

Om risken med det grunda vid fridykning.

Hans Örnhagen, förbundsläkare SSDF

Du har just simmat en längre sträcka under vatten och når den grunda delen av bassängen där du ställer dig upp och ropar ut din glädje över ditt nya rekord. Kamraterna som följt dig gläds med dig och pustar ut eftersom de varit lite oroliga. Den här simningen blev ju lite längre än du brukar simma. Du och dina kamrater betraktar riskerna som över, du står ju på det grunda och andas, men så händer det. Det svartnar för ögonen på dig strax efter att kamraterna vänt sig om för att följa nästa simmare. Du förlorar medvetandet och sjunker ljudlöst ner under vattenytan och blir liggande. I medvetslöst tillstånd drar du ett andetag och drunknar.

Hur kan det bli såhär?

Du hade ju andats efter din andhållningssimning och du stod ju upp på det grunda. Faktum är att det är just det grunda som ökar risken. Det som du och kamraterna trodde var det säkra kom att medverka till olycksfallet. Hade du inte ställt dig upp hade det sannolikt inte hänt.

Flera faktorer samverkar:

1 Det tar tid för det syresatta blodet att komma från lungorna till hjärnan.

2 Om du under denna tid reser dig ur vattnet får hjärnan mindre oxygen än om du legat kvar i vattnet eftersom hjärtats pumpförmåga tillfälligt försämras och blodtrycket faller när man reser sig ur vattnet.

3 Vid låga oxygenhalter i blodet är det inte alltid som skyddsreflexen i struphuvudet skyddar lungorna mot vatten.

Rekommendation:

För att minska risken för svimning och drunkningstillbud skall man alltid på nära avstånd, i minst 20 sekunder, bevaka en som simmat under vatten och den som simmat bör inte ställa sig upp under denna tid utan ligga kvar i vattnet och ta djupa andetag. När man övervakar någon som simmar eller har simmat under vatten skall man vara så nära (armlängds avstånd) att man kan ge omedelbar assistans och förhindra drunkning.

Vid en analys av olycksfall i simbassänger har det visat sig att flera av de allvarliga tillbudena och några dödsfall, bland annat dödsfallet i Norrtälje i december 2008, föregåtts av att simmaren rest sig ur vattnet och att detta av de närvarande tolkats som att risken är över och man har tittat åt annat håll.

För råd och rekommendationer angående säkerhet vid fridykning se:

SSDF Fridykkommité hemsida: <http://iof3.idrottonline.se/templates/Page.aspx?id=3145>

FAKTARUTA

Vid fridykning kan det grunda vara farligt på olika sätt.

- *Shallow water black out.* Om du varit på större djup och förbrukat mycket oxygen så kan, vid uppstigning mot ytan, oxygenpartialtrycket i lungorna bli så lågt att hämoglobinets inte mättas och oxygeninnehållet i blodet blir så lågt att man svimmar av.

- *Svimning då man reser sig ur vattnet.* Så länge man ligger i vatten är venblodet jämt fördelat i kroppen och hjärtat får tillräckligt med blod att pumpa vidare via lungorna till artärsystemet. När man reser sig ur vattnet tenderar venblodet att samlas i nedre kroppshalvan och innan blodkärlen hinner dra sig samman för att motstå tryckstegringen vidgas de och under ett kort tag får hjärtat mindre att pumpa, blodtrycket sjunker, och mindre blod transporteras till hjärnan.

- *Blodtransporttid.* Man skall också veta att det tar 5 – 10 sekunder från det att man fyllt lungorna med frisk luft efter en andhållning till dess blodet hunnit syresätta hjärnan. Ur hjärnans synvinkel är denna tid att jämföra med fortsatt andhållning eftersom effekterna av de första andetagerna ännu inte märks.



På bilden ser vi hur vätskan i den högra kondomen samlas i nedre delen när den lyfts ur vattnet. På samma sätt samlas venblodet i nedre kroppshalvan när man reser sig ur vattnet.