



Rådet for Større Badesikkerhed

# BAD SIKKERT

uden alkohol og stoffer



Rådet for Større Badesikkerhed

## FORORD

Det er sommer, og det betyder strandfester! Fester betyder også gerne alkohol og for nogle, betyder det også stoffer. Vi behøver vel ikke gøre dig opmærksom på, at det er en rigtig dårlig cocktail. Vi gider ikke løfte pegefingre – det hjælper nemlig ikke. Til gengæld skal du vide, at det både er egoistisk og dumt at tage stoffer – også hvis du vil i vandet. Og det er faktisk ligegyldigt, om du bader i Danmark, på Ibiza eller i en skovsø.

Det kan godt være, du er ligeglad med, hvad andre tænker, men det er altså ikke ensbetydende med, at de andre er ligeglade med dig. Tager du en bane, et hvæs, en streg, en pille eller noget helt andet, kan du jo ende med at dø. Vi siger ikke, du gør det, men chancen er der i den grad. Det er sådan set din egen sag, hvad du gør, men tænk lige på, at du har en familie, en masse venner og måske en kæreste, og de er ikke ligeglade.

Lever du efter mottoet "Vi lever jo kun en gang!", kunne du måske overveje at udvide mottoet til "Vi lever jo kun en gang, så lad os leve længe!" Der er ingen, der siger, det behøver at være kedeligt at leve længe – eller uden stoffer for den sags skyld.

Pøj pøj med det! ;O)

### **Baderegler**

**1) Bad aldrig alene! Der skal være nogen, der kan hjælpe dig, hvis det går galt. Og de skal være med dig i vandet. Det er ikke nok at sidde på stranden.**

**2) Svøm altid langs med stranden og ikke væk fra den!**

**3) Svøm aldrig med alkohol eller euforiserende stoffer i kroppen!**

## INFO OM STOFFER

Uanset hvilket rusmiddel du indtager, bliver du påvirket. Det ved alle. De kemiske reaktioner holder vi os langt fra, men vi vil i stedet prøve at beskrive, hvad det er, der sker, når du er fuld, høj, skæv eller hvad du ellers kan ende med at blive. Der er nemlig meget mere i det, end du tror. Vi anbefaler selvfølgelig, at du holder dig langt fra stoffer!

Kort fortalt, mister du din dømmekraft, når du får noget indenbords. Hjernen kommer i ubalance, og det kan føre til alt fra højere selvtilid til epilepsi-anfald og psykoser. Det farlige er, at du også mister din "normale" dømmekraft, og det kan føre til, at du kaster dig ud i ting (eller en tom pool), du normalt aldrig havde drømt om.

Der findes ikke nogen "opskrift" på, hvordan du reagerer, når du tager stoffer. Det afhænger nemlig af, hvem du er, hvilket humør du er i, og hvad det er, du tager. Du reagerer nødvendigvis heller ikke ens fra gang til gang. Du kan måske få følelsen af, du flyver og har det nok så fantastisk den ene gang, og en anden gang får du måske en psykose, du aldrig slipper af med.



Det er altså ikke til at sige, hvordan du helt bestemt vil reagere på stoffer, men vi kan sige noget om, hvilken effekt stofferne typisk har. Her taler vi om down'erne og up'erne.

**Down'erne** som alkohol, hash og fantasy gør dig mere og mere sløv. Jo større dose du indtager, jo sløvere bliver du. Indtager du stofferne i "forgiftningsdoser", falder du til sidst i søvn eller bliver bevidstløs – og i værste fald med døden til følge. Det er ikke til at sige, hvornår du "rammer" forgiftningsdosen, så du kan altså aldrig være sikker på, at du kan klare en speciel mængde.

**Up'erne** som amfetamin – også kaldet speed, kokain (eller "kola" som nogle kalder det), ecstasy, svampe og LSD øger hjernens aktivitet. Der bliver populært sagt sat turbo på hjernens aktivitet. Med stigende doser bliver hjernens aktivitet til sidst så voldsom, at du kan ende med at blive psykotisk.

På de næste par sider vil vi beskrive en række forskellige og udbredte rusmidler, som du kan "falde" over...



## ALKOHOL



Alkohol som vin, øl, spurt og sodapops er blandt de mest udbredte rusmidler. Alkohol er derfor også det rusmiddel, der hyppigst optræder ved badeulykker.

Når der ryger noget ind, ryger der også gerne noget ud. For eksempel ryger en del af fornuften, når der ryger spurt i blodet, og det har stort set de fleste prøvet. Du har måske prøvet at kysse med den forkerte, gjort en kæreste ked af det eller ødelagt et eller andet til en fest, der absolut ikke måtte ødelægges!

Din hjerne kommer ud af balance, når du drikker, og du vil typisk begynde at føle dig sløv. De mere krævende og komplicerede funktioner som fx at løse matematikopgaver, skelne smukt fra grimt, opføre sig ordentligt og koordinere bevægelser bliver svære at løse, når der er alkohol på bordet. Resultatet bliver typisk, at de mere primitive funktioner som aggressivitet og seksualitet kommer til udtryk. Du vil derfor føle dig ligeglad med, hvordan du opfører dig, og du kan blive mere aggressiv og få svært ved at bevæge dig normalt og holde balancen.



Selvfølgelig er der også nogle små positive sider ved alkohol – du slipper måske hæmningerne, du bliver mindre nervøs, eller også tør du lidt mere på dansegulvet. Men du mister altså også din dømmekraft, og det kan føre til nogle rigtige åndssvage situationer.

Det kan fx være du pludselig tror, du kan svømme meget længere, end du i virkeligheden kan, eller at du vil imponere nogen med et hovedspring på lavt vand. Og helt ærligt – der er altså ingen, der falder for nogen af delene!



## GHB

GHB bliver også kaldt Fantasy. Det sælges for det meste som en klar væske, der smager en smule salt, men Fantasy bliver også fremstillet som pulver. Stoffet er oprindeligt udviklet som et bedøvelsesmiddel, men i små doser kan GHB virke opkvikkende. Får du bare lidt for meget af stoffet, bliver du bedøvet – med risiko for at holde op med at trække vejret. Mængden mellem den dosis, der skal til, før du føler sig opkvikket, og den dosis der skal til for at have fået for meget, er meget lille. Fantasy er derfor et rusmiddel, der er rigtig svært at styre.

I øvrigt står GHB for gamma-hydroxy-butansyre – ikke særlig festligt, vel?

Hvis du både tager GHB og drikker alkohol, bliver rusen langt mere voldsom. Blandingen er derfor specielt farlig, fordi rusen er svær at styre, og fordi du hurtigere bliver påvirket, end du havde regnet med. I værste fald holder du op med at trække vejret, og så er det altså slut.

Nedturene og bivirkningerne på GHB er specielt kvalme og opkastninger, men nogen udvikler krampeanfald, som man også ser ved epilepsianfald.

Der skal ikke meget fantasi til at regne ud, hvad der vil ske, hvis du er ude at svømme, og Fantasy-bivirkningerne rammer...



## HASH

Hash, som for det meste ryges, bringer også hjernen i ubalance. Du vil opleve en beroligende sløvhedstilstand, der kan virke afslappende. Du vil også opleve en ligegyldighed og en afstand til problemerne. Personer, der ryger, kan opleve at få det bedre og føle sig mere lykkelige. Nu er det bare sådan, at hash er som andre rusmidler, og det vil sige, at den stemning, du er i, når du indtager rusmidlerne, forstærkes. Er du fx i dårligt humør, bliver du i endnu dårligere humør og omvendt.

I hashrusen vil du typisk sidde og "stene". Du bliver optaget af dine egne tanker, oplevelsen af tid ændres, og du vil også opleve, at du har lyst til at fordybe dig i dine eller andre følelser. Når du er "skæv", vil du heller ikke reagere normalt på faresignaler, og du vil nemt misforstå, hvad der sker omkring dig. Dine reaktionsevner og din dømmekraft er også betydelig nedsat, og det holder altså slet ikke, hvis du samtidig overvejer en tur i vandet.

Det aktive stof i hash hedder Tetra-Hydro-Cannabinol, men bliver også kaldt THC – pænt stenet navn...







## AMFETAMIN

Amfetaminrusen sørger typisk for, at humøret stiger fra godt til euforisk. Din selvtillid kender ingen grænser, og du kan også få følelsen af at være i fuldstændig kontrol. Du tror, du har magt over situationen, men samtidig forsvinder den sunde fornuft, og du tager chancer, du ellers aldrig ville have drømt om. I øvrigt skal du vide, at en fed optur på "amf" bliver afløst af en mindst lige så stor nedtur. Faktisk kan nedturen med tristhed, sortsyn manglende energi og rastløshed være endnu større end følelsen af opturen.

Kombinationen af en "downer" og en "up'er", hvor du fx drikker alkohol og sniffer en bane amfetamin, kan føre til, at du får drukket dig til en højere promille, end du havde regnet med. "Up'ere", specielt amfetamin, dæmper alkoholens sløvende virkning, og du vil derfor blive ved med at drikke, selvom du "normalt" ville være stoppet for længst. Amfetaminen holder op med at virke efter nogle timer, men hvis du har drukket tæt i de timer, hvor amfetaminen virker, kan du risikere at få en alkoholforgiftning. Og det er absolut ikke fedt at være i vandet på et amfetaminrus. Det kan du også dø af...



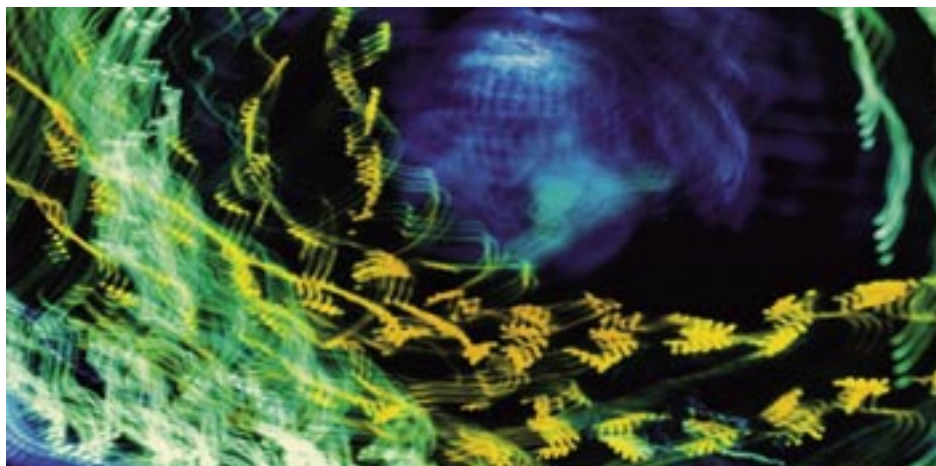
## KOKAIN

Kokain er en meget udbredt, og stoffet bliver set som en populær "up'er". Kokainets store udbredelse skyldes blandt andet den stærke euforiserende virkning, hvor du bliver glad og i godt humør. Du føler, du kan klare det hele, din selvtilid er høj, og du er villig til at tage alle chancer – også de rigtig dumme.

Uanset hvor langt du fx tror, du kan svømme, eller hvor lang tid du tror, du kan holde dig under vandet er et sikkert – dine kræfter slår slet ikke til.

Præcis som med amfetamin er det populært at tage kokain, efter man har drukket alkohol. Problemet er bare, at kokain kun virker i en halv time, og der skal derfor meget kokain til, hvis rusen skal holdes oppe.

Noget helt specielt ved kokain er, at du lige pludseligt kan blive psykotisk. Psykosen kan være dødelig, hvis du ikke får den rigtige behandling. Skulle du ende i en psykose, kan du ikke tales til rette – og det er først rigtig skidt, hvis du er i vandet...



## DEN STORE BADEDAG...

Har du nogensinde tænkt over, hvad der kan ske, hvis du kombinerer stoffer og badning? Der findes rigtig mange tragiske eksempler på, hvad der kan ske, men det er dog ikke alle, der ender med døden. Herunder kan du læse en mere eller mindre underholdende anekdote, der ikke endte med døden. Men det kunne den lige så vel have gjort...

En ung fyr havde siddet det meste af formiddagen sammen med et par venner.

De havde kedet sig grumt, så de havde fyret op under et par gram hash, som de røg på en bong. Det ene gram tog det andet, og fyrene blev mere og mere skæve. Den ene af dem var ikke bare blevet kanon skæv, men han havde også fået det dårligt. Han var overbevist om, at han skulle arbejde hashen ud af kroppen på en eller anden måde, og eftersom han var skæv, tænkte han, at svømmehallen bare ville være et alle tiders sted at arbejde rusen ud af kroppen. (Hvem sagde, at man tænker normalt, når man er påvirket?!)

Nå, men ham fyren her tager ned i den lokal svømmehal, køber en billet, og kommer ind i hallen, hvor han vil svømme sig ud at sin ubehagelig »skævert«.

Men det går slet ikke, som han havde regnet med...



Kort efter han er hoppet i vandet, bemærker en livredder, at der ligger en livløs fyr på bunden af bassinet. Og ja, der er vores »ven«. Han bliver hevet op af vandet, og efter han har fået kunstigt åndedræt, kommer han til sig selv. Han bliver kørt på hospitalet med ambulance, hvor han skal ligge på intensivafdelingen i et døgn, da de skal holde øje med hans lunger (ikke på grund af røgen, men på grund af vandet i lungerne).

Dagen efter taler folkene på hospitalet med den unge gut, og han fortæller, at han normalt ikke ryger hash - og slet ikke i de mængder, som han havde røget med vennerne dagen før. Han var som sagt helt sikker på, at han kunne slippe af med rusen og de dårlige følelser, hvis han tog i svømmehallen og svømmede det væk. Da han var hoppet i vandet, blev han så godt tilpas, at han ikke kunne se noget mærkeligt i, at han kunne lægge sig ned på bunden for at tage et hvil. Vandet virkede som en dyne, og han fik en vild trang til at sove. Han var også kommet ned på bunden, og han var også faldet i søvn, men det var ved at koste ham livet. Han var meget rystet over oplevelsen, men samtidig også meget tilfreds med, at han vågnede igen...



## INFO OM GENSTANDE OG ALKOHOL

I en gennemsnitlig 9.klasse på 25 elever har seks elever prøvet at ryge hash, og to af eleverne har røget hash inden for den sidste måned. Der vil også være en i klassen, der har prøvet at sniffe amfetamin, og en har prøvet at tage ecstasy. Der kan også være en elev, der har prøvet andre stoffer.

På alkoholsiden har 15 elever drukket alkohol inden for den sidste måned, og 13 har været fulde inden for den sidste måned. Når der skal være sommerfest med klassen, kan vi forvente, at flere end halvdelen af eleverne bliver fulde.

Kilde: Sundhedsstyrelsen udgivelser »Narkotikaisituationen i Danmark, 2002«  
og »Alkohol og narkotikastatistik, 2001«

Eksemplet oven for er taget som et gennemsnit, men der kan være stor forskel i forbruget af stoffer fra klasse til klasse. Første gang man prøver et nyt rusmiddel, er det næsten altid fordi, man får det af en ven. Man har set vennerne tage stofferne, når man har været til fest med dem, og efterhånden bliver det »normalt«, at se stofferne til fester. På et tidspunkt, hvor man måske har fået noget at drikke, bliver man mere ligeglad med, hvad man gør, og når vennerne igen sidder og tager en streg til næsen, tænker man, at man lige skal prøve en enkelt gang. Denne ene gang bliver for nogen en gang for meget, fordi de bliver helt vilde med oplevelsen og derfor må prøve det igen.



## Hvad er det nu lige, en genstand er?

På etiketten af en almindelig øl står der:  
Alkohol 4,6% vol. af 33cl

Det betyder, at flasken indeholder 33 cl - altså ca. 1/3 liter. Ud af denne mængde er 4,6% ren alkohol, og den mængde - nemlig 1,5 cl - svarer til en genstand. En flaske rødvin indeholder 75 cl og en alkoholprocent på 12%, hvilket svarer til 9 cl ren alkohol - eller det samme som 6 genstande. En flaske vodka på 70 cl med 40% alkohol indeholder 28 cl ren alkohol - eller det samme som 18 genstande.

Afhængig af om du er dreng eller pige (piger tåler mindre alkohol end drenge), og hvor meget du vejer, vil langt de fleste unge mærke, at de har fået noget at drikke efter en til to genstande. Hvis du hurtigt drikker tre-fem genstande, vil du sikkert føle dig fuld.

Tager vi en alkoholsodavand, så indeholder den mellem halvanden til to genstande. Hvis du danser og bliver tørstig, kan du let drikke tre alkohol-sodavand på en time og dermed få fem genstande i blodet og blive fuld og sikkert også dårlig.

Sundhedsstyrelsen (MULD rapporten) spurgte for nogle år siden unge i alderen 16 til 20 år, hvor meget de havde drukket, sidst de var fulde. De fleste (38%) af pigerne drak mellem en og syv genstande, mens 37 % af drenge havde drukket mellem otte og fjorten genstand på en aften. Det svarer til, at de fleste er fulde med to til fem genstande i blodet.

Det er værd at huske, at du cirka forbrænder en genstand på 1½ time. Det kan derfor let tage otte timer at blive ædru efter en tur i byen med vennerne.

# GENOPLIVNING

AF PERSONER OVER 8 ÅR

## BEVIDSTHED?

**Ved bevidsthed**  
Giv hjælp efter behov



Tal - rusk - smertepåvirkning

**Hvis bevidstløs**  
Røb på hjælp

## VEJRTRÆKNING?

**Normal vejrtrækning**  
Læg personen i aflåst sideleje  
Kontroller vejrtrækning  
Ring 1-1-2



Skab frie luftveje  
Bøj hovedet tilbage løft hagen op  
Se - føl - lyt efter vejrtrækning  
Trækker personen vejret!  
Brug højst 10 sekunder

**Ingen vejrtrækning**  
Ring 1-1-2  
Hvis det er muligt  
Giv en anden til at ringe 1-1-2



Giv 2 effektive indblæsninger  
Blæs igennem munden til brystkassen hæver sig  
Blæs igen når brystkassen har sænket sig

## TEGN PÅ LIV?

**Tegn på liv uden normal vejrtrækning**  
Fortsat indblæsning



Er der vejrtrækning, host eller bevægelse?  
Brug højst 10 sekunder

**Ingen tegn på liv**  
Find trykstødet - 3 fingre på den nederste del af brystbenet  
Giv hjertemassage og indblæsninger  
15 tryk og 2 indblæsninger  
Tryk 4 - 5 cm ned med en hastighed på 100 tryk pr. minut

## HJERTEMASSAGE



Fortsæt til professionel hjælp overtager

