

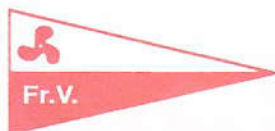


# Klubnyt

Medlemsblad for Frederiksværk Motorbådsklub Nr. 2 - 14 årg. marts 2004



Vinterbillede af  
Frederiksværk Motorbådsklubs hus.



# FREDERIKSVÆRK MOTORBÅDSKLUB

Klubhus: Havnelinien 16, 3300 Frederiksværk - tlf. 47722305

Motorbådsklubbens Postgirokonto: 175 6966

www.fmbk.dk

Havnefoged Peter Christensen: Tlf. 47721190 - mobiltelefon 21721190

## BESTYRELSE:

Formand Bjørn S. Olsen, Brøndgravervej 2, 3310 Ølsted 47748665

Jørgen Otte, Rønnevej 38, 3300 Frederiksværk 47722059 mobil 23463401  
Næstformand med ansvar for klubhus (herunder udlejning) og udvendige arealer

Kasserer N. J. Rasmussen, Rønnevej 36, 3300 Frederiksværk 47770609

Sekretær Dorrit Hansen, Gormsvej 7, 3300 Frederiksværk 47724814

Johnny Hornsyld, Solsikkeparken 5, 3310 Ølsted 47777404  
Bestyrelsesmedlem med ansvar for fest- og turudvalg.

Erling Levring, Ravnstrupvej 23, 3230 Græsted 48392178  
Bestyrelsesmedlem med ansvar for festudvalg

Alf Nielsen, Holløse Gade 17, 3210 Vejby 48702426  
Bestyrelsesmedlem med ansvar for klubhus, udvendige arealer m.v.

## FESTUDVALG:

Kaj Hansen, Gormsvej 7, 3300 Frederiksværk 47724814

Poul Christensen, Hørsekjær 6, 2760 Smørum 44977868

Palle Jensen, Nyvej 65, Meløse, 3320 Skævinge 48211005

Lis Jensen, Nyvej 65, Meløse, 3320 Skævinge 48211005

## BLADUDVALG mailadresse: lone.otte@mail.dk

Lone Otte, Rønnevej 38, 3300 Frederiksværk 47770928

Bent Andersen, Tinghøj Parken 25, 1. th., 2860 Søborg 31672984

Maj-Britt Olsen, Brøndgravervej 2, 3310 Ølsted 47748665

Klubblade udkommer 20/1 - 20/3 - 20/6 - 20/9  
Afholdelse af næste bestyrelsesmøde: Se opslagstavle i klubhus.

## Bestyrelsens side

Så er vores årlige generalforsamling overstået. Den gik som sædvanlig uden de store "sværd-slag". Der var mødt 38 stemmeberettigede, DET kan gøres bedre. Søren Kristiansen ønskede ikke at genopstille som formand, hvilket medførte, at undertegnede blev valgt til formand for klubben.

Jeg vil gerne her endnu en gang benytte lejligheden til at takke Søren for hans bestyrelsesarbejde (som formand) gennem 9 år. Den største synlige ting, som jo vil bestå i mange år fremover, er vores dejlige klubhus, som Søren har været direkte ophavsmand til (han har tegnet det). Tak Søren!

Nyvalgt til bestyrelsen blev Erling Levring. Det halve Tur- og festudvalg blev herudover udskiftet, se andet steds i bladet sammensætning af bestyrelse og udvalg.

Vi har fået termofotograferet klubhuset, og bestyrelsen er i fuld gang med at indhente tilbud på at få ordnet de få ting, der skal laves i den forbindelse. Ligeledes er bestyrelsen i gang med at indhente tilbud på udvendig og indvendig maling af klubhuset.

Standerophalingen står for døren, den 24. april, mød op til denne hyggelige dag og mød gamle som nye venner.

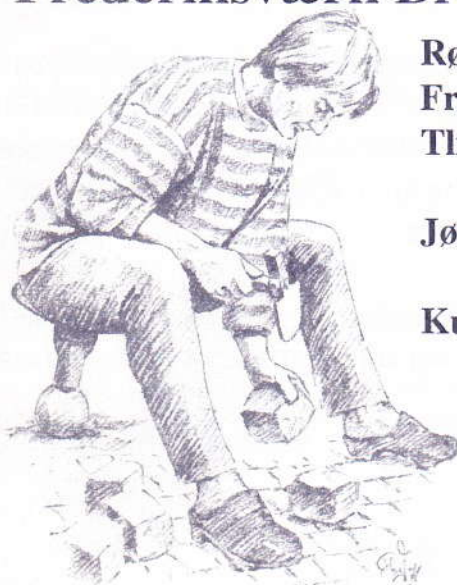
Jeg vil slutte her for denne gang, med ønsket om en god sæson fra bestyrelsen.

Bjørn  
Formand



Stemning ombord på "Anna-Fred" i pinsen 2003

## **Frederiksværk Brolægning A/S**



**Rønnevej 38  
Frederiksværk  
Tlf. 47 72 20 59**

**Jørgen mobil 23 46 34 01**

**Kurt mobil 23 46 34 02**

**Alt i belægning  
Træfældning  
og havearbejde**

## Vennetur lørdag 14.08.2004

Igen i år er der vennetur til Skuldelev, og vi håber, der kommer lige så mange både som sidste år - men gerne lidt flere venner! Ideen med venneturen er - som navnet antyder - at vi skal have nogle venner med. Når vi er ankommet lørdag, spiser vi vores medbragte frokost sammen. Herefter går turen atter mod Frederiksværk for de, der ikke ønsker, at vennerne skal overnatte.

Lørdag aften kan de, der bliver i Skuldelev, grille sammen - eller hvad den enkelte ønsker at spise - men I skal selv medbringe såvel grill som kul dertil.

Efter morgenmaden søndag, går vi i samlet trop en tur - blandt andet for at nyde den pragtfulde natur. Derefter sejler folk hjemad efter en forhåbentlig god vennetur.

For de, der ønsker at sejle sammen gennem den snørklede rende til Skuldelev, starter turen med et skippermøde lørdag kl.10.00 i klubhuset i Frederiksværk.





**Der grilles på venneturen sidste år**

**Der spises fælles morgenmad på venneturen**



## Standerophaling

Vi mødes til standerophaling lørdag den 24. april 2004 i klubben kl. 11.45 til en standertdrink og lidt chips. Kl. 12.00 vil formanden holde sin første standerophalingstale. Medbring selv maden. Der sælges øl og vand.

### Standeren hejses



# Pinsetur

Vi vil prøve at arrangere pinseturen til Holbæk Marina den 29. til 31 .maj. Der arrangeres fælles sejlads med afgang fra FrederiksvFærk lørdag den 29. maj. Der holdes skippermøde i klubhuset kl. 09.00, hvorefter de, der møder der, vil sejle sammen ved 10-tiden.

Der er ingen tilmelding, men vi vil gerne have et praj om, hvor mange, der kommer blandt andet af hensyn til bådpladser i havnen.

Der kan ringes til festudvalget for tilmelding, eller I kan skrive jer på en liste, der er på opslagstavlen i klubhuset.

Når vi ankommer lørdag er der frit slag for hyggeligt samvær indtil festudvalget tænder grillen ca. kl.18.30. I skal selv have mad og drikkevarer med.

Klubben sørger for morgenbrød, smør, ost og marmelade søndag og mandag. Såvel søndag som mandag vil der desuden være en lille en til halsen. Medbring selv kaffe eller te, eller hvad I ønsker at indtage.

I løbet af søndagen er der arrangeret lidt underholdning i form af konkurrencer i hold. Der vil blive uddelt præmier. Klubben sørger for lidt øl og vand, mens der dystes.

Vi spiser fælles frokost - alle medbringer, hvad de selv ønsker at fortære.

Søndag aften bliver grillen tændt kl.18.30. Også her skal alle selv medbringer mad og drikkevarer.

Herefter siger vi farvel og tak for denne pinse.

## Bliv set

Radarreflektor er ofte et overset led i bådens passive sikkerhed. Mange både har enten ingen reflektor, eller også er den utilstrækkelig. Reflektoren har til opgave at vise et signal på andre fartøjers radarskærme. Jo bedre reflektoren er, jo tydeligere bliver signalet på radarskærmene.

En øvelse med fartøjsberedskabet i Øresund viste med al tydelighed, at reflektorerne ikke er gode nok. I godt vejr med god sigt er det ikke det store problem, men i vejr med lav sigtbarhed eller tåge, kan det være meget risikabelt at krydse erhvervstrafikkens ruter eller opholde sig i trafiksepareringszonerne. De store skibe kan ganske enkelt ikke se lystfartøjer uden ordentligt radarekko fra reflektorerne.

Selv om skibene har skærpet udkik på broen og måske lods ombord, så giver det ikke besætningen på broen mange chancer for i god tid at tage bestik af situationen og hindre, at der opstår en farlig situation.

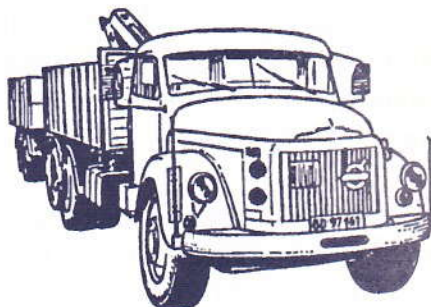
I dag finders der elektroniske radarresponser som forstærker radar-signalet mange gange og viser et tydeligt signal på radarskærmene. De fremstilles til lystfartøjer og er nede i overkommelige priser.

En radarreflektor burde være en selvfølgelig sikkerhedsinstallation ombord på ethvert lystfartøj, som er på vandet - også når sigtbarheden ikke er i top.

## Før du sejler

Som opfølging på Bent Thy's indlæg i sidste nummer om at få genudsendt en folder, som for nogle år siden blev lavet af Egon Henningsen med ide af Bent Friis, skal det herved meddeles, at denne folder først bliver udsendt sammen med et senere klubnyt, idet det har vist sig, at der var nogle ting deri, som var forældet, ligesom reglerne om speedbådsejladis ikke eksisterede, da folderen blev lavet, og de burde være med. Derfor har redaktionen besluttet at revidere folderen, inden den bliver genoptrykt.

- \* Al kørsel udføres
- \* Bådtransport
- \* Maskintransport
- \* Affaldskørsel medgrab
- \* Kørsel med sten & grus
- \* Opsætning af spær
- \* 7 tons kran med udligger på 15 meter



**ALT I FLISER OG S.F. STEN**

**BROSTEN OG CHAUSSTEN - nye og gamle**

**\* NYHED: Alt i kystsikring**

**LEIF OLSEN - 47 72 04 90**

**Biltelefon 20 32 24 90**

## Sø kram

Det er her på denne side, du fremover vil kunne sætte dine ting og sager af maritim art til salg - eller eventuelt køb.

Vi har sikkert alle sammen ting og sager, som vi ikke selv bruger længere, men som andre måske gerne vil være ejere af. Det kan være alt fra redningsveste, som er blevet for små til børnene, eller alt muligt andet, der har med vores kære skibe at gøre.

Det du skal gøre er at skrive kortfattet til Lone Otte (gerne pr. mail: [lone.otte@mail.dk](mailto:lone.otte@mail.dk)) og beskrive, hvad det er du gerne vil sælge eller eventuelt gerne vil købe. Husk navn og telefon nr.



## Frederiksværk Motorbådsklubs generalforsamling den 15. marts 2004

Der var mødt 38 stemmeberetigede medlemmer, som satte sig til bords, hvor der var serveret morgenkaffe.

Formanden, Søren Kristiansen, bød velkommen.

Carl Erik Antonsen blev valgt til ordstyrer.

Derefter aflagde formanden beretning. Beretningen blev herefter taget til efterretning.

Herefter gennemgik kassereren, Niels Jørgen Rasmussen, regnskabet for 2003, som blev godkendt.

Herefter var der pause, hvor klubben var vært ved servering af øl og vand.

Punkt 4 var beretninger fra udvalgene. Der var klapsalver til festudvalget.

Der var indkommet et forslag fra bestyrelsen om kontingentsættelse til 500 kr. årligt. Ef-

ter en del indlæg blev forslaget vedtaget.

Punkt 6 var fastsættelse af kontingent for 2004, og det blev vedtaget med 500 kr. for aktive medlemmer, uændret 200 kr. for passive og ligeledes uændret 75 kr. for ægtefællemedlemsskab.

Under punkt 7 blev budgettet for 2004 - efter kassererens gennemgang - vedtaget.

### Punkt 8: Valg

Da Søren Kristiansen ikke ønskede genvalg, blev Bjørn Olsen foreslået af bestyrelsen, og Bjørn blev valgt med akklamation. Bestyrelsesmedlem Jørgen Otte blev valgt uden modkandidat. Nyvalgt til bestyrelsen blev Erling Levring uden modkandidat. Erik Rasmussen blev genvalgt som bestyrelsessuppleant, ligesom der var genvalg til revisorer og revisorsuppleant.

Efter at indlægene under eventuelt var slut, ønskede den afgåede formand Søren Kristiansen

de nyvalgte tillykke og takkede de afgåede medlemmer af bestyrelsen og udvalgene. Søren ønskede tillykke til de nyvalgte og specielt til Bjørn, der nu, som Søren udtrykte det, "skal sidde på skideballernes holdeplads".

Bjørn takkede Søren for hans arbejde som mangeårig formand for klubben, hvorefter generalforsamlingen gav Søren en stående og meget stor applaus.

Generalforsamlingen afsluttedes med et leve for Frederiksværk Motorbådsklub, hvorefter der blev serveret frokost for de fremmødte.

Der var en del kommentarer til de fleste af punkterne. Disse kommentarer kan ses i det mere fyldestgørende referat i klubhuset.

Ref. Lone



Afstenstemning i Skuldelev Havn - vennetur -

# Fry. Motorbådsklub Aktivitetskalender 2004

Aktiviteter mærket med # vil blive publiceret nærmere når aktiviteten nærmer sig, samt i næste klubblad  
MEN sæt allerede nu X i kalenderen!!

Dato/tid	Arrangement	Yderligere oplysninger
24 april	Standerophaling	<i>Se andetsteds her i bladet for nærmere.</i>
29-31 maj	Pinsetur	<i>Vi forsøger os i år med Holbæk Marina Se i øvrigt andetsteds her i bladet for nærmere.</i>
23 juni	St. Hans	<i>Vi sejler ud på fjorden kl. 18:00, ankrer op samlet, spiser vores medbragte mad og hygger os inden vi sejler ind og ser havnens St. Hans bål på vinterpladsen.</i>
Juli	FERIE	
14 august	Vennetur	Skuldelev #
28 august	Havneweekend	<i>Med navigationssejlad #</i>
4 september	Fiskekonkurrence/ Ålegilde	#
? september	Mandetur	#
6 november	Standernedhaling	<i>Fest med levende musik #</i>
5 december	Julepyntning af klubhus	#
12 december	Juletræ	#

Ny kalender følger i bladet der udkommer Juni 2004

**Husk festudvalget hjælper gerne med oplysninger/erfaringer med alle vores arrangementer**

FESTUDVALG:	Kaj Hansen: 4772 4814	Poul Christiansen: 4497 7868
	Lis Jensen: 4821 1005	Palle Jensen: 4821 1005

## Fællessejlads - vi prøver igen

Alf "Juliane" prøvede sidste sæson at lave en fælles onsdagssejlads. Der var desværre ringe tilslutning til disse arrangementer, men som nævnt på generalforsamlingen, fik mandskabet på "Anna-Fred" den flotte pokal, og dermed også fornøjelsen af at tilrettelægge dette års sejlads.

Det blev ligeledes nævnt på generalforsamlingen, at onsdag ikke var så god en dag, da "alle andre klubber sejlede om onsdagen".

Derfor prøver vi i år at flytte det til tirsdage. Bliver der heller ingen tilslutning i år, har vi stadig nogle ugedage til forsøget i de kommende år!

Vi starter tirsdag den 11. maj 2004 kl. 18.00. Vi mødes i klubhuset, hvor nærmere planer for turen vil blive publiceret.

Det vil være en god ide at tage lidt mad med, da vi jo altid kan spise sammen, hvis der ikke er tilslutning nok til at sejle.

JO & Lone  
"Anna-Fred"



## Generalforsamling i Frederiksværk Havn A.M.B.A.

Søndag den 21. marts 2004 blev den ordinære generalforsamling afholdt.

Det blev ikke oplyst, hvor mange, der var fremmødt, men derimod, at der var 82 stemmeberettigede, da nogle var mødt med fuldmagt fra andelshavere, der ikke selv kunne møde.

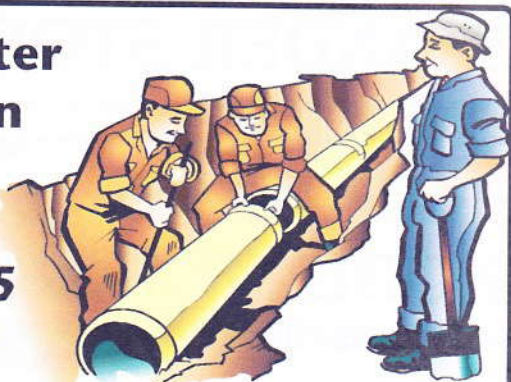
Generalforsamling forløb stille og roligt og såvel bestyrelsens beretning som årsregnskab og drifts- og kapitalbudget blev godkendt.

Af medlemmer i den siddende bestyrelse ønskede kun John Bøgild og Ulrik Larsen at genopstille, og som besluttet på Motorbådsklubbens generalforsamling blev undertegnede foreslået til valg. Fra Bådelaugets side blev John Bøgild indstillet, og Ro- og Kajakklubben indstillede Ulrik Larsen. Da der var to medlemmer fra Sejlklubben, der stillede op, måtte der en afstemning til.

Denne afstemning resulterede i, at John Bøgild, Ulrik Larsen, undertegnede og Torben Mandsberg, der er formand for Sejlklubben, blev valgt.

Lone

**Aut. Kloakmester**  
**Leif Frederiksen**  
**Lisevænget 18**  
**3360 Liseleje**  
**Tlf. 47 74 51 55**  
**Bil 40 98 33 03**



# KONTINGENT

## 2004

<b>AKTIV .....</b>	<b>500,00</b>
<b>ÆGTEFÆLLE .....</b>	<b>75,00</b>
<b>PASSIV .....</b>	<b>200,00</b>
<b>KOLLEKTIV ANSVARFORSIKRING</b>	
<b>SOMMER .....</b>	<b>120,00</b>
<b>VINTER .....</b>	<b>60,00</b>

---

---

<b>STOFMÆRKER .....</b>	<b>20,00</b>
<b>KLISTERMÆRKE .....</b>	<b>6,00</b>
<b>STANDER STOF .....</b>	<b>50,00</b>
<b>EMBLEM .....</b>	<b>25,00</b>
<b>KLUBTRØJE .....</b>	<b>75,00</b>
<b>KODE TIL KLUBHUS</b>	<b>50,00</b>

Alt dette kan du købe i klubben ved et bestyrelsesmedlem.

# MISTER

HERRE & JUNIORTØJ

NØRREGADE 19

3300 FREDERIKSVÆRK

MEDLEM AF

Mr

KÆDEN

# 19

BYTTE OG GAVEKORT SERVICE I HELE LANDET

*Problemer med Båden?*

**Webasto**

Bil- & bådvarmere

Salg, vedligeholdelse og  
reparation af  
marinemotorer.



**LAÇO MARINE**

v/ Morten Andersen

Havnelinien 19, 3300 Frederiksværk, Tlf.: 26 73 00 34

**LAÇO MARINE**

*Din autoriserede Suzuki reparatør og forhandler*



**SUZUKI**

Tlf. 26 73 00 34

Havnelinien 19  
3300 Frederiksværk

**MARINE**

*Vi fører Sempels sortiment*

**Speths Farvehandel  
Nordcenter . 3300 Frederiksværk  
Tlf. 47720960**

S vi leverer alt hvad du har brug for til at vedligeholde din  
b ds tr - og glasfiber:  
Rensemidler, bundmaling, lak, pensler, ruller m.m.  
Husk: Vi giver Motorb dsklubbens medlemmer 10% rabat.

**DET BLINDE HJØRNE VED LILLER OLSEN**

**Prøv skadestuen.**

Jeg sad og strikkede, samtidig med jeg så Tv-avisen, Kamilla på 5 år kom på besøg og spurgte meget forundret: „Ser du fjernsyn  
Ja det gør jeg da. Kamilla spurgte igen: „Ved du hvad du ser lige nu?“

Det er Tv-avisen svarede jeg, men avisen sluttede i det samme.  
Kamilla satte sig foran mig og sagde meget bestemt: „Du skulle prøve at køre på skadestuen, det var jeg, da jeg fik en gren i øjet.  
De er rigtig søde og du får måske klistermærker.  
Det var en god idé.

**Purløg.**

Naboens Birgitte skulle passes hos mig nogle timer, og middagen stod på stegt flæsk med purløgsauce. Vi fulgtes ned i haven efter purløg. Et par purløgblomster kom med i bundtet. Bruger du også de lange purløg, spurgte Birgitte.

I min foreløbige uvidenhed svarede jeg blot ja,ja.

Middagen var klar, da Birgittes mor stod i døren og spurgte om hun ville med hjem og have aftensmad. Birgitte svarede straks „Nej jeg skal blive her for vi skal have blomstersauce til alle kartoflerne.  
En ny opfindelse.

# BETALING AF KONTINGENT

Også i 2004 skal der betales kontingent.

Indbetalingen kan ske i klubhuset på nedennævnte dato eller på giro.

## Indbetalingsdato:

Søndag den 28. marts 2004 fra kl. 10.00 til kl. 14.00.

Betaler du ikke i klubhuset på ovennævnte dato, vil girokort blive tilsendt.

*Husk seneste frist for betaling er den 1. april 2004.*



Åbningstider kan ses på grillen.

Til en fest siger den ene kvinde til den anden:

- Bærer du ikke din vielsesring på den forkerte finger?

- Jo, men jeg er også gift med den forkerte mand.

Når en nygift mand ser lykkelig ud, så ved man hvorfor.

Men når en mand, der har været gift i 10 år, ser lykkelig ud - så undrer man sig.

Ægteskabet er meget frustrerende.

Det første år taler manden og konen lytter.

Det andet år taler konen og manden lytter.

Det tredje år taler de begge to og naboerne lytter.

Efter et skænderi, sagde en kone til sin mand:

- Jeg var et fjols, da jeg giftede mig med dig, at du bare ved det!

- Ja, elskede, men jeg var forelsket, og jeg bemærkede det ikke.

Når en mand åbner bildørene for sin kone, kan du være sikker på én ting: enten er bilen ny eller også er konen det.

Den mest effektive måde at huske din kones fødselsdag på, er at glemme den én gang.

Det første ægteskab er fantasien, der sejrer over intelligensen.

Det andet ægteskab er håbet, der sejrer over erfaringen.

En kvinde bekymrer sig om fremtiden, indtil hun får en mand.

En mand bekymrer sig aldrig om fremtiden, før han får en kone.

En mand med succes er en mand, der tjener flere penge end hans kone kan bruge.

En kvinde med succes er en kvinde, der kan finde den mand.

For at være lykkelig med en mand, så må du forstå ham godt og elske ham en lille smule.

For at være lykkelig med en kvinde, så må du elske hende højt og ikke forvente at forstå hende overhovedet.

Enhver gift mand kan roligt glemme de fejltagelser, han gjorde en gang - der er ingen grund til, at to mennesker skal gå og huske på de samme ting.

En kvinde gifter sig med en mand og forventer, at han ændrer sig og det gør han ikke.

En mand gifter sig med en kvinde og forventer ikke, at hun ændrer sig og det gør hun.

En kvinde får altid det sidste ord i et skænderi.

Alt hvad en mand siger efter det, er begyndelsen på et nyt skænderi.

En kvinde indrykkede en annonce i avisen "Mand søges".

Et par dage efter modtog hun hundrede breve.

De lød alle sammen: "Du kan få min".

Hvad er ligheden mellem mænd og gulvfliser?

Hvis du lægger dem rigtigt første gang, så kan du gå på dem hele livet.

# Sankt Hans

Vi sejler ud på fjorden den 23. juni kl. 18.00 og finder et godt sted, hvor vi samlet kan ankre op. Så spiser vi vores medbragte mad og hygger os, inden vi sejler tilbage til havnen, hvor der bliver tændt bål på vinterpladsen.



## **VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER**

**Leif Mortensen - Svend Erik Larsen  
Søren Lundberg - Birgitte Kobberbæk  
Inge Larsen - Ole Nordlund**



I Danmark skal man altid tage hensyn til vejret. Fra barnsben har vi lært, at selv den varmeste sommerdag pludselig kan blive så kold, at man begynder at fryse. Vi ved, at vind, væde og selv moderat kulde hurtigt kan afkøle os. Vi ved også, at der altid er koldere på havet end i land. Og vi ved, at det er ubehageligt at fryse. Men ved vi også, at vi - når vi først bliver rigtig kolde - ikke længere kan reagere rigtigt i en vanskelig situation ?

### **Windchill**

Risikoen for forfrysninger afhænger blandt andet af kuldegraderne og vindstyrken. Jo mere det blæser, des færre kuldegrader skal der til, for at forårsage forfrysninger - se Windchill-tabellen.

### **Kom kulden i forkøbet - hav altid ekstra tøj med ombord !**

Det er vigtigt at være ordentligt påklædt - også selv om man kun regner med at skulle være udendørs i kortere tid. Varmt og vindtæt tøj er god beskyttelse for kroppen, men også kroppens ekstremiteter (ører, næse, hage, fingre og tæer) skal være ordentligt tildækket. I disse områder af kroppen nedsættes blodomløbet i kulde og

### **Kom kulden i forkøbet. Hav altid ekstra tøj ombord.**

Tjek altid vejrudsigten !

Ombord i båden: Hold dig i bevægelse - lad være at give efter for kulden. Tving dig selv og din besætning til legemlig aktivitet.

I koldt vand: Lig stille, hvis du ikke umiddelbart kan redde dig op af vandet. Jo mere du bevæger dig i vandet jo mere varme afgiver du til vandet. Hvis det er muligt så kravl op på båden, på en bølge, på en vragedel - ja på hvad som helst. Afkøling af kroppen sker 25 gange hurtigere i vand end i luft - også selvom luften er kold. Tag tøjet af, vrid det - og tag det på igen. Kunstfibertøj bliver næsten tørt og det varmer hurtigt kroppen op.

Stillestående luft betyder isolation. I en overlevelsessituation skal man altså prøve at øge mængden af stillestående luft omkring kroppen. Er du blevet gennemblødt, våd og kold - så vrid tøjet og tag det omvendt på - d.v.s uldsweateren inderst mod huden.



kuldepåvirkninger fører derfor hurtigere til forfrysninger her.

### **Behandling af kuldeskadet person**

En afkølet person (hypoterm) kan være uden sikre livstegn med fravær af vejrtrækning og puls. Husk derfor det gamle ord om, at ingen afkølet person må erklæres for død, før forsøg på genoplivning/opvarmning har vist sig resultatløse.

### **Gode råd**

Fritidssejlad i koldt vejr/vand kræver ekstra omtanke. Se listen af gode råd FØR du begiver dig ud ! Viden kan redde liv.

# Windchill

## WINDCHILL

Windchill indexet er oprindeligt opstillet for at beskrive risikoen for forfrysninger ved øget vindstyrke ved meget lave temperaturer og hviler på en noget usikker videnskabelig baggrund. I praksis har det imidlertid vist sig anvendeligt som rettesnor. Nederst er der et link til de nye tiltag fra USA og Canada med hensyn til kuldeindexet.



Windchill-tabellen viser, hvordan vinden køler huden. Jo større vindhastighed, jo lavere temperatur. (Kilde: DMI)

Kuldeindex - Afkølingsindeks - Windchill factor																					
Temp i °C				25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50		
Km/tm/s kt Mph																					
0	0	0	0	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50		
7	2	4	4	25	20	15	9	5	-1	-6	-11	-16	-21	-26	-31	-36	-41	-46	-51		
14	4	8	9	23	17	12	5	0	-6	-12	-18	-24	-30	-36	-42	-48	-54	-60	-66		
22	6	12	13	23	16	10	3	-3	-10	-16	-23	-29	-36	-42	-49	-55	-62	-68	-75		
29	8	16	18	22	15	8	1	-6	-13	-19	-26	-33	-40	-47	-54	-61	-68	-75	-82		
36	10	19	22	21	14	7	0	-7	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-58	-65	-72	-79	-86		
43	12	23	27	14	6	-1	-9	-16	-23	-31	-38	-46	-53	-61	-68	-75	-83	-90			
50	14	27	31	13	6	-2	-10	-17	-25	-32	-40	-47	-55	-63	-70	-78	-85				
58	16	31	36		5	-3	-10	-18	-26	-33	-41	-49	-57	-64	-72	-80	-87				
65	18	35	40					-11	-19	-26	-34	-42	-50	-58	-65	-73	-81	-89			
72	20	39	45						-27	-35	-43	-50	-59	-66	-74	-82	-90				
79	22	43	49										-51	-59	-67	-75	-83				

Kuldeindex	Ved vedvarende påvirkning og korrekt påklædt
0°C til -20°C	Minimal risiko, men falsk følelse af sikkerhed ved længere ophold
-20°C til -40°C	Tiltagende risiko, lettere forfrysning af blottet hud
-40°C til -60°C	Fare, forfrysning af blottet hud indenfor kort tid
under -60°C	Stor fare, forfrysning af blottet hud øjeblikkeligt

Klik her og læs om nye tiltag fra USA og Canada mht. kuldeindex.

fortsat fra side 24

Man har det så godt som ens hænder og fødder er varme.

Hav "hurtige" kalorier i beredskab.

Bær altid redningsvest når du er på vandet. Uden vesten skal du bruge alt for meget energi på at holde dig flydende og kroppens varmeafgivelse bliver for stor. Så husk at checke vestens evne til at bære din vægt

Få vejrtrækningen i orden, før du begynder at svømme i koldt vand. Svøm kun mod land, hvis afstanden er meget kort og du er en god svømmer. Ved svømning afgiver kroppen meget varme og kræfterne slipper op længe før, du tror.

Lær førstehjælp.

Giv altid en kuldeforkommen varm, sødet alkoholfri drik - men giv aldrig en bevidstløs væske; han vil kvæles i den.

## Behandling af kuldeskadede person

En person, der falder i vandet, udsættes for et kraftigt tab af varme. Hvor meget, afhænger ud over af vandtemperaturen af en række andre faktorer: kropsbygning, alder, køn, aktivitet, påklædning og bølgernes størrelse. Ved afkøling i vand vil temperaturen i hænder og fødder hurtigt falde til vandets temperatur. Allerede ved 7 gr.C opstår der lokal lammelse af nerverne. Huden bliver følelsesløs, og neverne kan ikke længere styre musklerne. Man vil stort set være hjælpeløs i vandet og overlevelsen vil være bestemt af det anvendte redningsmiddel og andres hjælp.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at en person, der har opholdt sig i koldt vand, kan være skindød. Ingen afkølet person må derfor erklæres for død, før genoplivning/opvarmning har været forsøgt.

Behandling af kuldeskadede personer bør altid - hvis muligt - foregå under lægekontrol. Hurtig indsats kan dog være af afgørende betydning, hvorfor nedenstående retningslinier for vurdering og behandling af kuldeskadede personer, kan anvendes indtil professionel hjælp er til stede.

Retningslinier for iagttagelse af en kuldeskadede persons symptomer. Vær opmærksom på, at de færreste termometre kan måle kropstemperaturer lavere end 35 gr.C.

Legemstemperatur mellem 37-35 gr. C: Kulderystelser. Kommer i ture. Personen er ved bevidsthed. Arme og ben kan være kuldelaamede. Huden er bleg evt. marmoreret.

Legemstemperatur mellem 35-30 gr. C: Kulderystelserne aftager og ophører ved ca. 33 gr. C, og personen virker omtåget. Ved ca. 30 gr.C indtræder bevidstløshed. Kulden gør arme og ben stive. Huden er blå-marmoreret. Pulsen er tiltagens uregelmæssig.

Legemstemperatur under 30 gr. C: Personen er bevidstløs. Pulsen er uregelmæssig. Pupillerne kan være store og alle tegn på liv mangler. Huden kan være rødlig eller marmoreret.

Stands yderligere afkøling

Den kuldeskadede anbringes der, hvor man bedst kan behandle ham i læ. Det våde tøj tages forsigtigt af. Sørg at bevæge den afkølede så skånsomt som muligt. Kraftige bevægelser af de meget kolde arme og ben kan medføre, at kredsløbet dér stimuleres, så det varmere blod fra legemets dybere dele afkøles og dette vil medføre et yderligere fald i den dybe kropstemperatur.



*I Japan flaskes nogle køer op med øl og massage. Det særligt fine ølsked kaldes Shimofuri (fulden frod).*

## Der er forskel på bøffer... ..og der er forskel på banker

Kom ind og få et gratis økonomitjek  
– og få råd til gode bøffer

**JYSKE BANK**

*Gør en forskel*

Jyske Bank • Nertegade 32 • Frederiksværk  
Tlf. 4776.0222 • [www.jyskebank.dk](http://www.jyskebank.dk)

### Langsom genopvarmning

Stands yderligere afkøling. Pak den kuldeskadede ind i tæpper, så han isoleres fra omgivelserne. Tæpperne må ikke være opvarmede og indpakningen skal hvis muligt foregå i et køligt rum. For megen pludselig varme vil medføre en åbning af hudens blodkar, hvorved legemets forsvar mod varmetab ødelægges.

Indpakningen skal sikre, at han egen varmeproduktion varmer ham op indefra. Kroppen og benene skal derfor pakkes ind i et tæppe for sig. Herefter pakkes armene og hovedet ind i et andet tæppe. Det er især vigtigt at pakke hovedet godt ind, da varmetabet herfra vil være meget stort. Langsom genopvarmning vil få den dybe legemstemperatur til at stige med ca. 1 grad i timen. Når personen er ved bevidsthed gives varm (ikke skoldhed), sukkerholdig alkoholfri drik.

### Hurtig genopvarmning

Anbring den kuldeskadede person i 42-44 gr.C vand. Sørg for, at arme og ben kommer med ned i vandet og fungere som varmevekslere. Det varme vand åbner blodkarrene, og blodet varmes op, før det vender tilbage til legemets dybere dele. Man kan også "nøjes" med at anbringe personens arme og ben i 42-44 gr.C vand, og dække resten af kroppen til med et uldtæppe. Efter genopvarmningen må den kuldeskadede person ikke udsættes for yderligere kulde, idet han ellers hurtigt vil tabe den vundne varme til omgivelserne igen, fordi det varme vand har åbnet for blodgennemstrømningen i huden.

### Generelt

Ved alle former for genopvarmning gælder, at personen efter at være kommet til selv skal holdes under observation i et døgn.

JOHN SKRIFTE "BOUNTY"

---

Deadline næste nr. er den 1. juni 2004

---

**Altid gode og friske varer.....**



**v/Carsten & Thomas Rørbæk  
Nørregade 38 (NORDCENTRET)  
3300 Frederiksværk  
Åbningstider:  
Mandag - Fredag. kl.9.00-19.00  
Lørdag kl. 8.00-15.00**