

ÖVNINGAR PÅ TUNN IS

Hur reagerar du på plötslig chock och iskallt vatten innanför brallorna? Dags att ta reda på det, om du vill skrinna säkert i vinter. Utemagasinet hängde med på SSSK:s plurrövningar.

TEXT OCH FOTO: JOHAN AUGUSTIN



David Granström ska plurra för första gången i sitt liv.



Söndagen den 24 januari. Det vanliga kylslagna datumet är nog utvalt som Stockholms Skridskoseglarklubbs, SSSK:s, årliga räddningsövning. Det är tidig förmiddag när ett 50-tal skridskoåkare samlas vid Baggensstaket på Baggensfjärden i Stockholms inre skärgård. Termometern visar faktiskt nollgradigt, men tack vare några kalla veckor är isen omkring 30 centimeter tjock.

– Tur att det inte är minus 20 längre, då hade man ju snabbt fryst, säger David Granström, medlem i SSSK och deltagare i iskunskapskursen där plurrövningen ingår.

Snart ska han gå igenom isen och ner i det smällkalla vattnet med full utrustning, något han aldrig har gjort förut.

– Jag har badat isvak men aldrig trillat i – så nu gäller det att få upp värmen utan hjälp av bastu, säger han.

ALLA SKA PLURRA

Iskunskapskursen innehåller fyra teorimöten och tre utfärder på långfärdsskridskor, varav dagens räddningsövning är en. David är med i SSSK för att träffa andra med skridskointresse, och han uppskattar att klubben har bra koll på vilka isar som går att åka på.

– Jag gillar att vara utomhus. Det är ju slöseri med tid att inte åka när det är sådana här förutsättningar, säger han.

Dagens deltagare är uppdelade i tio grupper med cirka fem personer i varje, och två ledare per grupp som ansvarar för säkerheten. Samtliga deltagare ska plurra och byta kläder är det tänkt, så de närmaste två timmarna blir intensiva med stort adrenalinpåslag.

De första personerna glider sakta ut på ett förbestämt område med tunn is – och går igenom. Ledarna kastar ut frågor och uppmaningar:

- Hur känns det?
- Glöm inte att blåsa i pipan!
- Vänd och kryp tillbaka!

De i gruppen som har till uppgift att ta →

SSSK undervisar skridskoåkare i sin årliga räddningsövning vid Baggensfjärden.

” Det är faktiskt skönare i vattnet, det blir kallare när man kommer upp.

hand om personen som plurrat uppmanas att backa från vaken och inte dra för mycket i linan.

Helena Almgren är en av de första som kommer upp ur vattnet.

– Var är whiskyn? skojar hon, innan hon följer med gruppen till en skogsdunge i närheten för att byta om till torra kläder.

– Det var mindre läskigt än jag trodde!

PACKA I RÄTT ORDNING

Ulla Jacobsson är en av SSSK:s ledare och har varit involverad i klubbens iskunskapskurser i omkring 20 år.

– Det är faktiskt skönare i vattnet. Det blir kallare när man kommer upp, konstaterar hon.

SSSK kräver att deltagarna på deras turer har rätt utrustning – och de ska kunna använda den.

– Det är först i skarpt läge som du måste ha tränat linkastning innan, förklarar Ulla.

Daniel Kierkegaard, som tidigare bara har tränat plurrning i militären, känner sig nervös när han går ut på den bräckliga isen. Han går igenom, men har problem när han ska dra loss livlinan från ryggsäcken – den sitter fast för hårt – vilket blir en värdefull läxa.

– Det var nyttigt för mig; så här ska man ju inte sätta fast livlinan, säger Daniel när han har fått fast mark under fötterna.

Han får snabbt hjälp av gruppen att sätta på sig sitt ombyte, som han packat noggrant i vattentäta påsar. Kläderna till överkroppen ligger högst upp i ryggsäcken, byxor och strumpor längre ner.

– Det är lätt att man slarvar när man packar. Men packningen är viktig, konstaterar Daniel, medan han balanserar på ett liggunderlag för att slippa förfrys fötterna. Som fuktspärr använder han plastpåsar på fötterna, mellan tunna strumpor och ullsocker.

ETT DJUPT ANDETAG

Även Ann-Sophie Bäckman håller på att dra på sig torra kläder. Hon har just fixat sitt livs första vinterplurr.

– Det gick mycket bättre än jag trodde – jag lyckades ligga i vattnet utan stress, fastän det tog lång tid innan isen brast!

Hennes bästa plurrtips är att spela upp scenariot för sig själv i förväg:

– Blås i pipan – dubbar – kasta livlinan. Och ta ett djupt andetag innan isen brister så är lungorna fyllda av luft, vilket gör att du flyter bättre.

Ann-Sophie är nöjd med dagens övningar och sitt eget agerande.

– När isen väl brast var jag väldigt koncentrerad!



Att ta sig upp från det iskalla vattnet är svårare än det ser ut.

NEDAN Ann-Sophie Bäckman hade redan spelat upp hela scenariot i huvudet, och var redo när isen väl brast.

Checklista för skridskoåkare

- **DUBBARNNA** ska vara placerade så att du kan ta fram dem med hanskarna på. Snörena ska vara lätt upplindade. Kontrollera att inte halsnöret är slitet och kan glida, så att det kan släppa när du lossar dubbarna.
- **VISSELPIPAN** ska vara av plast – metall funkar dåligt i kyla. Vattnet ska rinna ur visselpipan när den hänger i dubbhållaren.
- **RYGGSÄCKEN** ska sitta lågt och midjeremmen vara åtdragen med spännet på sidan. Grenremmen ska vara tillräckligt spänd för att göra nytta. Gör provlyft av ryggsäcken.
- **LINAN** ska vara lätt åtkomlig med ytteränden kopplad till midjeremmen. För att undvika trassel mellan dubbsnören och räddningslinan ska högerhänta ha linan på höger sida och vice versa.
- **KARBINHAKEN** ska vara fäst på linan på en armlängds avstånd från midjeremmen.
- **PIKEN** ska kunna slå igenom fem centimeters sötvattensis med ett slag. Ha även extrastav.
- **KLÄDERNA** ska vara av material som hindrar vattencirkulation i vaken. Använd inte stickade ytterplagg.



Daniel Kierkegaard drar snabbt på sig torra kläder.



Isolering mot isen räddar kalla fötter.



Så gör du när isen brister

GRUPPEN

• Retirera till säker is och prata med den plurrade. Kasta linan och dra försiktigt. Om det är långt avstånd och isen är tunn så drar en "räddare" sig ut med hjälp av dubbar – med säkerhetslina kopplad till gruppen. Räddaren kastar sin lina till den plurrade, som dras upp av gruppen.

PLURRAREN

• Ta det lugnt och vänd dig om. Vissla för att få uppmärksamhet. Samla ihop pik, stav och annan utrustning. Vänta med dubb i iskanten. Kasta din lina till gruppen och se till att din karbinhake är fäst i linans ögla. Testa isens bärighet genom att hänga på underarmarna. Bryt dig fram till fastare is. Dra dig upp med dubbar och kryp till säker is.

KROPPEN I KALLT VATTEN

• Vatten leder bort kroppsvärme 25 gånger mer effektivt än luft. Andning och puls ökar, samtidigt som blodflödet till hjärnan minskar – och du riskerar medvetslöshet. Som mest har du cirka tio minuter på dig i iskallt vatten, därefter blir händer och fingrar obrukbara och tankeförmågan försämras. Efter en halvtimme kommer ofta medvetslösheten.

• Om kroppstemperaturen sjunker till under 35 grader kan tillståndet bli allvarligt. Det kallas hypotermi, och innebär att ämnesomsättning och andra kroppsfunktioner försämras. Vid kroppstemperaturer under 30 grader kan hjärtrytmrubbningar uppstå, i värsta fall kan hjärtat stanna eller hjärnan få syrebrist.

• Vid en vattentemperatur på 13 grader har en person 50 procents chans att överleva i 1–4 timmar – beroende på fysisk kondition, klädsel, beteende och underhudsfett.

• Nedkylda eller medvetslösa personer ska hållas horisontellt för att förhindra blodtrycksfall. Undvik onödiga rörelser och klipp helst bort blöta kläder. För att förhindra fortsatt nedkyllning ska personen omslutas med filtar, sovsäckar och torra kläder. Kontrollera andningen ofta.

För mer information och medlemskap i SSSK: sssk.se