp og tilkalde hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- Gå tilbage til udgangspunktet inden mørkets frembrud eller til den aftalte tid. Hvis du føler dig for træt til at fortsætte, eller hvis vejret bliver dårligt, så du ikke er sikker på, om du kan nå frem til målet, så skal du vende om.
- Hvis du er i tvivl, så vend om!
- Gå aldrig oven for hinanden i fjeldet. Der kan være risiko for, at sten river sig løs og frembringer

stenskred til fare for din kammerat. Gå i stedet for på en linje, altså ved siden af hinanden.

- Når du skal krydse en elv, skal du finde det sted, hvor der er mindst strøm og lav vandstand. Undgå at sejle på elven.
- Følg anvisningerne for sikkerhedsudstyr, der er beskrevet for det område du begiver dig ud i; undersøg det eventuelt hos myndighederne eller turistbureauer.



Generelle anbefalinger ved snescooter kørsel:

- Kør efter forholdene og kør med hjelm.
- Kør kun, når du er i kontakt med gruppen.
- Kør kun når du kan se terrænoverfladen, du skal køre på.
- Hold dig til afmærkede spor.
- Hold afstand til andre trafikanter.
- Gas ikke pludselig op.
- Marker ved at række en hånd i vejret, når du stopper.
- Drej ud af sporet, når du skal standse.
- Hold motoren kørende, og hold lysene tændt.
- Bliv på eller tæt ved snescooteren.

Tjek udstyrslisten side 9, inden du tager af sted.

Anbefalet påklædning til snescooter kørsel:

- Vind og vandtæt yderdress.
- Kraftigt isolerende underdress.
- Ekstra beskyttelse af knæene.
- Ulden hue eller hætte under hjelmen.
- Hav ekstra tøj omkring hals og fødder.
- Skibriller.
- Tykke varme støvler og handsker, der er vind- og vandtætte.

Som chauffør har du ansvar for, at snescooteren fungerer, og du skal

være i stand til at udføre en nødreparation. Medbring værktøj, tændrør og ekstra brændstof.

Statistikken viser, at ulykker på snescooter ofte sker som følge af disse faktorer:

- Føreren er uerfaren.
- Kørsel i usigtbart vejr: Påkørsel af personer eller ting, kørsel i afgrunden eller gennem isen.
- Kørsel i ukendt terræn.
- For hurtig kørsel, hvorved man mister kontrollen over snescooterens eller falder af.
- Kørsel i påvirket tilstand.

De mest kendte skader ved snescooter kørsel:

- Frostskafer og underafkøling.
- Brud på arme, ben og nakke/ryg.
- Kompressionsskader på nakke og ryg.

c) At køre hundeslæde

Hundeslædekørsel adskiller sig fra kørsel på snescooter ved, at det er hundene, der bestemmer retning og fart. Tag kun ud på hundeslæde som passager sammen med en erfaren slædekusk, eller hvis du har erhvervet dig et hundeslædekørekort. Påklædning, bortset fra hjelm, og udstyr er det samme som ved kørsel på snescooter.

VEJR OG VIND

Snefald, storm eller tåge medfører nedsat sigtbarhed. Man får problemer med at orientere sig i fjeldet, og hvis man er på havet, er der øget risiko for kollision eller grundstødning.

a) At forudsige tåge

Hvis man befinder sig på land, i havn eller tæt ved kysten, og vejret er stille og skyfrit om aftenen og ser ud til at holde hele natten, kan man risikere næste morgen at vågne op til

udstrålingståge. Hvis det har regnet, og jorden er våd, er risikoen for tåge større. Udstrålingstågen, som er dannet en skyfri stille, nat, vil oftest forsvinde op ad dagen.

Hvis der har været en periode med kulde, og vindretningen ændrer sig, så vinden kommer fra havet eller varme områder, kan der dannes advektionståge. Denne form for tåge dannes bedst, hvis det ikke blæser for meget. Advektionstågen dannes,



Læs himlen, se på skyerne

Snestorm: Når der falder 10 mm nedbør svarende til 10 cm sne på 6 timer, og vindhastigheden overskrider 10 m/s over et større område - så er der tale om snestorm. Kendetegnet er, at sneen samler sig og skaber en "mur" af sne, som reducerer sigtbarheden til 0.

Tåge: Tåge opstår ved, at luften afkøles så meget, at luftens usynlige vanddamp fortættes til dråber og derved bliver synlige. Det samme sker, når luften tilføres mere vanddamp, end luften kan rumme, hvorved vanddampen fortættes til tåge.

REDNING PÅ HAVET

I de følgende afsnit introduceres forskellige redningsmetoder til f.eks. fald igennem havis eller over bord fra en båd.

Isredning

Ved færdsel på is skal man være forberedt på, at isen brister og have tænkt over, hvorledes man vil redde sig selv eller andre ved fald gennem isen.

a) Havis

Spørg folk på stedet, om havisen er sikker. Havis påvirkes af strøm, vejr, temperatur, drivis og mulige isskrudninger. Det er livsfarligt at begive sig ud på havis, man ikke kender.

1) Selvredning

Isens styrke kan vurderes ud fra dens udseende. F.eks. er blå, klar is meget stærk, mens uigennemsigtig is er svagere.

Følg skilte, der advarer mod færdsel på isen. Men du har selv et ansvar for at undersøge om færdsel på isen i området er sikker.

Hav altid icepicks om halsen så de er klar til brug.

Icepicks er isslyle med håndtag der er forbundet med en snor. De kan anvendes ved selvredning, hvis man falder igennem isen, da de gør det væsentligt nemmere at redde sig selv op.



Hvis du falder gennem isen, skal du straks sprede armene ud, da dette vil forhindre, at du kommer ind under isen.

Skab sikkerhed

Hvis du observerer en person, der er faldet gennem isen, eller hvis det sker for dig selv, skal man lægge sig ned på den ubrudte is på en sådan måde, at vægten fordeles over størst muligt område.

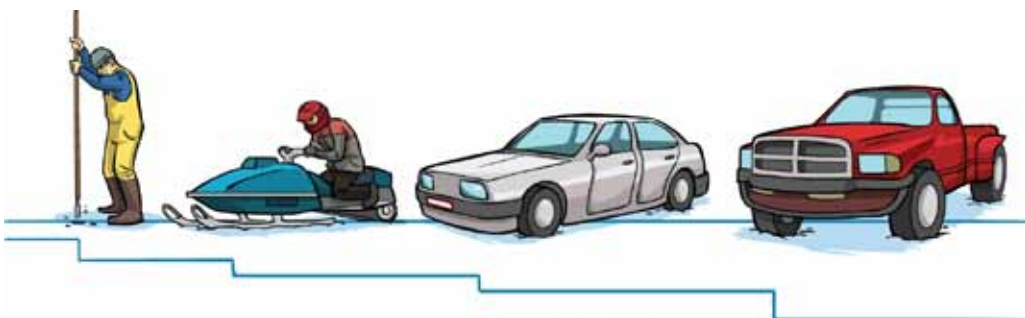
Herefter skal man kravle eller mave sig væk fra det usikre område, indtil isen er bæredygtig.

Råb om hjælp eller brug nødføljetten på din redningsvest.

I tilfælde af at din kammerat er gået gennem isen, skal du sørge for at komme på afstand, så du selv er i sikkerhed. På den måde kan du hjælpe, når han skal redde sig op.

Selvredning foregår på denne måde:

- Råb om hjælp eller brug nødføljetten på din redningsvest. Træk vejret dybt og søg mod det sted, hvor du faldt gennem isen ved, at du flyder vandret og laver sparkebevægelser med benene.
- Tag dine icepicks i hænderne og placer dem så langt inde på den ubrudte is som muligt. Lav sparkebevægelser med benene, mens du trækker dig op på iskanten og rykvis flytter icepicksene længere og længere væk fra hullet.
- Når du er kommet op på isen, skal du fordele din vægt og søge mod land.



ULYKKER I FJELDET

Sne- sten- og jordskred

Når du færdes i fjeldet, skal du være opmærksom på risikoen for sne-, jord- og stenskred.

Skab sikkerhed

- Ved en ulykke skal du sikre dig at du ikke selv er i fare og at eventuelle andre tilskadekomne ikke er i yderligere fare.
- Bevæg dig forsigtigt væk fra ulykkesstedet og nødflyt om nødvendigt tilskadekomne.

Vurder personen

- Du skal starte med at vurdere skadens eller ulykkens omfang. Undersøg om den tilskadekomne er vågen eller bevidstløs, undersøg derefter vejtrækningen. Skab fri luftvej, hvis der er tegn på blokering af luftvejene eller bevidstløshed.
- Undersøg om personen er underafkølet eller på anden måde påvirket af opholdet i sneen eller på det kolde underlag.
- Undersøg om der er blødninger fra kvæstelser eller amputationer.
- Du skal sikre personens ABC, dette gøres blandt andet ved hurtigst muligt at få den forulykkede gravet fri og sikret, se side 15.

Tilkald hjælp

- Du skal først sikre dig din position.
- Ring til sygehus, sundhedscenter eller 1-1-2.

Giv førstehjælp

- Stop større blødninger.
- Hvis den fritgravede person er bevidstløs og uden normal vejtrækning, skal du straks give 5 indblæsninger, jf. tør drukning side 67.
- Hvis han ikke har normal vejtrækning, skal HLR igangsættes, se side 26.
- Den tilskadekomne skal lejres i stabilt sideleje, eller som alternativ skal du anlægge kæbeløft side 16.
- Ved kuldepåvirkning: Pak den tilskadekomne ind og giv førstehjælp som anvist på side 53.
- Større fremmedlegemer eller fremmedlegemer der går gennem en arm eller et ben må ikke fjernes.
- Bemærk bevidsthedsændringer, bleg hudfarve og koldsved, da det kan være symptomer på kredsløbspåvirkning og shock.
- Ved afrevne lemmer: Stop blødningen og hold sårenderne fugtige, - det øger chancen for at redde de amputerede legemsdele.

SKUD- OG STIKLÆSIONER

Skud- og stiklæsioner opstår i forbindelse med forkert omgang med skydevåben eller knive, og mangel på påpasselighed i forhold til håndteringen af våben. Mange vådeskudsulykker sker, når et våben efter brug ikke håndteres og aflades korrekt, eller hvis man anvender våbnet som legetøj.

Sigt aldrig på en anden person med et skydevåben eller en kniv. Opbevar våben og ammunition uden for børns rækkevidde.

Efter brug af riffel eller haglgevær skal du kontrollere at der ikke er patroner i kammeret.

Våben skal bæres med munden opad.

Får du en "klikker" eller er ammunitionen på anden måde defekt, skal du straks aflade. Du må ikke efterlade defekt ammunition eller smide det bort.

Ved skud- og stikulykker skal du straks vurdere personen for både A, B og C-problemer, da disse ulykkes typer forvolder stor skade på væv og indre organer.



Skab sikkerhed

Tilkald politiet hvis situationen er ude af kontrol, f.eks. når der er fare for flere skud eller knivstik.

Aflad våbnet ved at fjerne ammunition fra både kammer og magasin. Fold kniven sammen eller placer den i dens skede.



EKSTREME SITUATIONER

a) Gletchervandring

Begiv dig kun ud på gletchervandring når du er i følge med en autoriseret guide, der har erfaring med området, gletcheren og vejret. En gletcher er i konstant bevægelse, og løbende opstår der dybe revner og kløfter, som på den ene side kan give spændende oplevelser og smukke scenarier, men på den anden side også kan være farlige. Hvis man falder ned i en gletcherspalte, kan man komme alvorligt til skade. For din egen sikkerhed og for at kunne hjælpe med til at redde nødstedte, skal du inden turen sørge for at få en grundig introduktion i forholdsregler, sikkerhedsudstyr og redningsmetoder, så du ved hvordan du skal forholde dig i tilfælde af en ulykke.

Undersøg om der er guidede ture og medbring udstyr og tøj som beskrevet i forbindelse med ture i fjeldet side 9 - 10.

b) At grave en snehule

I ekstreme situationer kan en snehule betyde forskellen mellem liv eller død.

Råd til konstruktion af snehule:

- Brug ikke snefaner, udhæng eller snebunker der er højere end 6 m.

- Sneens dybde skal være 4 meter og bredden mindst 2 m.
- Brug en lavinesonde* eller en skistav til at måle snedybden.
- Arbejd på skift og undgå at komme til at svede.
- Fordel arbejdet mellem jer: en der graver inde i hulen, en der skubber sne ud af hulen, og en der skubber sneen væk fra hulen og bygger en læmur. En af jer skal holde orden på udstyret og tilberede mad og arrangere grejet i hulen, så den kan tages i brug.
- Placer indgangshullet lavere end hulens gulv for at holde den kolde luft ude. Lav ikke Lufthuller i taget.
- Taget bør være mindst 30 cm tykt.
- Hav sneskovlen hos dig i hulen i tilfælde af sammenstyrtning.

Hvis I overraskes af pludseligt uvejr, skal I hurtigst muligt søge ly for vinden for ikke at blive underafkølet. Find læ ved klipper, snedriver, buske eller træer og afvent at vejret bliver så roligt at I kan bygge en snehule.

c) Lavineulykker

Når der er risiko for sne, mudder- eller stensked, skal du tage følgende i betragtning:

En LVS/lavine-bipper er en lille enhed, der udsender et radiosignal som redningsmandskabet kan spore. Den er på størrelse med en bog og vejer omkring 200 gram. LVS kan lokalisere en savnet på omkring 10 minutter. Dette tidsperspektiv forlænges væsentligt, hvis eftersøgningen må foretages manuelt med lavinesonder eller simpelt gravearbejde i forbindelse med lavine eller jordskred. I forbindelse med jordskred må det forventes, at lavinebipperens rækkevidde nedsættes.

En lavinesonde, anvendes i forbindelse med eftersøgning efter personer, der er savnede efter en lavine. For at sikre den bedste eftersøgning skal man under eftersøgningen med en lavinesonde følge visse retningslinjer, og have øvelse i at følge disse inden afgang på turen.



* Lavinesonde