Första doppet för året ofta det farligaste – var försiktig nu i helgen

**Årstiderna vänder raskt och till helgen väntas högsommarvärme i stora delar av landet. Under pingsthelgen förra året omkom fem personer i drunkningsolyckor. Ser man till drunkningsstatistiken för 2011 och 2012, har totalt 21 personer per år drunknat under april och maj månad. Samtidigt har bara fyra av tio svenskar simmat 200 meter under det senaste året enligt en ny undersökning från Trygg-Hansa.**

Enligt en undersökning genomförd av Svenska Livräddningssällskapet i april 2012, uppgav 6 av 10 svenskar att de kan tänka sig att ta ett dopp eller längre bad i vatten kallare än 17 grader. Ett dopp i kallt vatten kan vara uppfriskande, men man utsätter också sin kropp för en mängd reaktioner den inte är van vid. Vid bad i riktigt kallt vatten så bombarderas hjärnan av impulser från huden vilket leder till att andningen ökar kraftigt. Den ögonblickliga inandningen är så stark att den kan leda till att även en person som har ansiktet under vattnet ofrivilligt andas in, vilket i värsta fall kan leda till drunkning.

Enligt en ny undersökning genomförd av Trygg-Hansa under april 2013, uppger bara 4 av 10 svenskar att de simmat 200 meter under det senaste året. Att kunna simma 200 meter, är den simkunnighetsdefinition som fastslagits av de nordiska livräddningsorganisationerna och även definitionen som används i skolans läroplan, men det är också viktigt att simma regelbundet för att färdigheten ska behållas.

* *Enligt våra egna undersökningar sedan tidigare, uppger 7 av 10 svenskar att de kan simma 200 meter. Samtidigt är det bara 4 av 10 som faktiskt kontrollerar att de kan simma. Simkunnighet är en färskvara och när det kommer till kallt vatten är just trygghet nyckelordet. Badar man i kallt vatten och är lite osäker finns risken att man drabbas av panik, säger Karin Brand, generalsekreterare på Svenska Livräddningssällskapet*

Svenska Livräddningssällskapet ser att fler och fler gärna badar i kallt vatten, en uppfriskande aktivitet, som kräver kunskap och försiktighet­. Inför årets Pingsthelg - då många väljer att ta det första doppet för året – ges här tips och råd vad man ska tänka på. Under pingsthelgen förra året omkom nämligen fem personer och ser man till drunkningsstatistiken för 2011 och 2012, har totalt 21 personer per år drunknat under april och maj månad.

* *Det första badet för året kan vara en härlig upplevelse – men det riskerar också att bli livsfarligt. Genom förberedelse, försiktighet och ökad kunskap kan du se till att årets första dopp blir både tryggt och uppfriskande, säger Johan Eriksson, pressansvarig på Trygg-Hansa.*

Tips inför bad i kallt vatten:

* Om du är osäker på om du kan simma 200 meter, undvik kallt vatten och se istället till att träna i varmare vatten först
* Om vattnet är riktigt kallt, undvik att doppa huvudet
* Ha alltid sällskap när du badar, om något skulle hända, så att du snabbt kan få hjälp