



NORGES
DYKKEFORBUND



Foto: Norges Dykkeforbund

HANDLINGSPLAN

VED HYPOTERMI

Denne handlingsplanen er generell og inneholder det mest vesentlige. Alle typer aktiviteter vil imidlertid bli påvirket av de variable faktorene som til enhver tid er gjeldende, for eksempel mennesker, været og de øvrige omgivelsene. Dette fører til økt kompleksitet og handlingsbehov. Dette bør de som leder handling ved hendelse, for eksempel dykkeleder, reflektere over og tilpasse handlingsbehovet deretter.

Revidert 04.2024



Hva er og hvordan oppstår hypotermi

Hypotermi (reduisert kroppstemperatur) kan oppstå ved for eksempel langvarig opphold i kaldt vann, slik som dykking og eller svømming. Risikoen for hypotermi påvirkes hovedsakelig av omgivelsenes temperatur, isolasjon og tiden vi oppholder oss i de kalde omgivelsene.

Det er også viktig å være bevisst på effekten "afterdrop" som innebærer at kroppstemperaturen fortsetter å synke dykkeren er på land og situasjonen er stabil med tørre klær.

Vi skiller mellom følgende grader av hypotermi:

» Mild: 35-32°C

» Moderat: 32-29°C

» Alvorlig: 28°C og lavere

Hvordan forebygge hypotermi

Dykking er en aktivitet hvor vi oppholder vi oss i kaldt vann, ofte i mange minutter. Det gjør oss utsatt for hypotermi. Noen tiltak vi kan fokusere på for å forebygge dette er:

- Holde oss hydrert ved å drikke nok veske, gjerne varm drikke som tilfører kroppen varme
- Unngå å være kald før dykket starter, hvis mulig opphold deg inne fremfor å stå ute når det er kaldt
- Oppfordre teamkameratene til at dere går i vannet samtidig, koordiner klargjøringen og unngå at noen må vente på de andre mens de ligger i vannet
- Flere lag med undertøy er som regel varmere enn få tykke lag
- Ulike typer dykkedrakt har ulik grad av isolasjon, be leverandører og produsenter om veiledning når du skal velge drakt
- Lytt til andre dykkere sine erfaringer og vurder din egen situasjon, noter din egne erfaringer og lær underveis
- Undertøy med elektrisk varme kan benyttes i tillegg til allerede varmt undertøy
- Juster mengden draktgass slik at denne gir komfortabelt trykk mellom drakt og kropp
- Argon som draktgass kan benyttes i tillegg til allerede varmt undertøy
- Draktlekkasje med fuktinntregning reduserer draktens og undertøyets isolasjonsevne svært mye, kontroller drakt for slitasje jevnlig og ta heller en kontroll for mye enn for lite

Det er store fordeler ved å forsøke å holde seg komfortabel og varm i forbindelse med dykking da motoriske ferdigheter og kognitive evner reduseres betydelig også før det som kalles mild hypotermi.

Ved nedkjøling under dykk reduseres vår evne til avgassing, dette kan øke risikoen for trykkfallsyke under oppstigning. Føler du deg kald under dykket anbefales det å avbryte for å unngå videre nedkjøling.



Symptomer

Symptomene utvikler seg vanligvis langsomt. En nedkjølt person opplever typisk gradvis tap av evnen til å tenke klart og bevege seg. Vedkommende kan derfor være uvitende om behovet for førstehjelp. Alvorlig hypotermi kan medføre død.

- Mild: fryser, klarer ikke slappe av, redusert stemningsleie, skjelving
- Moderat: nedsatt bevissthet, økende skjelving
- Alvorlig: tap av bevissthet, langsom og svak pust, skjelving opphører

Behandling

Ved mistanke om nedkjøling anbefales det å kontakte akuttmedisinsk nødtelefon 113 og be om veiledning til behandlingen og eventuelt bistand på stedet.

- Fjern pasienten fra de kalde omgivelsene
- Fjern og erstatt våte klær med tørre
- Pakk inn pasienten i flere lag med tørt isolerende materiale, for eksempel klær, tepper, lue, skjerf
- Ved mistanke om sterk nedkjøling, etabler en dampspærre innenfor de ytre isolerende lagene for å redusere varmetap ved avdamping (svette)
- Gi varm drikke uten alkohol
- Overvåk pasienten, ved tvil om tilstand ring nødtelefon 113 og be om veiledning

