



Stora sommarguiden

Viktiga telefonnummer, eldningstips, båtvet, att tänka på vid grillning och solning - samlat i en guide!

DOKTORN.COM ger dig stora sommarguiden 2012. Att sommaren är här på riktigt har väl knappast gått någon förbi - passa på att ta del av våra viktiga sommartips! Den här artikeln innehåller:

- Viktiga telefonnummer
- På stranden
- I vattnet
- På vattnet
- Nu ska vi elda utomhus
- Nu ska vi grilla
- Husdjuren och sommaren
- Sammanfattning

Viktiga telefonnummer

112 Det nationella nödnumret - lär även barnen detta så alla är förberedda när något händer.

114 14 Polisen Hit kan du ringa om ditt ärende inte är akut ([då ska du alltid ringa 112](#)) och du vill komma i kontakt med polisen i något ärende.

020 786 786 Föräldrartelefonen Det är inte alltid lätt att vara förälder och under sommaren umgås många med sina barn mer än de gör resten av året då barnen är på sitt "jobb", skolan. Föräldrartelefonen är till för dig som känner att du behöver stöd och som är beredd att ta tag i dina problem. Självklart är du anonym.

0200 230 230 Barnens hjälptelefon Även barnen kan ha det tufft under sommaren, särskilt då skolor, fritids och liknande har stängt och de inte kan få vuxet stöd därifrån. BRIS hjälptelefon är till för dig som är barn och vill ha någon vuxen att prata med - det kan vara allt från stora saker till små små saker som ändå känns viktigt.

Öppet måndag-fredag 15-21 och lördag-söndag 15-18.

020 222 444 Jourhavande kompis Här kan du få prata med andra ungdomar (under 25 år), få tips och råd och stöd. Röda korset driver Jourhavande kompis som även finns på nätet www.ungdomar.se och chatta på www.jourhavandekompis.se

Öppet måndag-fredag 18-22

På stranden

Skönt med sol - men du, tänk på att solens strålar är mycket starka på sommaren. Ta några tips och råd på hur du skyddar dig i solen!

Sola aldrig för länge. Om du känner att du har solat för länge har du förmodligen även gjort det. Tänk på att om man är ute och "aktiverar sig" (klipper gräs, åker båt, pysslar i trädgården osv) så utsätts man för minst lika mycket sol som när man ligger still. Försök därför att växla mellan sol och skugga om du befinner dig mycket i solen.

Täck barnen. Täck små barn med ett rikt lager sololja (smeta inte ut) och även med kläder. Små barn bränner sig lätt samtidigt som man självklart vill vara ute i det fina vädret med de små. Undvik därför brännskador och ha med dig parasoll eller hitta en plats där man kan vara både i skuggan och i solen.

Drick vatten. Att vara i solen gör att man svettas vilket i sin tur leder till vätskebrist. Se till att dricka rikligt med vatten om du är mycket i direkt sol.

Täck dig själv. Även vuxna kan må bra av att täcka över kroppen och tänk på att kroppsdelar som större delen av året inte utsätts för direkt solljus kan vara känsliga (ryggar, bröst, ben, nacke). Smörj även in dig med ett rejält lager sololja och smeta inte ut det.

Var uppmärksam på hudförändringar. Om du hittar en leverfläck som känns obekant, ömmar eller ändrar färg så ta det säkra före det osäkra och undvik mer solning och ta kontakt med sjukvården för vidare utredning.

Må bra. Om du mår bra i solen - toppen! Känner du dig däremot yr, orkeslös eller allmänt trött så kan det vara för mycket av det goda. Gå in, hitta skugga, ta ett bad men var uppmärksam på din egen kropp som många gånger säger ifrån när solen blir för intensiv.

Undvik vissa tider. Om man inte vill bli alltför solbränd eller utsatt så ska man undvika när solen står som högst, mitt på dagen. Då kan det vara läge att göra annat så kan man njuta av morgon - och eftermiddagssol istället.

Tips! Om du har bränt dig - skölj med kallt vatten, ta ett dopp och smörj in dig med kylande krämer.

I vattnet

Här följer några viktiga tips och råd som gäller för badsäsongen. Man ska självklart ha roligt i vattnet men drunkningstillbudet ökar samtidigt som värmen stiger - så ta en titt på dessa punkter så kan du undvika att något tråkigt händer.

Ropa på hjälp - men enbart om du verkligen är i behov av hjälp.

Lämna ALLTID livräddningsredskap orörda. Alltid. Säg till om du ser någon leka eller ta ner något livräddningsredskap (boj, båt, stege osv). Det kan vara skillnad på liv och död att dessa finns tillgängliga när det händer något.

Tala om vart du ska. Ska du gå och bada? Roligt! Men se till att du berättar det för andra så att det snabbt kan upptäckas om något inte står rätt till!

Spring inte. Att springa på bryggor och vid bassänger kan vara livsfarligt. Det ofta våta underlaget ger inget fäste och ett fall kan ge men för livet. Detta gäller även barnen och man måste föregå med gott exempel.

Barn och vatten kan vara både en rolig som en farlig kombination. Barn kan ofta inte uppfatta djup, längd och sina egna begränsningar som vuxna och därför är det mycket viktigt att barn alltid badar tillsammans med någon. Finns det vatten i närheten där ni befinner er ska man se till att alltid ha barnen under uppsikt - när det väl sker något går det snabbt och då är det viktigt att kunna nå fram med hjälp lika omgående.

Simma aldrig under något. Andra badande har många gånger hjälpt människor i nöd genom att se när de försvinner under ytan eller kämpar i vattnet. Om du simmar under bryggor, broar och liknande är det inte lika säkert att man upptäcker om det händer något. Håll dig därför väl synlig längst strandkanten.

Alkohol + bad = superdumt. Visst kan det vara gott att svalka sig med några promille i kroppen men tänk på det här först:

- De som ska hjälpa dig om det händer något har oftast också druckit. Vilken hjälp kan de ge då?
- Omdömet ryker när promillehalten ökar. Hoppet från klippan kanske inte var så genomtänkt när man ligger på sjukhus dagen efter.
- Kroppen utsätts för mycket påfrestning under alkoholphäverkan vilket kan sätta ner de mest basala funktioner och påverka ens förmåga i vattnet.

Tips! Håll dig på land om du druckit alkohol hur frestande vattnet än kan vara.

På vattnet

O'hoj hoj! Visst är det underbart att få åka båt när det är sommar. Även på vattnet kommer dock några pekpinar som kan innebära att man slipper råka ut för något.

Använd alltid flytväst - vuxna som barn. Lika dumt som det är att cykla utan hjälm, lika dumt är det att åka båt utan flytväst. Föregå med gott exempel inför barnen och bär hjälm när du cyklar och flytväst när du åker båt så uppstår inga frågetecken. Enkelt och livräddande!

Vet vad du gör. Det är kul med båt men det är många regler som gäller på sjön och även om du inte kör någon större båt så se till att ha koll på babord, styrbord och de viktigaste sjömärkena så behöver du inte hamna på land med båt och allt. Andra navigerar efter dessa regler och då underlättar du för dig själv om du också gör det.

Ramlade någon i? Räck ner något som denna person kan ta tag i. Det är lättare att få upp någon med ett redskap än att själv riskera att dras i.

Se till att båten har nödutrustning. Se till att båten har utrustning så som brandsläckare, första bandet-låda och andra nödvändigheter.

Alkohol + båt = superdumt. Lika superdumt som att bada med alkohol i kroppen är det att åka båt när man har druckit. Från och med 1 juni gäller dessutom nya regler på sjön. Den nya gränsen för alkohol i blodet på sjön är 0,2 promille. Så har du druckit, se till att någon som kan och inte har druckit får ta över roret - för din och alla andras skull!

Nu ska vi elda utomhus

Mys med öppen eld när man campar, tältar eller bara vill elda några löv. Men du, titta igenom de här tipsen innan du plockar fram tändstickorna!

Eldningsförbud. Aj aj - råder det eldningsförbud ger du 17 i att tända så mycket som en tändsticka. Röker du? Ta med en hink och släck cigaretten. Du vill inte stå skyldig till att skogsmark och hus brinner ner på grund av slarv. Kolla alltid med brandförsvaret på platsen du befinner dig om det råder eldningsförbud just där.

Tänder på = släcker ner. Du som tände brasan kan inte lämna över ansvaret till någon annan. Du är ensam ansvarig för att det släcks ordentligt.

Inga brandfarliga vätskor! Använd inte T-röd eller annan brännbar vätska när du eldar utomhus.

Blåser det? Låt bli att elda. Att elda när det blåser kan leda till att elden, gnistor eller glöd sprider sig.

Vatten vatten vatten. Ha rikligt med vatten tillgängligt om det skulle hända något.

Är det verkligen släckt? Se till att det verkligen är släckt när du går därifrån. Och du, som tidigare nämnt, tände du på - är du ansvarig för att det är släckt.

Om det uppstår en situation är det **112** du ska ringa så se till att telefonen finns i närheten om det värsta skulle hända.

Nu ska vi grilla

Grillning betyder eld och eld kan betyda värme och mys men även brandskador och bränder. Håll dig därför till dessa tips så blir tillvaron trevligare!

Grillen blir varm. Grillen blir varm men kan naturligtvis även bli *för* varm. Om det skulle hända något se till att det finns brandsläckare eller bara vatten i närheten så att man snabbt kan åtgärda eventuell brand.

En stabil grill är en trygg grill. Om grillen välter kan det vara livsfarligt så se därför till att såväl grill som underlag är stabilt.

Brännskador. Om olyckan är framme och det uppstår brännskador - kyl direkt under rinnande kallt vatten i minst 10-15 minuter. Vänta 5 minuter och börja sedan om att kyla lika lång tid. Om det uppstår blåsor, försök hålla dessa hela och misstänker man att det är många blåsor, större brännskada eller att det orsakar svår smärta - ta alltid kontakt med sjukvården.

Händer något riktigt allvarligt - att det uppstår en brand eller en typ av brandskada på kroppen som kan göra att huden lossnar så är det direkt kontakt med 112 som gäller.

Man kan grilla när det är eldningsförbud förutsatt att grillningen sker med kol och briketter och att det är minst 50 cm upp till själva "elden" från marken. Detta för att förhindra att det kan börja brinna på marken.

Husdjuren och sommaren

Även våra husdjur har det både härligt och farligt på sommaren, här finns lite att tänka på:

Sommarkatter. Nej, en katt är inte en katt endast för sommaren. Har man tagit på sig ansvaret för ett djur så har man tagit på sig skyldigheten att se till att de får ett bra liv, punkt slut! Vill du undvika kattungar eller problem med könsmogna djur så går det bra att kastrera tamkatter.

Djur i bilen. Alla har vi väl suttit i bilen på en parkering en varm dag och vet hur varmt det kan bli. Men visste du *hur* varmt? Hundar och katter blir lätt överhettade i bilen eftersom de inte svettas som vi människor och här nedan ser du hur varmt det kan bli (siffror från Svenska kennelklubben). Så **inga** djur i bilen under sommaren (detta gäller även små barn som också kan bli lätt överhettade) !

Kl T ute väderlek T i bil
08.30 +14° skugga +19°
09.30 +18° skugga +38°

10.30 +20° blandat +47°
11.10 +20° sol +57°
12.00 +23° sol +62°
13.30 +22° sol +85°

Överhettning. Har djuret utsatts för överhettning (oavsett om det är i en bil eller för att det suttit i direkt solljus) är det viktigt att kyla ner det. Man kan hålla kallt vatten direkt på djurets kropp eller linda in i blöta handdukar och filter. Det viktigaste är att snabbt få ner kroppstemperaturen.

Du får vara olaglig. Ser du en hund eller katt eller något djur som sitter i en överhettad bil och verkar må dåligt så får du med stöd av lagen rädda djuret oavsett hur du gör (med undantag för att åsamka direkta personskador eller fara för andra människor). Det bästa är att kontakta polisen men om det är bråttom så har du alltså möjlighet att ingripa själv. Den som har lämnat djuret i bilen kan i sin tur bli åtalad för djurplågeri.

Vatten vatten vatten. Även för djuren gäller det att ha tillgång till vatten. För hundar kan det betyda vattenflaska vid lek och längre promenader medan det för inddjur betyder bra med ventilation och färskt vatten i skål eller flaska. Det finns även vissa kylhalsband för hund.

Djur på semester. Det går att ha med sig djuren på semester. Ta reda på i förväg vilka hotell som tillåter djur, om det finns campingplatser som har restriktioner och liknande. Blir hunden exempelvis åksjuk kan man få hjälp hos veterinären. Tänk på att ta många pauser om bilresan är lång!

Djurspensionat. Att lämna djuret till ett djurspensionat kan vara en bra lösning om man åker långt eller utomlands. Tänk på att få bra referenser och att åka dit i förväg för att se att allting ser bra ut och går rätt till.

Kryp! Allt från fästingar till mygg kan vara på även våra husdjur så se till att borsta av djuret ordentligt innan det kommer in, ta reda på vad det finns för medel för att undvika att krypen biter tag i våra husdjur. Det finns ofta mycket information om olika metoder hos såväl apotek som veterinär.

Ta hand om husdjuren på semester - de är en del av din familj!

Sammanfattningsvis

Det är alltid bra att ha en första bandet-låda med allt från plåster till värktabletter och många säljer dessa mer eller mindre kompletta. Se även till att hela familjen har koll på telefonnummer till myndigheter och nära och kära om det händer något.

Vi på **DOKTORN.COM** har samlat några punkter som vi anser att man bör tänka på i sommar-Sverige. Man kan enkelt skriva ut den här artikeln och ha den nära till hands om det händer något. Även hjärt- och lungräddningen är bra att ta med sig och sätta upp. Varför? Jo, för att vi förutsätter att det inte ska hända något men att man är beredd just den där gången som blev "då det hände".