



ISKUNSKAPSKURSEN 2012

Räddningsövningen och varmplurrningen

Räddningsövningen

Tid	Söndagen den 22 januari 2012.
Plats	Lyssna på/läs ISNYTT lördag kväll!
Deltagande	Endast de som deltagit i Iskunskapskursens teoriavsnitt inför räddningsövningen får delta i räddningsövningen. Plurrningen är endast en del av övningen, lika viktigt är gruppens agerande vid räddningsövningen samt rutinerna vid omklädning av en plurrad kamrat. Därför måste även de som varmplurrat vara med för att genomföra kursen och få Iskunskapsmärket.
Information, program	Sidorna 2 samt 3 - 6

Varmplurrningen

Tid	Tisdagen den 17 januari 2012, kl 8-10. OBS – Det är på morgonen och du måste ha kommit till badet och anmält din närvaro till någon av instruktörerna senast kl 9.15.
Plats	GIH-badet – vid Idrottshögskolan, Drottning Sofias väg 20. Ingång från baksidan via GIH (följ skyltningen).
Deltagande	Den som av hälsoskäl inte bör kallbada skall i stället genomföra varmplurrning i bassäng med ”simulerad bristande is”. Även övriga deltagare som har möjlighet rekommenderas att komplettera med detta moment. Att delta i varmplurrningen kostar inget extra.
Information, program	Sidorna 2 och 7

Kontrollera utrustningen inför räddningsövningen

Dubbar	som sitter lätt åtkomliga, ej bakfram, med snörena rätt upplindade, d.v.s. nertill på konade skaft; runt "nedre midjan " på gamla Hansa-dubben och instoppade i hål där sådant finns på skaftet. Du skall kunna ta fram dubbarna en i taget med vantarna på. Kontrollera att halssnöret ej är slitet och kan glida – och att dubbar med band i stället för snöre har stopp på bandet – så att det ej kan släppa när man lossar dubbarna.
Visselpipa	– som du kan blåsa ren från vatten, – som vattnet rinner ur när den hänger i dubbhållaren, – av plast, inte metall, så att den inte fryser fast i läpparna, – utan kula som kan svälla och frysa fast.
Ryggsäcken	ska sitta lågt med väl åtdraget midjebälte med spännet på sidan samt med grenrem som ska vara tillräckligt spänd för att göra nytta. Gör gärna ett provlyft av ryggsäcken.
Linan	skall vara lätt åtkomlig med ytteränden kopplad till midjebältet med ett band, som sitter så att draget kommer mitt fram. En klätterkarbinhake ska vara fäst på bandet med karbinhaken på armlängds avstånd från midjeremmen. Lämplig fästpunkt av karbinhaken är i bandet i anslutning till linans ögla. Bandet ska fästas med kardborre på ryggsäckens axelband på 2-3 ställen. För att undvika trassel mellan dubbsnören och räddningslinan ska högerhänta ha linan på höger sida och vice versa. OBS! Före övningen måste du ha provdragit din lina genom att till exempel fästa den i ett träd och sedan dra i andra änden så mycket du orkar.
Pik	som du kan slå igenom 5 cm sötvattenis med – med ett slag. Plus <i>extrastav</i>.
Kläder, inkl. vantar	som hindrar vattencirkulation i vaken, dvs ej stickat som ytterplagg.
Fångrem	på snabbbindningar.

Program för räddningsövningen

När du kommit ut på isen ska du söka reda på din grupp och din inspiratör som kommer att pricka av dig på sin lista. Under utfärd 1 fick alla deltagare ett nummer inom gruppen. Detta nummer används för att bestämma vem som har vilken roll.

Under räddningsövningen gäller följande vid första plurret:

- | | |
|-------------|---|
| 1 | plurrare |
| 2 | räddare, personlig assistent |
| 3 och uppåt | olika omklädningsfunktioner enligt övningsmoment 3. |

Vid de återstående plurren cirkulerar numreringen så att alla deltagare får utföra alla moment.

Gruppen kommer att börja med att åka tills deltagarna fått upp värmen.

Din grupps inspiratör kommer att dirigera fram gruppen till övningsledarna (Ulla Jacobsson och Janne Andersson), som anvisar plats och ger klartecken. Där kommer att finnas isräddare med torrdräkt och räddningsbräda samt en medicinskt kunnig person om någon får problem.

OBS! Som du vet så deltar du på eget ansvar.

Övningsmoment 1 - Fram tills isen brister.

Ledarens (dvs den som ska plurra) agerande.

När du får klarsignal från övningsledaren att gå ut mot osäker is ska du göra följande:

Åk sakta ut på den uttunnande isen (om vi hittat sådan). Lyssna! Åk gärna först på ett ben i taget, väg litet på steget och lyssna på "knaket". Pika och försök uppfatta hur pass hårt du slår. När det börjar brista, gå ut på två skridskor till bredbent stakning. Fortsätt med sakta stakning. Lyssna! Titta på hur isen spricker runt dina fötter! Detta är antagligen den enda gången i livet som du får tillfälle att se detta.

OBS! Tro inte att så svag is skulle hålla att åka på med normal hastighet. Fart knäcker isen.

Övningsmoment 2 - Räddning

Vid räddningsaktionen är det bra att tänka på – att den egna linan alltid går framåt.

a) Gruppens agerande

Beroende på avstånd till bristande is ska gruppen med tvåan i spetsen följa efter ledaren = plurraren. När det brister under plurraren ska gruppen omedelbart stanna och om det behövs vända till säkrare is.

1. Plurraren kommer att kasta sin lina till gruppen.
2. Skulle plurraren misslyckas med sitt kast får gruppen kasta till honom/henne. Plurraren ska koppla sin karbinhake till gruppens lina. Då har han/hon båda händerna fria för dubbarna.
3. Gruppen hjälper bara till med drag i linan om det behövs.
4. Håll ögonkontakt och prata med den plurrade – hur han/hon mår, ge uppmuntran, hjälp till att komma ihåg moment etc.

OBS! Den plurrade har ofta fullt upp med sig själv. Alltför många rådgivare kan förvirra mer än hjälpa. Därför är det räddarens uppgift att hålla kontakten.

5. När den plurrade har kommit upp ska linan/linorna samlas ihop innan gruppen börjar åka mot omklädningsplatsen, så att ingen lina blir skadad.
6. Om den plurrade har kommit långt ut på osäker is och kastet inte når fram till gruppen, måste räddaren (nr 2) krypa/åla ut på den osäkra isen och hämta linan som plurraren kastat. Först måste dock räddaren säkra sig med en lina från gruppen.

b) Plurrarens agerande

Observera att du måste vara säkrad med en lina till gruppen innan du försöker ta dig upp, alternativt börjar bryta is för att ta dig upp.

1. När du sjunker igenom, TA DET LUGNT! Försök att andas långsamt, inga "hisnande" häftiga inandningar. Det kanske kyler till litet men efter ca 30 sek. minskar obehaget.
2. Samla ihop pik och stav (och mössan).
3. Vänd dig om mot det håll du kom. Där bar ju isen! Lägg upp pik och stav på kanten. (Kom ihåg att ta det lugnt!)
4. Blås kraftiga signaler (korta stötar) i visselpipan. Se till att du blir uppmärksammas! (Inte bara ett litet fjutt-pip, även om din kamrat finns alldeles bredvid dig. Att du verkligen blåser en visselsignal visar också att du andas kontrollerat.)
5. Passa på att känna efter hur du flyter på ryggsäcken! Sitter den bra? Sitter den tillräckligt lågt så att den lyfter dig? Fungerar midjeremmen och grenbandet? Ta INTE av dig vantarna!
6. Lossa vänstra isdubben (om du är högerhänt) och hugg den i isen så att du får ett mothåll. Ta fram din egen lina från ryggsäcken och öppna den (med hjälp av tändarna) – gör den klar för kast.
OBS! Släpp inte taget om framtagna dubbar och framtagna lina.
Kasta din lina till den närmaste kamraten (nr 2) i gruppen. Kamraten hämtar linan.
Ta fram högra isdubben.
Gruppen är sedan beredd att hjälpa dig, men kommer inte att dra annat än om du behöver hjälp. Först måste du försöka själv med dubbarna. Det är viktigt att öva det.
7. Skulle du misslyckas med kastet kommer du att få en lina kastad till dig från din grupp. (Det är än så länge det vanligaste när man är ute med en grupp vana åkare). Då tar du fram din karbinhake och kopplar den till linan som du fått till dig. Om gruppen behöver dra får du draget i midjeremmen – precis som när du kastat din egen lina.
8. Innan du försöker ta dig upp måste du testa isens hållfasthet. Om isen är för svag att ta sig upp på måste du bryta dig fram till starkare is. Genom att hänga på underarmarna kan du testa om isen är tillräckligt bärig. Om isen brister kan du behöva upprepa detta moment några gånger. I mosig is kan du komma att ligga i en ränna. Kan du då få upp en fot eller ett knä på kanten går det lättare att ta sig upp.
9. Hugg dubbarna i isen framför dig, simma med benen – "cykla baklänges" – tills du får upp kroppen i flytläge (horisontellt) och häv/dra dig upp. Hjälプ samtidigt till med kraftiga bensimtag. Om iskanten fortfarande är svag måste du ta dig upp simmande, annars brister kanten. Gör kraftiga bensimtag – som i bröstsim – och samtidigt snabba drag med dubbarna, hela tiden med böjda armar. Slingra/vicka på kroppen så att inget hakar i.

10. Ibland kan det hjälpa att försöka få upp ett knä över kanten. Skjut pik och stav framför dig.
11. När du kommit upp, se till att du får med dig pik och stav och fortsatt hasande/ålande mot säkrare is, sedan krypande. Pika från knästående tills du är säker på att isen håller när du reser dig.
12. Så snart gruppen samlat ihop linan/linorna – så att ingen åker över en lina – åker du med din grupp för omklädning. Uppsök lä, om sådant finns inom rimligt avstånd, eller skapa lä med t. ex. en vindsäck! Alla ska ta av sig sina skridskor vid ombytet för att inte skada linor, kläder etc.

Övningsmoment 3 - Omklädning med säkerhetskamraterna

1. En personlig assistent (nr 2) hjälper den plurrade (nr 1) av med våta kläder. Börja med överkroppen och torka den plurrade ordentligt. Tänk på att dra ned byxorna en bit så att den torra skjortan inte blir blöt. Hjälp till att klä på överkroppen.
2. Nr 5, 6 osv i gruppen tar emot de våta kläderna (låt dem inte ligga på isen för då kan de frysa fast där) och vrider ur dem (innan de fryser) samt packar dem i de påsar som blir lediga efter hand som de torra kläderna blir uppackade. Här kommer ett par tunna gummi- eller plasthandskar till god nytta.
3. Nr 3 plockar fram de torra kläderna ur ryggsäcken.
4. Nr 4 reder ut kläderna (tröjan rättvänd etc.) och räcker dem till den plurrade.
5. Någon knyter upp skosnörena innan de hinner frysa och bli stela.
OBS! Blöta bomullssnören blir helt ohanterliga i kyla. Vid sträng kyla – lägg något över skosnörena.
6. Behåll pjäxorna på så länge som möjligt. Även våta skor värmer en stund.
7. Ta av pjäxorna, strumporna och byxorna. Torka ordentligt och hjälp till att klä på. Se till att den plurrade står på något isolerande, helst ett sittunderlag. Håll i honom så att han inte behöver stiga av sittunderlaget. Det kan vara bra med två sittunderlag att stå på – ett för våta sockor och ett för torra. Fötterna är kalla nog som de är! Någon kan gärna torka och gnugga fötterna och lägga något torrt över dem (t.ex. handduken eller en extra tröja). Detta är den kallaste delen av övningen. Försök att få "flyt" så att det går fort!
8. De våta pjäxorna är ett problem för sig. "Urvidarna" tömmer pjäxorna och torkar ur dem. Det är bäst att ha ett par tjocka yllesockor att sätta på sig först. Sedan trär man en plastpåse över foten – välj en som tål viss påfrestning, t ex en kraftig soppåse – och utanpå plastpåsen drar man sedan en strumpa, helst också denna av ull som bevarar en del av sin värmeisolerande förmåga även när den blivit fuktig av den våta pjäxan. Strumpan hindrar att plastpåsen går sönder, när man drar på pjäxan. Det finns också vattentäta goretex-sockor i handeln!
9. Hjälp den plurrade att snöra och knyta pjäxorna, ty nyss omklädd är man vanligtvis ganska styv i fingrarna. Trösta honom/henne: "Du blir snart varm igen."
10. Efterhand som någon blir ledig: Packa linor!
11. När omklädningen närmar sig sin fullbordan bör någon plocka fram en termos och bjuda den nybadade på varm dryck. (Dock ingen alkohol, om nu någon skulle ha sådan med.)

Hela omklädningen ska inte behöva ta mer än 10 min.

I normala fall ska man fördela de våta kläderna inom gruppen, så att inte den plurrade behöver bära hela bördan. Men denna gång gör vi inte så, eftersom de flesta ska plurra. Risken är också stor att kläder kommer på drift. Alla de våta kläderna ska alltså tillbaka i ägarens ryggsäck.

Övningsmoment 4. Uppvärmning

Du måste snabbt bli varm igen för att sedan hjälpa dina kamrater, när de har plurrat. Under en vanlig tur brukar uppvärmningen ske när man börjar åka skridskor. Men vid den här övningen ska vi pröva med en lätt joggning. Det ingår också i övningen. Börja långsamt och försiktigt. Håll i gång tårna! Titta på personen som plurrat! Tala med honom/henne! Kom ihåg att någon form av "formsvacka" kan inträffa rätt långt efter den akuta situationen, särskilt när det sker "på riktigt"!

Glöm inte att se till att all utrustning sitter på plats innan ni åker ut till övningsområdet igen. Parvis kontroll av utrustningen skall genomföras varje gång ni går ut på isen

Några råd

- Packa din ryggsäck så att du har ett sittunderlag överst – att stå på.
- Packa kläder för överkroppen i påse för sig (en handduk att torka dig med bör finnas överst) och för underkroppen – byxor, strumpor etc – för sig.
- Märk påsarna tydligt (över- resp. under eller tröjor, byxor, sockor, etc.) så att uppackaren (nr 3) genast hittar rätt. Det är inte du själv som packar upp din ryggsäck.
- Använd skosnören som inte fryser och blir stela och ohanterliga efter badet. Läder och heldragen nylon är bäst. Bomull måste man skära upp för att få av sig skorna i sträng kyla.
- Till sist – en gång till:
 - Se till att din lina sitter så att du kan få loss den, när du ligger i vaken, och att linans ände är fäst framtill i din midjerem, samt att ryggsäcken sitter lågt!
 - Om linan blir överkörd av en skridsko bör du köpa en ny, hellre än att riskera att den går av nästa gång du ska rädda en kamrat.
- Lycka till! Alla som genomfört den här övningen har varit mycket nöjda – särskilt efteråt.
- Många har senare fått stor nytta av sina vunna erfarenheter.

Varmplurrningen

Tid

Tisdagen den 17 januari 2012, kl 8-10.

OBS – Det är på morgonen och du måste ha kommit till badet och anmält din närvaro till någon av instruktörerna senast kl 9.15.

Plats

GIH-badet

Den som av hälsoskäl inte bör kallbada skall i stället genomföra varmplurrning i bassäng med ”simulerad bristande is”.

Även övriga deltagare som har möjlighet rekommenderas att komplettera med detta moment.

Vid varmplurr utsätts kroppen inte för samma nedkylning.. Det ger inte samma känsla av att "man klarat en plurrning" men det är en övning som ger möjlighet att testa att utrustningen sitter rätt. "Isvakssimulatorn" ger dessutom en god övning i att ta sig upp ur vak. Det bästa sättet att pröva sin utrustning och träna att ta sig upp ur en vak är att både varm- och kallplurra. Därför inbjuds alla deltagare att komma till varmplurrningsövningen.

- Du skall ha med full utrustning, dvs. ryggsäck med ombyte, pjäxor, dubbar, visselpipa, pik, extrastav, lina, full termos m.m. för normal tyngd (dock ej skridskor).
- Badet låter oss öva i bassängen på villkor att vi gör allt som är möjligt för att undvika att badet blir förorenat av bakterier – helt begripligt. Det man fruktar mest är jordbakterier.
- Gör ren din utrustning innan du går dit! Borsta allting, som kan ha kommit i kontakt med marken – pjäxorna, ryggsäcken, byxorna – noggrant under rinnande vatten! Använd gärna litet tvätt- eller diskmedel på borsten. Glöm inte nedre delen av byxbenen och byxbaken! Torka av pjäxorna (alt. grova skor), stoppa dem i en påse och ta på dem först när du kommer in till bassängen. Ställ inte ryggsäcken på marken igen förrän efter badet. (Stoppa den gärna i en platsäck!) Använd inga kläder som luddar av sig. Undvik lösa prylar, som kan sjunka – du badar på 4 m vattendjup.
- Efter övningen kan du klä om i lugn och ro på herr- eller damsidan, bada bastu, duscha etc. efter behag.

GIH-badet sorterar under Stockholms Stads fritidsförvaltning. Det är en av stadens badanläggningar. Badet är öppet för allmänheten, samtidigt som klubbar mm har bokade tider. Vi får disponera tid från Idrottshögskolans kvot. Tänk på att vi är deras gäster.

Välkommen!