



HANDLINGSPLAN

OLYCKS- OCH SJUKDOMSFALL

BEDÖM OLYCKSPLATSEN

Vad har hänt?
Antal skadade?

SÄKRA OLYCKSPLATSEN

Egen säkerhet först!
Om livsfarligt läge- flytta skadade till säker plats
Hindra andra från att bli skadade

TILLKALLA HJÄLP

Larma 112 och berätta:
- Vad som har hänt
- Antal drabbade
- Plats: Gårda brygga, Hamnvägen 13 i Åsa.
Se till att alla tränare och funktionärer får reda på att olyckshändelsen inträffat och hjälper till.

GE FÖRSTA HJÄLPEN

Använd bedömningsmodellen L-ABC, se lathund på baksidan
Förbandslåda finns i Tribunen och i ÖSS1.

FÖRDELA ARBETSUPPGIFTER

Säkerställ att följande blir gjort:
- Att skadade får första hjälpen
- Att en (1) person larmar SOS 112
- Avbryt all sjöaktivitet, hjälp alla i land, räkna in.

SAMLA ALLA INBLANDARE

Välj en trygg och avskärmad plats
Låt ingen gå hem direkt

KONTAKTA EN (1) PERSON I KRISGRUPPEN

Ulf Johansson	070-742 25 64
Joakim Hedelin	070-511 17 12
Erik Wallmark	070-405 10 98
Christer Jodin	070-083 35 95

KONTAKTA ANHÖRIGA

Anhöriga till skadade kontaktas först.
Deltagarlista och målsmän finns på IdrottOnline.
Minderåriga ska hämtas av målsman.

GE STÖD OCH OMSORG

Tillämpa fyra H:
- **H**åll om: faltar eller en arm över axeln.
- **H**åll i: mat och dryck glöms ofta bort
- **H**åll tyst: lyssna, avbryt inte.
- **H**åll ut: det tar tid, ha förståelse.
Se till att alla har ett socialt kontaktnät inför kvällen/natten

INFORMERA

Stressreaktioner kan uppstå lång tid efter händelsen.
Söka sin vårdcentral vid symtom såsom rädsla eller stress, kopplat till händelsen.

OVÄNTADE DÖDSFALL

Vid dödsfall hos unga blir sorgearbetet ofta omfattande och engagerar såväl anhöriga, vänner, förening, skolkamrater mm.
Kontakta alltid kommunens POSOM-grupp via växel 0300- 83 40 00, för råd och handledning.

L - ABC

L Livsfarligt läge

Tänk på din och den drabbades säkerhet innan du börjar hjälpa personen/personerna.

Livsfarligt läge innebär fara för:

- Dig själv, den/de drabbade, andra (förhindra att fler blir drabbade).
- Är platsen säker att vistas på?
- Försök ta reda på vad som hänt, överblicka platsen för att identifiera risker för dig och den/de drabbade, om personen/personerna befinner sig i livsfarligt läge flytta personen till en säker plats, livsfarligt läge är t ex brand, explosion, vatten, is, el, trafik eller rasrisk.

A Andning

- Skapa en öppen luftväg och kontrollera hur personen andas.
- Om ingen andning eller onormal andning, larma 112 och starta hjärt-lungräddning.
- Underlätta andningen genom att lossa åtsittande kläder, halsband, avlägsna slips eller halsduk
- Vid normal andning placera i hjärtläge
- Om det är möjligt (om det inte finns misstanke om rygg- eller nackskada) hjälp personen att sitta i en bekväm ställning, gärna med stöd för armarna. Öppna fönster för att få frisk luft.

B Blödning

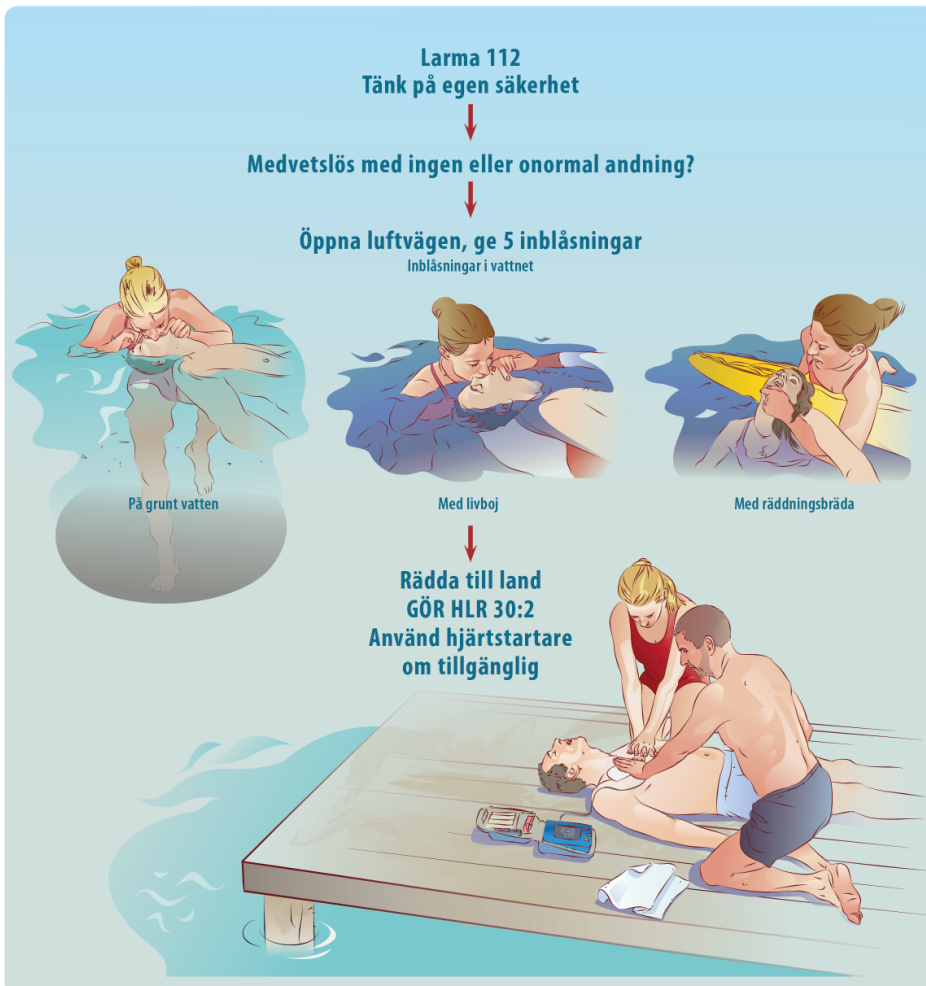
- Stoppa blödningar – tryck direkt på det skadade området med eller utan förband, lägg ett tryckförband. En livshotande blödning ska stoppas omedelbart parallellt med de livräddande åtgärderna enligt ovan.

C Cirkulationssvikt

- Förebygg cirkulationssvikt genom att stoppa blödningar, lägg förband på öppna sår.

Källa: Kursbok Första hjälpen och hjärt- lungräddning. Svenska rådet för hjärt- lungräddning, 2016

HLR VID DRUNKNING



DRUNKNINGSKEDJAN SOM RÄDDAR LIV

Träna simkunnighet och vattenvana regelbundet. Använd flytväst och undvik alkohol vid vistelse på/vid vatten. Identifiera personer i nöd och ge om möjligt tidig flythjälp från land eller båt.

INBLÅSNINGAR I VATTEN

Livräddning och inblåsningar i vattnet bör ske av tränade livräddare med flythjälpmedel. Ge 5 inblåsningar mun-mun eller mun-näsa. Värdera möjligheten att rädda till land, fortsatt annars inblåsningar i vattnet om hjälp är i omedelbar närhet.

HLR PÅ LAND/BRYGGA

Placera plant, ge 5 inblåsningar och fortsatt med HLR 30:2. Tillåt mer än en 1 sekund för inblåsning. Ge inblåsningar med högre tryck än normalt tills bröstorgen höjer sig. Torka bröstorgen torr innan användande av hjärtstartare. Personen behöver ej flyttas från fuktigt underlag. Fortsätt till personen vaknar, andas normalt eller tills ambulans-personal tar över.