



Aplareds Idrottsförening

Handlingsplan vid olycka

Vid skada eller olycka

- **Lämna inte den skadade ensam, en person stannar, en person larmar vuxen eller 112**
- **Kontrollera att personen andas, vänd personen till stabilt sidoläge**
- **Vid blödning; håll den skadade kroppsdelens i högläge, förutom vid blödning i huvudet, sätt tryck mot skadan**
- **Vid rygg- eller nackskada, försök inte flytta personen, skadan kan förvärras**
- **Allergisk reaktion; vid känd allergi ge adrenalinsprutan i låret Larma!**
- **Vid hjärtstopp: Larma 112! Påbörja HLR**
- **Se till att den skadade personen är så varm som möjligt, bred på filt eller din egen jacka**

Adressen Idrottsstugan Ekbacken: Bastuvägen 17, 516 50 APLARED

Instruera att köra väg (avstängd RV27) parallellt med bensinstationen 150m, ta 1:a vänster för att komma till Ekbacken.

Koordinater till Ekbacken – grusplanen

WGS84

57°38'51.3"N 13°4'1.7"E

WGS84 DDM

57°38.855'N 13°4.029'E

WGS84 decimal (lat, lon)

57.647582, 13.067143

RT90 (nord, öst)

6394704, 1336528

SWEREF99 TM (nord, öst)

6391120, 384639

Koordinater till Skolan:

WGS84

57°39'2.8"N 13°4'18.0"E

WGS84 DDM

57°39.047'N 13°4.300'E

WGS84 decimal (lat, lon)

57.650792, 13.07166

RT90 (nord, öst)

6395050, 1336812

SWEREF99 TM (nord, öst)

6391469, 384919

Allergisk chock - anafylaxi

Om man är allergisk mot något kan man reagera genom att till exempel få rinnande [snuva](#), svårt att andas, kliande ögon eller hudutslag. Ibland, men det är ovanligt, kan man få en svårare allergisk reaktion, så kallad anafylaxi. Reaktionen kommer då hastigt, påverkar olika kroppsorgan och kan vara livshotande. När reaktionen blir livshotande kallas den för en allergisk chock.

Ämnen som kan ge en sådan allergisk chock finns i till exempel jordnötter, mandel, skaldjur, fisk och mjölk, men även hos getingar och bin.

Om man vet att man riskerar att få en allergisk chock ska man alltid ha med sig adrenalin för injektion. Adrenalin finns som så kallade injektionspennor som är lätta att ta själv. Om man får behandling snabbt brukar man bli bra.

Symtom

Först kan man till exempel känna att läpparna och tungan domnar, eller att man blir röd i ansiktet. Man kan även få klåda som ofta börjar i hårbotten och sedan sprider sig till ansiktet, näsan och tungan.

Om man inte får behandling kan man snabbt bli sämre. Det kan till exempel visa sig genom att

- läpparna, tungan och svalget svullnar
- man får nässelutslag, hastigt uppblossande utslag
- man får ont i magen, diarré och kräkningar
- man får hosta, andnöd och svårt att prata
- man får panik
- man blir yr och svimmar.

Behandling

Om man får en allergisk chock och har en injektionspenna med adrenalin ska man ta den snabbt på lårets ytersida. Det går bra att sticka genom tunnare kläder.

Därefter ska man ringa 112. Om man har kortison- och antihistamintabletter ska man ta dem också, men det allra viktigaste är att ta adrenalinpennan.

Det tar några timmar innan tablettorna ger full effekt och därför ska man alltid ta adrenalinpennan först.

Har personen slutat andas är det viktigt att få igång andningen genom [hjärt-lungräddning](#).

Blödningar

En vuxen har mellan fem och sex liter blod i kroppen. Blodets uppgift är bland annat att transportera syre. Vid en blödning går det hål på ett blodkärl så att blodet läcker ut.

Vissa läkemedel, infektioner och blodsjukdomar kan göra att man blöder lättare eller längre än normalt.

En liten blödning brukar oftast sluta av sig själv efter en stund, när blodet leveras, koagulerar. Stora blödningar kan däremot vara allvarliga och till och med livshotande om de inte stoppas. Om man har en yttre blödning syns blodet utanför kroppen. Man kan också ha en inre blödning som då ofta inte syns

Om man har en stor blödning som inte stoppas får man

- snabb puls som så småningom blir oregelbunden

- gråblek och kallsvettig hud
- oro och ångest
- lågt blodtryck
- snabb och ytlig andning
- svimningskänsla.

Vid fortsatt blödning i samband med svimningskänsla tappar man medvetandet.

Behandling

En liten blödning kan vanligtvis stoppas genom att man trycker någonting mot såret.

Vid en stor blödning måste man försöka hejda den genom att trycka någonting, till exempel en handduk, hårt mot såret och binda något runt medan man väntar på ambulans.

Om man blöder kraftigt är det bra om man ligger ner och håller benen högt eftersom blod som cirkulerar i kroppen då lättare når hjärtat och kan pumpas vidare. Den blödande kroppsdelen ska hållas så högt ovanför hjärtat som möjligt.

Även om det är en stressig situation är det viktigt att ta det så lugnt som möjligt.

Brännskador

Allmänt

Brännskada eller brännsår är en skada som uppstår på huden efter kontakt med eld eller värme. Man kan också få brännskador av elektricitet, strålning eller vissa kemikalier.

En ytlig brännskada läker oftast av sig själv, men blir man svårt bränd behöver man vård på sjukhus. Hur allvarlig skadan är beror bland annat på hur stor del av huden som har skadats, hur djup brännskadan är och var den sitter.

Symtom

Brännskador kan vara allt från rodnad och sveda i huden efter solning till allvarliga skador efter till exempel en brand.

Om brännskadan är ytlig blir huden röd, svullen och öm. Om den är lite djupare kan det även bildas blåsor på huden. Om huden utsätts för eld eller mycket heta ämnen går brännskadan ännu djupare ner. Huden blir då vit, brun eller svart och känns hårdare än normal hud, ungefär som läder.

Behandling

Om man har fått ytliga brännskador, till exempel efter att ha varit ute i solen för länge, finns det mycket man kan göra själv. Man kan använda hudlotion eller hudgel som lindrar smärtan. Det kan också kännas skönt att spola den skadade huden med svalt vatten direkt efter att man har bränt sig, men spola inte längre än 15 minuter. Brännblåsor som inte gått sönder ska man försöka skydda med exempelvis gasvävskompresser.

Om man har fått kemikalier på huden ska man direkt skölja det utsatta området med svalt vatten, men spola inte längre än 15 minuter.

När ska man söka vård?

Om man har fått en yttlig brännskada som gör att huden är röd och öm behöver man inte söka vård. Men om man har bränt huden så mycket att det har bildats blåsor, och om brännskadan samtidigt är så utbredd att den är större än den egna handen, bör man alltid kontakta vården. Det gäller också om brännskadan inte har läkt inom två veckor.

Om brännskadan sitter på ett känsligt område, till exempel i ansiktet, på könsorgan, händer, fötter eller över stora leder, det vill säga axlar, armbågar, höfter eller knän ska man söka vård direkt på en vårdcentral eller akutmottagning. Detsamma gäller om ett litet barn har fått en brännskada.

Allmänt

När man hamnar i en medicinsk chock har blodtrycket och blodflödet sjunkit så mycket att blodet inte längre kan pumpas runt som normalt, och då får kroppen inte tillräckligt med syre och näring. Eftersom det gör att kroppen inte längre fungerar som vanligt kan tillståndet bli livshotande.

Orsaken kan till exempel vara att man varit med om en trafikolycka och fått stora blödningar, har en svår infektion eller har fått en kraftig allergisk reaktion.

Symtom

Om man hamnar i chock blir

- pulsen snabb och svag
- huden gråblek och kallsvettig
- naglarna och läpparna blåaktiga
- andningen snabb och ytlig
- man orolig och rastlös
- man törstig.

Blodtrycket sjunker och urinproduktionen minskar eller slutar helt. Man blir också slö och kan uppfattas som förvirrad av omgivningen. Man kan så småningom bli medvetlös.

Behandling

När någon får en medicinsk chock ska man i väntan på ambulans försöka göra så mycket som möjligt. Om personen inte andas eller om pulsen inte slår är det viktigt att få igång andningen och blodcirkulationen genom mun-mot-mun-metoden och bröstkompressioner.

Man ska försöka stoppa eventuella blödningar genom att trycka tyg, eller liknande, hårt mot såret. Blödningen minskar om den blödande kroppsdelens hålls så högt över hjärtats nivå som möjligt.

Den som är i chock bör ha det lugnt omkring sig och få något varmt över och under sig. Personen får inte äta eller dricka och ska inte lämnas ensam. Är personen medvetlös ska den ligga i stabilt sidoläge, annars ska den ligga på rygg med benen högt.

När ska man söka vård?

Om man själv eller någon annan får en medicinsk chock ska man ringa 112.

Hjärt-lungräddning (HLR)

Hjärt-lungräddning, som brukar förkortas HLR, är en första hjälpen-behandling som ges för att få igång hjärtverksamheten och andningen hos någon som har fått hjärtstopp. För att göra den enklaste formen av hjärt-lungräddning behövs det ingen utrustning.

Hjärt-lungräddning av barn

Vissa moment i hjärt-lungräddning av barn skiljer sig något från hjärt-lungräddning av vuxna. Därför rekommenderas man att först gå en kurs i Barn-HLR. Förutom att vända sig till anordnare av kurser i vuxen-HLR, kan man höra med sin barnavårdscentral om de kan erbjuda utbildningar riktade till föräldrar.

I en akutsituation är det däremot bättre att ge hjärt-lungräddning för vuxna men med mindre kraft till ett barn, än att inte göra något alls.

Försök avgöra hur allvarlig situationen är

- **Vaken?**

- Andas?
- Börja med att ringa 112

Hjärt-lungräddning - så går det till

30 kompressioner 2 inblåsningar



•
•



•



•

Börja med att ringa 112

Innan man börjar ge hjärt-lungräddning ska man ringa 112.

- Se till att personen ligger på rygg, helst på ett hårt underlag, till exempel golvet eller marken.
- Placera händerna mitt på bröstet och tryck ner bröstkorgen cirka fem till sex centimeter med raka armar, så kallade bröstkompressioner. Tryck hårt och snabbt.
- Tryck 30 gånger med en ungefärlig hastighet på 100-120 gånger per minut.
- Växla sedan till att göra inblåsningar med mun mot mun-metoden. Öppna först luftvägen genom att lyfta hakspetsen med två fingrar och böj den medvetlösa personens huvud bakåt med hjälp av en hand på pannan. Kläm samtidigt ihop näsan med hjälp av tummen och pekfingret.
- Ta sedan ett vanligt andetag och låt den egna munnen täcka den medvetlösa personens mun. Blås långsamt och försiktigt in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Man ska alltid göra två inblåsningar efter varandra.
- Växla mellan att ge 30 bröstkompressioner och två inblåsningar av luft. Fortsätt så tills sjukvårdspersonal kommit till hjälp.

Om man tycker att det känns obehagligt att ge mun mot mun-andning kan man lägga en tunnare textilbit, till exempel en näsduk eller en T-shirt, över munnen. Man kan också använda ett speciellt munskydd som finns att köpa på apotek. Om man inte kan ge mun mot mun-andning är det bättre att bara göra bröstkompressioner istället för att inte göra något alls, i väntan på ambulans.

Från 1177