

Trafik och säkerhet (Per Aspeli) is&kyla 2026-02-02

För att förebygga kylskador

- **Använd torra kläder.** Klä dig i flera lager och undvik bomull nära kroppen för att skydda huden mot kyla.
- **Tvätta ansiktet** kvällen före innan du ska ut i kylan för att hjälpa huden bilda ett skyddande fettlager under natten.
- **Värma upp snabbt**, genom en varm hand eller i en armhåla.
- **Undvik att massera** skada, utan låt den värma sig naturligt.
- **Använd ceramider eller sheasmör**, produkter som kan hjälpa till att bygga barriär och skydda huden mot kyla.

De flesta frysskadorna drabbar fötterna, händerna, öronen och andra bara hudytor, så var noga med val av skor/kängor, vantar, mössa och öronskydd. Vindens kyleffekt, se tabell nedan.



Vindhastighet	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
Termometerns temperatur	10	6	0	-6	-10	-16	-26	-30	-36
2 m/s	9	5	-2	-9	-14	-21	-33	-37	-44
6 m/s	7	2	-5	-13	-18	-26	-38	-44	-51
10 m/s	6	1	-7	-15	-20	-28	-41	-47	-55
14 m/s	6	0	-8	-16	-22	-30	-44	-49	-57
18 m/s	5	-1	-9	-17	-23	-31	-45	-51	-59

Ta bort is från bilrutan

- En isskrapa är det mest klassiska verktyget för att ta bort isen.
- Blanda 2/3 vatten och 1/3 isopropyl-alkohol, spraya på rutan, skrapa bort isen (sörjan).

Det finns även vindruteskydd som kan appliceras på framrutan.

Förhindra is på innerrutan på bil utomhusparkerad.

- stäng av motorn, öppna alla dörrar (åtminstone framdörrarna) i nån minut
- stäng dörrarna och låt bilen stå under natten

När kupétemperaturen får jämnas ut med utomhusluften försvinner den varma fukten. Då finns inget som kan kondensera på rutorna.

Fotfäste på isgata

Många halkar och ramlar omkull på isiga gator och vägar. Ofta leder det till man bryter handled eller benbrott. Risken minskar avsevärt om du använder dubbade skor, skor med halkskydd, gåstavar med ispiggar. Rollator och spark (med reflexer) gör att du inte tappar balansen. Använd hjälm och grova handskar. Bra att ha mobilen med ifall man måste kalla på hjälp. Undvik att vara ute den mörka tiden såvida du inte har reflexväst och reflexer på underbenen. Lampa ger både upplysning och att du syns.

