Vinterroning

Vi er mange i klubben, der ror om vinteren, og det kan give mange fine og anderledes oplevelser i forhold til om sommeren, men der er altså en risiko ved det. Ikke for at forskrække nogen, men hvis man er klar over en risiko, kan man meget bedre minimere den og agere i forhold til den.

Der har lige været en artikel i "Nordjyske" - se den evt. her:

https://www.e-pages.dk/nordjyske/321069/article/1047156/64/1/render/?token=187064853525209883b6ac025e88aaac&fbclid=IwAR0iwuIwaxs1nRY7od0Xiul1RL-oJY2fGQEcDht1M81-7Rwg5tpOV51scfM

Der er mange gode pointer, men jeg synes, der mangler noget, det forsøger jeg at supplere med her.

Så længe vi sidder tørt og lunt i kajakkerne, er der ikke de store problemer. Vi fryser måske om hænder og fødder fordi luften er kold, -skifter mellem diverse løsninger, men så længe vi er ovenvande og ror, er det stort set luksusproblemer.

Det store problem er, at **vandet** også er koldt, og det leder varmen væk fra kroppen meget hurtigere og kraftigere end luft. Vi regner jo selvfølgelig ikke med, at vi selv vælter i vandet - men en af de andre kan jo være uheldig….- og så er det vigtigt at være forberedt.

Første råd er: Hop i vandet med din ropåklædning for simpelthen at mærke, hvad der sker, og træn redninger i det vand, du ror i.
Så er du forberedt!

Hvis én ryger i vandet, gælder én ting; **vedkommende skal op af vandet hurtigst muligt**. Det bliver hurtigt meget koldt og endnu sværere at komme op. Man taler om 1- 10- 1 reglen, se evt senere. **Så træn hurtig makkerredning**

Når man så er vel oppe:

Selv efter en kort tur i vandet har man en rokammerat, der fryser - og når man har det, gælder næste regel:

Stop afkølingen.

Nu er der brug for noget medbragte udstyr!

1: Tør hue på. - Der er stort varmetab fra et ubeskyttet hovede og hals - og en våd hue er ikke rar…
2: Der skal beskyttes mod vinden: en stormcag - en regnjakke i overstørrelse - en poncho el. lignende kan bruges til at mindske afkølingen ved at beskytte mod vindens afkøling. Skal kunne sættes på, mens man er på vandet.
3: Nu er det bare om at komme på land.
4: Bugserline? - det er ikke sikkert, den frysende kan ro - er man flere, skal han evt støttes for ikke at vælte igen.

Når man kommer på land gælder det om at **komme i læ** - vinden afkøler voldsomt, hvis man er fugtig og fryser i forvejen.
Kan man komme indendøre eller på anden måde komme i sikkerhed?

Hvis ikke, må man håbe på, at der er medbragt et gruppeshelter og liggeunderlag til at give læ og mindske afkølingen fra jorden

Når man er i læ og sidder på et underlag, kan man evt. skifte til tørt tøj (- hvis man har det med…..- og hjælpen udefra ikke er lige om hjørnet)

Her gør den medbragte termoflaske med varme drikke godt sammen med alt det søde, man også har med. Det giver varme direkte og ny energi til musklerne, som også kan producere varme.

Nu har man forhåbentlig forhindret en farlig afkøling, og man har nu bedre tid til at overveje, hvordan man nu skal løse problemerne.

Det ovenfor beskrevne er rigtig ubehageligt osv - men hvornår er det rigtig farligt?

Hvis den frysende får svært ved at bevæge sig eller tale normalt og/ eller er forvirret - det er de første faresignaler.

Så skal vedkommende ned at ligge på underlaget, skal holde sig i ro og pakkes ind. Der ringes 112 .

Forslag til udstyr (det er det, jeg har med)

Her må man selvfølgelig justere i forhold til valgt tur, vejr etc.:

I "**handskerummet"**: snacks, lys, neoprenhue

I **dagsluge**:
Stormcag - hue
Tørre vanter

I ***f*or og bagluge**:
Vandtæt pose med : Sæt skiundertøj, vindtæt løbesæt, hue, vanter, 2 alufolier
Vandtæt pose med sovepose (tynd) Liggeunderlag.
Gruppeshelter

Nødalarm: telefon i vandtæt etui plus VHF ? PLB ?

Raketter ? Laserflare?

1:10:1 - reglen - hvis man ryger i koldt vand.
Det er en grov regel, men betyder, at du det **første minut** skal have styr på din vejrtrækning. Du kender måske reaktionen fra den kolde bruser, der kommer et kraftigt gisp og herefter trækker man vejret hurtigt. Her gælder det om at have hovedet over vandoverfladen!
Når du får styr på vejrtrækningen, har du **10 minutter** , hvor du har rimeligt styr over muskulaturen, men det aftager i den periode. Her kan du redde dig selv og slå alarm. Efter **en time** er man bevidstløs.

Det sidste gode råd: Læs det første råd en gang til!