

	<h1>Utbildningsfolder</h1>	Datum	2007-10-02
		Version	1.1
	Svenska Skärmflygförbundet	Sid nr	1(4)

Instruktioner avseende Första Hjälpn

Foldern får användas som stöd vid utbildning av piloter och funktionärer i SSFF:s regi samt bör medföras av piloter vid flygning. Foldern utgör endast rekommendationer i Första Hjälpn och ersätter ej professionell hjälp. Du uppmanas att öva för att kunna hjälpa till när det gäller! Medför alltid Första Förband vid flygning.

Viktigt att tänka på:

Var extra försiktig så att inte du själv eller den skadade riskerar att utsättas för fara utöver själva olyckan. Se till att den skadade inte riskerar att draggas med vinden eller utsätts för annan komplikation före du ger Första Hjälpn. Koppla loss skärmen eller kapa bärremmar och linor om det är nödvändigt. Behåll hjälm och sele på när du påbörjar Första Hjälpn.

Håll den skadade varm och tänk på att underlaget kan kyla mest. Svep försiktigt in den skadade i skärmen, i en filt eller i kläder. Undvik att flytta den skadade.

Foldern kan rekvireras från SSFF:s Kansli.

Revisionshistoria

Rev	Datum	Namn	Beskrivning
0	070920	Göran Aronsson	Version 1.0 första utgåvan
1	071002	Göran Aronsson	Version 1.1 andra utgåvan



NÄR OLYCKAN ÄR FRAMME

Första Hjälp – Du kan hjälpa och t.o.m. rädda liv...

Att kunna och våga hjälpa en annan människa som är skadad och oförmögen att ta hand om sig själv borde vara självklart men så är inte alltid fallet!

Man måste veta hur man hanterar situationen. Här är de allra viktigaste sakerna du skall tänka på.

Var varsam och försök behålla lugnet!
Ha koll på ABC: Andning-Blödning Cirkulationssvikt



ÖVERBLICKA

Se till att du inte själv utsätter dig för fara och larma 112 så snart du har överblickat läget och gjort nedanstående kontroller! Ta hjälp av andra om det går!

SE – LYSSNA – KÄNN

- Överblicka situation utan att röra eller flytta den skadade. Koppla loss skärmen.
- Försök få den skadade att själv beskriva vad som hänt och hur han känner sig
- Känn genom att lätt vidröra axlarna om du får någon reaktion (bild 1 nedan)
- Vid behov - ring 112!

KONTROLLER

Kontrollera alltid så snabbt du kan:

- MEDVETANDE
- ÖPPEN LUFTVÄG
- ANDNING
och
- LARMA 112

Kolla eventuella kroppsskador uppifrån och ned. Börja alltid med huvudet och behåll hjälm och sele på om du är säker på att den skadade andas normalt!

Lägg försiktigt den skadade i stabilt sidoläge om han är medvetslös (bild 7)

ANDNING

Vid medvetslöshet - prioritera andningen:

- Håll luftvägen öppen genom att böja huvudet lätt bakåt (bild 2) och därmed underlätta andningen
- Håll din kind nära mun och näsa och lyssna/känn efter andningen (bild 3) eller din hands ovansida nära mun och näsa för att känna efter utandningen (bild 4)
- Om du känner andning, lägg den skadade i stabilt sidoläge (bild 5-7) om inte larma 112 och påbörja omedelbart Hjärt-Lungräddning

MEDVETSLÖSHET

Omhändertagande enligt den här ordningen:
Medvetande Öppen luftväg Andning Stabilt sidoläge



Om du måste lämna en medvetslös person så hjälper stabilt sidoläge till att hålla luftvägen öppen!

LARMA 112

- Ring 112 så snart du har överblickat läget och bedömer att ambulans behövs
- Var uppmärksam på försämring av tillståndet.
- Kolla andningen regelbundet
- Ge aldrig dryck
- Underrätta anhöriga och klubben
- Kör aldrig en medvetlös eller svårt skadad till lasarettet – kalla alltid på ambulans som kommer till platsen
- Se till att inte den skadade blir nedkyld
- Koppla loss skärmen om den skadade riskerar att draggas med vinden

HLR OM HAN INTE ANDAS!**Larma 112 innan du påbörjar HLR**

Ta av hjälm och sele! Börja med 30 snabba hjärtkompressioner. Använd handloven och tryck ned mitten på bröstbenet 4-5 cm (bild 1). Ge sedan två snabba inblåsningar (bild 2). På cirka en minut skall du hinna med 90 kompressioner och 6 inblåsningar. Fortsätt HLR tills hjälp kommer eller så länge du orkar!

30 kompressioner



2 inblåsningar

**FRÅN HUVUD TILL TÅ**

Den skadade kan ha flera skador som inte visar sig vid den första kontrollen och det är därför viktigt att du förvissar dig om att du gjort en helkroppsundersökning.

Kolla i fallande ordning:

- Huvud, öron, ansikte och hals
- Bröstkorg
- Buk och bäcken
- Rygg
- Armar, händer
- Ben och fötter

Tänk på att han kan vara chockad och ha ont!

**HUVUD**Kännetecken vid hjärnskakning:

- Kortvarig medvetlöshet
- Minnesförlust
- Medvetanderubbning
- Illamående och kräkningar
- Yrsel

Första hjälpen:

- Larma 112 - ABC
- Ta ej av hjälm och sele om du kommer åt att göra nödvändig tillståndskontroll
- Låt den skadade vila i bekväm ställning
- Tala lugnande
- Värm den skadade med filt, skärm eller kläder för att undvika nedkyllning

NACKE - RYGGKännetecken vid kot- och nervskador:

- Smärta i nacke eller rygg
- Domningar och /eller stickningar
- Känselförlust
- Kraftnedsättning
- Förlamning
- Felställning

Första hjälpen:

- Larma 112 - ABC
- Ta ej av hjälm och sele om du kommer åt att göra nödvändig tillståndskontroll
- Flytta endast om det är nödvändigt
- Ge akt på medvetande och andning
- Värm den skadade med filt, skärm eller kläder för att undvika nedkyllning

BRÖSTKORG - BUKKännetecken brutna revben:

- Smärta vid andning och rörelse

Första hjälpen:

- Larma 112 - ABC
- Ta ej av sele om du kommer åt att göra nödvändig tillståndskontroll
- Låt den skadade vila i bekväm halvsittande ställning. Knäpp upp selens spännen men behåll den på
- Tala lugnande
- Värm den skadade med filt, skärm eller kläder för att undvika nedkylning

Kännetecken inre blödning i buken:

- Smärta
- Blekhet
- Spänd och svullen mage
- Oro och ångest
- Sänkt medvetandegrad

Första hjälpen:

- Larma 112 - ABC
- Låt den skadade vila i bekväm ställning med benen i högläge
- Lossa på selens spännen och åtsittande kläder
- Värm den skadade med filt, skärm och kläder för att undvika nedkylning

STUKNINGKännetecken:

- Smärta som ökar vid belastning
- Nedsatt funktion och svullnad
- Värmeökning
- Missfärgning

Första hjälpen:

- Larma 112 om nödvändigt
- Låt den skadade vila i bekväm ställning med kroppsdelen i högläge
- Linda stödförband riktigt hårt kring stukningen (känns mycket smärtsamt). Behåll trycket i 20 minuter. Belasta ej stukningen.
- Lätta kortvarigt på trycket och linda hårt på nytt. Upprepa 2-3 gånger
- Ersätt senare tryckförband med stödförband
- Belasta ej stukningen

FRAKTURER - SKELETTETKännetecken skelettskador:

- Nedsatt funktion
- Smärta som förstärks vid rörelse
- Svullnad och formförändring
- Kraftnedsättning
- Felställning
- Onaturlig rörlighet

Första hjälpen:

- Larma 112 - ABC
- Ta ej av sele om du kommer åt att göra nödvändig tillståndskontroll
- Flytta endast om det är nödvändigt
- Undvik att röra den skadade kroppsdelen
- Vid blödning och/eller öppen fraktur – täck med ett lätt tryckförband efter att ha gjort en avlastning runt frakturen
- Om möjligt vila i högläge

CHOCKKännetecken:

- Blekhet
- Osäker verklighetsuppfattning
- Oro och ångest
- Aggressiv, apatisk

Första hjälpen:

- Tala lugnande. Beskriv skonsamt vad som hänt men hitta aldrig på en osann beskrivning
- Värm den skadade med filt, skärm eller kläder för att undvika nedkylning
- Lyssna och var medmänniska
- Erbjud hjälp som t.ex hemtransport
- Lämna inte den chockade ensam

GÖR SÅ GOTT DU KAN

- Improvisera - ta hjälp av andra.
 - Stressa inte - försök att behålla lugnet
 - Larma 112 vid minsta osäkerhet. Stanna kvar på platsen tills hjälp kommer
 - Underrätta anhöriga och klubben
 - Vid dödsfall skall Polisen eller Sjukvården underrätta anhöriga
 - Samlas och prata om det som hänt
 - Kontakta SSFF:s Olycksgrupp
 - Hänvisa ev press och journalister till SSFF USK-ordförande.
- Se: <http://www.paragliding.se/Omforbundet/Styrelse/>