Hantering av akuta skador

Förebyggande arbete

Ha koll på din grupp. Är de trötta och ouppmärksamma är risken för skador större. Analysera innan vad som kan orsaka skador och passa när det behövs. Prata i tränargruppen om hur ni hanterar blod och skador.

Första kontroll vid potentiellt allvarliga skador

1. Är personen vid medvetande?

Fråga var det gör ont. Om det gör ont i armar eller ben, se instruktion nedan.

Om det gör ont i nacken, be personen röra sig försiktigt. Vrid inte nacken. Flytta inte den skadade och lämna hen inte ensam. Följ situationen. Om personen snabbt återhämtar behövs ingen ytterligare akutinsats. Meddela dock föräldrar vad som hänt och rekommendera att de åker till akuten för kontroll för säkerhets skull. Låt inte personen lämna lokalen ensam. Om problem kvarstår eller blir värre, ring 112.

Om det gör ont i huvudet, ställ frågor till personen, till exempel ”vad heter du?”. Om personen svarar konstigt, ring 112. Är personen trött, medvetet påverkad eller yr och illamående, meddela föräldrar vad som hänt och rekommendera att de uppsöker sjukvård.

1. Går det att skapa en reaktion?

Om personen inte svarar på tilltal, försök få en reaktion genom att nypa hårt, gärna över bröstet. Vaknar personen till, följ instruktioner i punkt 1.

1. Andas personen?

Om personen inte svarar på tilltal, kontrollera om hen andas genom att se om magen rör sig, lyssna vid munnen, känna vid munnen eller kontrollera pulsen vid hals, handleder eller ljumskar. Uppdra till någon att ringa 112.

1. Är andningsvägarna är fria?

Om det inte är säkert att personen andas, lägg något under huvudet, lyft käkleden med ringfingrar och öppna mun med tummar. Uppdra till någon att ringa 112.

Skador på fötter och händer

Det är svårt att skilja på stukningar, vrickningar och benbrott. Om det är ett uppenbart benbrott, se till att personen kommer till akuten. Fotleder bryts sällan.

1. Ta av skor och strumpor direkt om det är foten som är skadad.
2. Jämför fötterna/händerna. Är den skadade delen svullen? Om inte är det oftast ingen fara.
3. Känn på det skadade området och leta efter var smärtan är. Är det missfärgat? Om man inte ser eller känner något, be personen belasta försiktigt. Om det går är det sannolikt ingen fraktur.
4. Om det är missfärgat eller svullet, men går att stödja på, linda direkt. Placera foten/handen i högt läge, över hjärtat. Linda i neutral position – om skadan exempelvis är på utsidan av foten, linda motsols. Linda hårt, men glöm inte att öppna lindan efter 15-20 minuter, och linda lösare. Stanna med personen tills träningspasset är över. Berätta för föräldrar vad som hänt. Rekommendera dem att uppsöka vård om smärtan är värre dagen efter.
5. Om det inte är missfärgat eller svullet, låt personen vila i 5-10 minuter, med sällskap. Om smärtan avtagit kan personen delta i träningen igen. Om smärtan inte avtagit, kontrollera igen enligt punkt 3 och 4, och linda vid behov.

Blödningar

Om blod pulserar ut har en artär skadats. Sitter något fast i såret så låt det sitta kvar. Placera den skadade kroppsdelen högt och tryck hård med en kompress. Om blodflödet inte avtar, linda hårt ovanför skadan. Kolla tiden när lindningen gjordes. Ring 112.

Mindre sår hanteras på plats.

1. tvätta såret med rinnande vatten, och om det är smutsigt, även med tvål.
2. Torka området runt såret men undvik att få bomull eller papper i själva såret.
3. Sår med sårkanter som inte går ihop ska tejpas. Fäst en steristrip på ena sidan av såret, dra ihop såret och fäst den andra delen av steristripen på andra sida.
4. För andra sår används plåster eller kompresser. Se till att inte röra vid kompressytan.
5. Mindre sår läker bäst utan plåster.

Brännskador

Vid repbränna eller brännskador skölj med kallt vatten tills det kalla vattnet orsakar smärta.

**Att tänka på:**

* **Du bestämmer! Delegera till andra att ringa 112, möta ambulansen och i övrigt ge dig den hjälp du behöver.**
* **Den skadade ska inte lämnas ensam men behöver lugn och ro, så kanske behöver övriga artister lämna lokalen.**
* **Samla hela gruppen efteråt och prata om vad som hänt, antingen direkt om gruppen är kvar, eller inom två dagar.**
* **Kontakta Maria Rothman eller Karin Hjerpe så att du som tränare får det stöd du behöver.**
* **När man ringer 112 ska man ange namn, var man är (Ingelstagatan 1) och beskriva skadan. Någon behöver möta ambulansen.**
* **Gör så gott ni kan! Det finns oftast vuxna i lokalen att ta hjälp av.**