

### *Onderkoeling*

Hoe kouder het water, hoe langer na het ondergaan een drenkeling bij tijdige redding nog een kans heeft om te overleven. De lichaamsfuncties gaan dan zo langzaam dat er wat minder energie wordt verbruikt. Daar staat tegenover dat iemand in koud water sneller onderkoeld kan raken en sneller het bewustzijn verliest.

Het warmteverlies ten gevolge van de aanwezigheid in koud water is vele malen groter (circa 25 x meer dan de afgifte aan lucht van gelijke temperatuur) dan de warmte die het lichaam kan produceren. De symptomen van onderkoeling zullen daardoor snel merkbaar zijn.

We spreken van hypothermie of onderkoeling, als de kerntemperatuur van het lichaam is gezakt beneden de 35 graden Celsius. Het lichaam probeert het afkoelen te beperken door meer warmte te produceren en de warmteafgifte tegen te gaan door het opvoeren van de stofwisseling en te gaan rillen, huiveren en klappertanden.