

2013-06-03

**Ärenderad:**

Svenska sportdykarförbundets experter varnar för risker i samband med fridykning och vattenlekar.

**Sändlista:**

TT, DN, SvD, Metro, GP, Sydsvenskan, Bohuslänningen, Hallandsposten, Barometern, Blekinge läns tidning, Sydöstran, Östgöta korrespondenten, Haparandabladet, Hudiksvalls tidning, Norrbottenskuriren, NSD, Aftonbladet, Expressen, Ica kuriren, RF, KV, Kommunförbundet, Livräddningssällskapet, dykarna.nu, Sportdykarförbundet

**e-post:**

tips@tt.se, nyhetstips@dn.se, psa@svd.se, webb@metro.se, nyheter@gp.se, 71234@sydsvenskan.se, 99000@bohuslaningen.se, tipsahp@hallandsposten.se, reagera@barometern.se, redaktion@blt.se, redaktion@sydostran.se, nyhet@corren.se, info@haparandabladet.se, nyhetstips@helahalsingland.se, redaktionen@kuriren.com, redaktion@nsd.se, tipsa@aftonbladet.se, 71717@expressen.se, info@kv.se, red.kuriren@formapg.se, riksidrottsforbundet@rf.se, press@skl.se, info@sls.a.se, moderator@dykarna.nu, sportdykning@ssdf.se

**Text:**

**Fridykning och undervattenslek kan vara livsfarligt.**

I år (2013) har redan (maj månad) tre unga män omkommit i samband med fridykning och anhöllning under vatten. Nästan alla vet att man inte skall vara ensam när man badar, fridyker eller övar andhållning under vatten men ändå sker detta. Varför? Vi tror det beror på att man sällan talar om varför det kan vara livsfarligt att på konstgjord väg försöka förlänga andhållningstiden i samband med vistelse under vatten. Det heter ”att man skall vara försiktig”, men vad är det som är så farligt?

I TV och andra nyhetsmedia får vi se hur personer kan hålla andan i 5 till 10 minuter. Det är klart att de som då provar sin egen förmåga och upptäcker att de kan hålla andan i ”bara” 1 – 2 minuter lockas att träna och prova de ”professionella” använder sig av. Det är också naturligt att många ungdomar vill träna lite hemma först innan man anmäler sig till en klubb för fridykning då de naturligtvis tror att alla i klubben kan hålla andan lika länge som de i TV. Det är här de verkliga riskerna finns.

Bland de farliga manövrer man läser om på webben och hör talas om bland kamrater och kanske lockas att prova är; överdriven andning (hyperventilation) före undervattenssimning, lungpackning och dykning efter utandning bland de farligaste, men sällan berättas om varför de är riskabla och vad konsekvenserna kan bli.

**Hyperventilation** leder till att kroppens koldioxidmängd minskar och reglersystemet för andning kan då mista sin funktion tillfälligt. Vi kan då hålla andan så länge att syrgashalten blir så låg att vi svimmar utan att få någon extrem andnöd eller annan förvarning. Sker detta under vatten, och du är ensam eller har en kamrat i närheten som inte förstår hur allvarligt detta är kan du drunkna.

**Lungpackning** innebär att man med munnens hjälp kan fylla mer luft i lungorna än man kan andas in. Detta innebär att trycket i bröstkorgen stiger och det kan bli så högt att blodet i vensystemet hindras från att nå hjärtat. Detta betyder att blodtrycket kan sjunka så lågt att hjärnan inte får tillräckligt med blod och man svimmar.

**Dyker man efter utandning**, även relativt grunt i bassäng, så kommer det att skapas ett undertryck, som ger en motsatt effekt mot lungpackning det vill säga det blir så mycket blod som strömmar in i bröstkorgen att hjärta och lungor överbelastas och man kan få blödningar och/eller vätskeutträde i lungblåsorna.

Många gånger simmar man mot det grunda för att man känner sig säkrare där, men om man då reser sig ur vattnet kommer en del av det blod som av vattentrycket pressats in i bröstkorgen att rinna tillbaka till kärlen i buk och ben och under ett kort tag förlorar hjärtat förmågan att vidmakthålla genomblödningen i hjärnan. Om man då redan har hållit andan länge och därmed har en låg syrgasnivå i blodet, kommer det syre som transporteras i den minskade blodmängden inte att räcka till, och du riskerar att förlora medvetandet och sjunka medvetslös under vattenytan.

### **Vad skall man som medmänniska, förälder eller kamrat till andhållningsdykare och kanske som badmästare vid bassäng vara observant på?**

1 Ser man en person som ensam håller på med andhållningsövningar och fridykning så skall man gå fram och påpeka att någon måste från ytan observera den som dyker. Om man då möts med frågan varför kan man alltid berätta lite om de risker man känner till. För detta krävs mod och engagemang, men det kan rädda liv.

2 Anmäler du dig som observatör av en fridykare så innebär det att du skall vara beredd att simma ner till botten för att därifrån hämta upp en medvetlös person. Kan du det? Något att tänka på för alla föräldrar, flick-/pojkvänner och ledare som övervakar fridykare.

3 Om man ingriper snabbt och får personen över ytan inom några sekunder, kvicknar de flesta till utan att man behöver göra något. Det är alltid bra att vidröra, tilltala, stimulera, t.ex klappa i ansiktet på ett lugnt sätt.

4 Om den medvetlöse inte kan tas till ytan omedelbart måste man vara beredd att genomföra HLR och larma ambulans. Som observatör av en fridykare skall du vara beredd på att du kan behöva genomföra HLR. Kan du det?

För erfarna fridykare är ett säkert dyksätt naturligt och man har lärt sig hur man skall dyka för att man inte skall hamna i problem, men risken finns hos dem som bara vill prova och träna lite fridykning - för att sedan kanske gå med i en klubb. Vill du träna fridykning så gå med i en klubb från början. Vill du bara snorkla och fridyka i samband med bad så undvik att försöka förlänga din andhållning på konstgjord väg och ha alltid någon med dig.

**All undervattensaktivitet är förenad med risker, men kan utövas säkert med rätt utbildning och kunskap.**

För ytterligare information:

Hans Örnbaden	tel 073 2503935
Johan Dahlström	tel +33 (0) 6 15 60 21 16
Erika Schagatay	tel 070 53 214 23
SSDF pressansvarig	tel 070 341 00 89