

RS(+) 

# Hold hodet kaldt

Hva gjør du om du eller noen andre havner i kaldt vann?  
Det viktigste er å få kontroll, ha en plan og holde hodet kaldt.

Husk de fire f-ene:

## FLYT FØRST

Legg deg bakover og hold nese og munn  
over vann til kaldtvannssjokket går over.

## FÅ KONTROLL

Du kommer til å hive etter pusten og hyperventilere,  
men prøv å puste normalt.

## FÅ HJELP

Rop eller vink etter hjelp, og ring 113 om mulig.

## FINN UTVEI

Prøv å komme deg helt eller  
delvis opp av vannet.

Kaldtvannsvett presenteres av Redningsselskapet.  
Skann koden for mer informasjon.

