

"BLOW – TAP – TALK"

hur gör man och vad används det till?

En rad begrepp och tekniker som är välbekanta för den avancerade fridykaren, är fortfarande okända inom SSDF. Här berättar vi i en serie korta artiklar om dessa begrepp

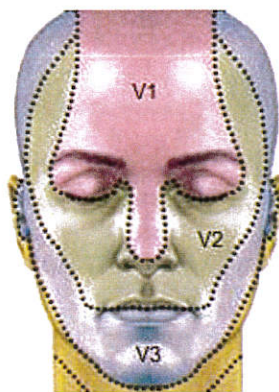
Text: Erika Schagatay, professor vid Mittuniversitetet, forskare inom fridykningsfysiologi, ledamot i SSDF:s styrelse och fridykningsinstruktör 4-6

Vad är blow-tap-talk?

Blow – tap – talk (BTT) är en räddningsmanöver som används av fridykare för att undsätta fridykare som nyss tappat medvetandet under vattnet eller på ytan efter ett dyk. När dykare "maxar", det vill säga dyker så länge, långt eller djupt de kan, vid träning eller tävling finns en risk att dykaren missbedömer sin kapacitet och går över sin förmåga. Fridykaren kan då tappa medvetandet på grund av syrebrist, oftast kallat "blackout" (BO). Därför är det absolut nödvändigt att säkerhetsdykare finns vid träning av maxning, liksom vid tävlingar, då de snabbt kan avhjälpa problem. Dessa säkerhetsdykare simmar vid ytan nära dykaren och kan snabbt utföra en räddningsmanöver, om dykaren visar tecken på syrebrist eller BO. Tecken kan vara att dykaren släpper ut luft, simmar felaktigt till exempel mot botten, eller slutar simma. Säkerhetsdykaren tar då upp dykaren till ytan (om BO skett under ytan), tar bort masken, blåser dykaren i ansiktet, klappar dykaren på kinden och säger dykarens namn och uppmanar dykaren att andas. Samma manöver används om dykaren tappat medvetandet strax efter avslutat dyk, vilket är vanligare. Manövern upprepas vid behov med stigande intensitet, men utan skrik eller stress. Det krävs en viss tid innan dykaren vaknar till, ofta 5-10 sekunder. Om dykaren inte andas inom ca 15 sekunder görs inblåsningar.

Hur fungerar BTT?

Det finns flera steg av medvetslöshet och en dykare kan väckas av en röst eller beröring om svimningen nyss skett, ungefär som när någon sover djupt. Vid blåsning på ansiktet stimuleras receptorer i ansiktet vilket startar reflexmässig inandning, när den skyddande laryngospasmen som skyddar luftvägarna från vatten släpper. Laryngospasmen stänger oftast luftvägarna om en person tappar medvetandet under vattnet och den upphör först när djup medvetslöshet inträder. Det är svårt att häva denna reflex med inblåsningar, men BTT brukar fungera inom 15 sekunder. Om man inte känner till förloppet eller hur länge en person varit avsvimnad, är det bättre att påbörja inblåsningar direkt.



Trigeminiusnerven (kranialnerv V), som svarar för känslan i ansiktet, har tre grenar. Gren V1, i den övre delen av ansiktet täcks ofta av masken, en anledning till att masken ska avlägsnas innan BTT för maximal effekt.

Att tänka på: Det är viktigt att masken tas av först, både för att personen ska kunna andas in genom näsan och för att känselreceptorer som bidrar till att starta andningen finns i övre delen av ansiktet. Det är dessutom lättare att se vad som händer med personen, och skapa ögonkontakt när masken avlägsnats. Vid längre transport till ytan kan man stänga luftvägar genom att hålla upp hakan. Det är viktigt att se till att andningsvägarna inte doppas under ytan igen, eftersom personen plötsligt kan börja andas.

När bör BTT användas?

BTT kan användas som första insats när en medvetlös person som nyss tappat medvetandet ska undsättas. I dessa fall leder insatsen oftast till att personen själv börjar andas. Om personen inte börjar andas inom ca 15 sekunder, ska inblåsningar (lungräddning med mun till munmetoden) ske. Om personen inte har puls, ska hjärt-lungräddning (HLR) tillämpas. Metoden ersätter inte lungräddning eller HLR, men kan i dessa sammanhang ofta göra dem överflödiga. Inom avancerad fridykning, där det finns risk för svimning vid till exempel maxning, ska alltid säkerhetsdykare som observerar dykaren finnas på plats och snabbt kunna ingripa vid BO och utföra BTT. Det är bra att personer som utövar vanlig fridykning och andra vattensporter känner till BTT, då BO kan inträffa även i dessa verksamheter.

Tack till fridykarsinstruktör Sebastian Näslund och förbundsläkare Johan Dahlström för synpunkter på texten.

Ta upp personen till ytan och ta av masken.



Blås i ansiktet, rör personen, säg namnet och uppmana personen att andas.



Personen börjar oftast själv andas inom 5-10 sekunder. Om personen inte andas efter 15 sekunder bör inblåsning ske.

