Att lajva i november

Syftet med texten

Texten vänder sig till den som är oerfaren med att lajva på senhösten/tidig vinter och syftar till att öka förståelsen samt stärka kunskapen och förberedelserna inför ett lajv under den årstiden. Målet är att alla deltagare ska vara så pass väl förberedda att väder och temperatur inte menligt påverkar lajvet eller dess upplevelse.

Läget i stort

Medeltemperaturen i Halmstad under november ligger på mellan 2 till 7 grader. Medelnederbörden kring ca 76 mm/månad. Antalet regndagar i november är ca 17 dagar av månadens 30 dagar[1].

Med den här statistiken kan vi snabbt se att det är stor sannolikhet för regn (mer än 50% risk) och att nederbörden i snitt blir något mer än 3 mm/dag. Det blir också kallt på nätterna då det drar sig ner mot noll grader. Vi kan inte utesluta att det kan komma bli minusgrader.

Solen går upp klockan 07:53 och ner igen klockan 15:52, vilket ger oss knappt 8 timmar dagsljus per dag.

Placeringen av byn inne i skogen, skyddar den från vind från sydlig, västlig och nordlig vind. Kommer vinden rakt österifrån så kommer även vinden att bidra till nedkylning i större utsträckning än annars.

Summeringen blir: Blött, kallt och mörkt. Men mygg- och knottfritt.

Nedkylning

Nedkylning är den största risken till att lajvet kan bli riktigt dåligt för dig och dina kamrater. Väta, vind och lufttemperatur kommer alla att samverka för att göra det svårt för oss. Genom att förstå hur dessa tre element samverkar, kan vi bättre skydda oss.

---

[1] http://www.mittresvader.se/l/sverige/vadret-halmstad-temperatur-klimat.php

Vi skiljer först och främst mellan lufttemperatur och upplevd temperatur. I den senare så tar vi hänsyn till vindavkylningen enligt nedanstående vedertagna tabell[2]

Lufttemperatur (°C)	Vind–kyla-index (upplevd temperatur)				
6	5	2	1	0	−1
0	−2	−5	−7	−8	−9
−6	−9	−13	−15	−16	−17
−10	−14	−18	−20	−22	−23
−16	−21	−26	−28	−30	−31
−20	−26	−31	−34	−35	−37
−26	−33	−38	−41	−44	−45
−30	−37	−44	−47	−49	−51
−36	−44	−51	−55	−57	−59
Vindhastighet (m/s)	2	6	10	14	18

Här kan vi se hur snabbt det blir mycket kallare även vid svagare vindar. Vid nollgradig lufttemperatur, med svag vind, blir den upplevda temperaturen alltså under nollan.

Vatten avleder värme 70 gånger mer än luft. Därför kommer den som är fuktig av svett eller blöt på grund av regn, att bli snabbt nedkyld och det i sin tur kommer att påverka menligt på dess upplevelse och prestation.

Nedkylningssymptom

Kärntemperaturen är den temperatur som kroppen håller inne i överkroppen kring mellangärde/mage/hjärta. Den är svår att mäta utan att ha sensorer på insidan. Därför är det bättre att gå på de symptom som finns.

Vid mild nedkylning har man en kroppstemperatur på 32–35 C, förhöjd puls, blodtryck samt andningsfrekvens och huden är kall. Ibland är personen förvirrad.

Kroppen försöker sparka igång värmeproduktion och muskler börjar dras samman. Detta beskrivs ofta som att börja huttra och det är svårt att sitta still. Kraftiga spasmiska okontrollerade ryckningar i armar och ben gör att det dessutom blir svårt att sova. Skakande muskler är en nödåtgärd som inte går att hålla igång hur länge som helst.

[2] http://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/vindens-kyleffekt-1.259

Medelsvår nedkylning 28–32 C, leder till sjunkande puls, blodtryck och andningsfrekvens för energidepåerna börjat ta slut.

I det här läget har kroppen övergått från att sparka igång och skapa värme, till att stänga ner sig för att kunna överleva. Kroppen stänger av ledningarna till extremiteter som fötter, händer, öron , näsa, ben och armar, för att få blodet att värma livsavgörande funktioner i överkroppen.

Vid svår nedkylning, under 28 C, är personen medvetslös och det kan vara svårt att mäta några livstecken överhuvudtaget. Ambulans ska tillkallas omedelbart. Skydda den medvetslösa från naturens element i så stor utsträckning som möjligt. Glöm inte bort att isolera från markkyla.

Åtgärder vid nedkylning

Så hanterar du en annan nedkyld person[3]:

Mild nerkylning: ca 32-35 grader

- Kom i skydd för vinden
- Byt till torra kläder
- Ge varm dryck (söt). Den utsatta ska kunna dricka själv
- Om personen ”bara fryser” – få den att röra på sig. Åkerbrasor, upphopp, höga knän etc
- Sök upp en värmekälla. Lämna aldrig den nedkylda ensam.

Medelsvår till kraftigt nedkyld: under 32 grader

- Varsamhet, undvik rörelse. Gnugga inte.
- Om omständigheterna tillåter, byt försiktigt blöta kläder mot torra.
- Förstärk klädseln genom att bädda in personen i värmejacka, filt eller motsvarande. Glöm inte huvudet.
- Skydda mot markkyla, lägg personen i framstupa sidoläge
- Transportera personen varsamt och i liggande ställning till läkare
- Kontrollera andningen ofta

[3] http://www.civil.se/tips-rad/nedkylning/

Förebygga och förhindra nedkylning

Även om det med enkla medel går att återhämta sig från mild nedkylning, så är det såklart bäst att aldrig hamna där till att börja med. Vi börjar med att gå igenom lite kort de olika sätt som nedkylning uppstår på.

- Konduktion (bortledning)
    - Kontakt med någon yta som är kallare än vad du är. Tex genom att sitta på en sten, sova på en oisolerad bäddm ligga på marken. Bortledningen av värme sker till dess att jämvikt mellan dig och ytan som du har kontakt med, uppnås. Jättevanligt vid nedkylda fötter.
- Konvektion (strömning)
    - Den värme du byggt upp och samlat i underliggande lager, strömmar eller läcker ut. Tex genom ett otätt förstärkningsplagg eller genom ärmarna i kjorteln/rocken. Ej vindtäta plagg läcker också snabbt ut den värme som du byggt upp, om det blåser.
- Radiation (strålning)
    - Mat i kroppen omvandlas till energi och en del av den energin lämnar kroppen som infraröd strålning: värme. Bar hud och glesa tyger läcker strålning i stora mängder. Täta tyger håller inne strålningen och bryter dessutom ner den och skickar tillbaka den som värme.
- Evaporation (avdunstning)
    - För mycket fukt på insidan orsakar snabbare nedkylning. Genomsvettiga lager bygger en direkt kontaktväg mellan hud och den kallare luften utanför, vilket leder till snabbare nedkylning. Du behöver plagg som transporterar fukten från huden, håller huden torr och ventilerar bort vattenångan. Bomull är direkt dåligt och olämpligt som innerplagg! Den suger upp väta men håller också kvar den. Moderna ”superunderställ” kan också ställa till det, då de har som syfte att hålla huden torr i alla lägen. Torkningsprocessen stjäl värdefull värme från dig!

Förebyggandet och förhindrandet av nedkylning syftar därför till att åtgärda delar av eller alla dessa punkter.

Konduktion

Exempel på åtgärder: tjocka plagg. Raggsockor och isolerande sulor i skorna. Rejäla liggunderlag eller isolerande lager som bädd där du ska sova. Direktkontakt mellan mark och den som sover via luftmadrass är förbjudet på lajvet. Isolera väl mot markkyla!

Konvektion

Exempel på åtgärd: Ett bälte över ytterplagget håller inne värmen istället för att läcka ut nertill. Trä handskar/vantar över ärmen. Linda en halsduk eller bär struthätta för att täppa till halsurringningen.

Radiation

Exempel på åtgärd: Täta ylletyger som ytterkjortlar. Melton-vävda tyger är att rekommendera. Flera lager på kroppen där du har linne eller liknande längst in mot kroppen. Sedan en mellankjortel av tunt ylle och sedan en tyngre utanpå det. En mössa på huvudet är också effektiv åtgärd för att stävja att strålningsvärme läcker

Evaporation

Exempel på åtgärd: Kläder som går att öppna upp i hals och ärmar. Använd flera lager som du kan skala av och på allteftersom du blir varmare eller kallare. Undvik i det längsta att kunna bli så varm att du svettas igenom kläderna

Boendet under lajvet

Boendet kommer att bestå av tält eller ”hus”. Vi väljer att skriva hus inom fnuttar, då vi vill trycka på att husen inte är moderna hus med isolering, golvvärme, rinnande vatten, el och centralvärme. I det närmaste bör husen betraktas som vindskydd. Eller regnskydd. Flera av dem har jord/stengolv, liten eller inget trägolv, dragiga väggar och tunna plank. Tälten talar för sig själva: tunn tältduk direkt mot marken.

Åtgärder för boende för att förhindra nedkylning

Fotogenvärmare värmer endast luften ovanför kaminen. Dess primära funktion är att i ett slutet och begränsat utrymme, skapa en värmepelare som går upp mot taket för att sedan få luften att cirkulera. I tält och i dragiga ”hus” fungerar det därför mycket sämre än vad som är tänkt. Tänk istället att du får en möjlighet att torka dina kläder, hellre än att du tänker 18 grader inomhus.

Isolera väggar och golv med hjälp av mattor och textil. Det är en gammal metod som fungerar fint även idag. Köp billiga trasmattor och ”äkta mattor” på loppis och lägg ut på marken. Häng upp tyg på väggar runt om sängarna. Även i tält är ett andra skikt typ innervägg, bra. I tält kan du också med fördel bre ut presenningar innan du lägger på mattorna. Detta förebygger fukt att stiga in i tältet.

Har ditt tält en markkappa så använd den och isolera tältet från markdrag och kyla.

Gasvärmare är ofta mer direkta och riktade och kan vara sköna att ha tända när du ska stiga upp eller ner från sängen.

Din säng eller bädd måste isoleras från markkyla. Om möjligt försök se till att komma upp en bra bit från marken. Kylan lägger sig ofta någon decimeter ovanför marken, men stannar där. Att ligga direkt på en luftmadrass utan rejäla isolerande lager mellan dig och madrassen är mycket dumt och förbjudet på lajvet. Madrassen leder kylan rakt upp under täcket och kyler ner dig mycket snabbt. En tunn filt är inte ett isolerande lager som duger. Du behöver någon centimeter och gärna moderna liggunderlag för att det ska bli bra.

Se till att din sovsäck håller för de temperaturer som förväntas äga rum under lajvet. Sovsäckar och moderna sovlösningar är tillåtna, men bör stuvas undan dagtid. Att sova med mössa och raggsockor är en bra idé. Särskilt för dem med sämre blodcirkulation i fötterna.

Om du sover med kläder på, t.ex. mysbyxor och t-shirt, så till att dessa är torra. Att lägga sig i samma kläder som du haft under dagen är fel.

Att tänka på…

- Tänk på att tunna torra kläder skyddar bättre mot nedkylning, än blöta och tjocka kläder gör.
- När ylle blir genomblött så förlorar det sin fantastiska värmeisolerande egenskap! Ylle har sina begränsningar och är inte ett övernaturligt material.
- Ha ALLTID på dig andra kläder i sovsäcken än dem du varit i under dagen
- Benlindor är ett bra sätt att hålla benen varma och torra
- Ta med flera ombyten
- Se till att ha möjlighet att torka dina kläder
- Torr=varm är ledord för ett framgångsrikt lajv för dig och dina medspelare