



# Livredning



## LIVREDNING på IS

### UTSTYR



Ull nærmest kroppen betyr mye for isoleringsevnen som våt.



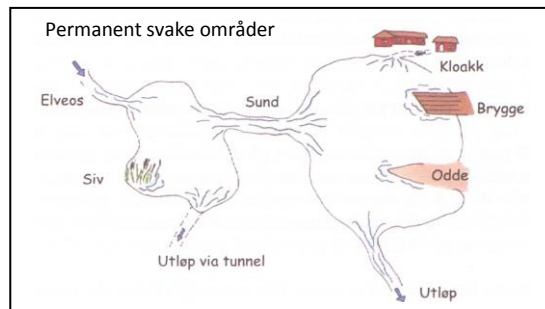
En godt festet sekk og kles - skift i vanntett pose gir oppdrift.



Ispigger kan være avgjørende for å komme opp på isen igjen.

### IS – KJENNSKAP

- Istykkelse
- 5 cm stålis bærer en person
  - 20 cm "vanlig is" bærer flere personer
  - Obs: Høstis, snødekket is og våris
  - Regulerte vann, se ismeldingene
- Farge
- Lys farge på isen indikerer tykkere is enn mørk is (unntak vårisen som kan bli nesten svart)



- Rim
- Stor avstand mellom rim krystallene på isoverflaten er tegn på tynnere is enn tettere avstand mellom krystallene
- Lyd
- Høy skarp lyd som vandrer kort er tegn på tynnere is enn lyd som er dypere og går lengre bortover

### FERDSEL PÅ IS



Gå flere sammen. Dere kan være en redningsmulighet for hverandre



I tillegg til de nevnte områder unngår man også de dypeste områdene hvor det og kan være svakere is



Begynner isen å knake og sprake, gå forsiktig tilbake til sikker is eller på land

### GJENNOM ISEN



Merker du at isen gir etter, legg deg ned på magen og forsøk å åle deg i sikkerhet



Går du gjennom, forsøk å holde hodet over vann og snu deg slik at du ser dit du kom fra.



Spark med beina til disse kommer opp i vannflaten. Trekk deg opp med ispiggene

### REDNING PÅ IS



Bruk forlenget arm. Husk å sikre deg selv.



En kasteline kan brukes til å redde andre eller for å bli reddet selv



Med stor anleggsflate og bruk av forlenget arm og sikring kan du forsøke å ake deg ut.