

Handleplan ved ulykke

Ved ulykker på stadion og i klubhuset.

Klubbens adresse er: **Hobrovej 38, 9240 Nibe.**

DER HÆNGER EN HJERTESTARTER VED INDGANGEN TIL KLUBHUSET.

Ambulancevej til klubhuset. Via opkørsel til klubhuset. Benyt indgangen på sydsiden (den normale indgang). Sørg for at begge døre åbnes helt og at eventuelle cykler er fjernet så der er god plads for ambulancefolkene.

Ambulancevej til stadion. Ved ulykker på bane 1 kan ambulancen køre ind ved den store sten ved parkeringspladsen. Står der biler og cykler ved indkørslen, skal disse fjernes hurtigst muligt.

Ved ulykker på træningsbanerne er ambulancevejen ind på stien mellem Dragehaven og Multibanen. Der er låst bom. Nøglen hænger i kontoret på dueslaget.

Hjertestarter. Nærmeste hjertestarter hænger i Nibehallen i indgang 2. Der hænger også hjertestarter ved SparNord på Torvet.

1. Stands ulykken

Hvis den tilskadekomne er i forbindelse med en elektrisk installation, skal man ALTID starte med at slukke for strømmen, før man rører ved den tilskadekomne.

Sørg også for at sikre dig selv og andre hjælpere. Når man pludselig er indblandet i en ulykke, bliver man stresset og glemmer ofte sin egen sikkerhed. Tænk på dig selv. Du kan ikke hjælpe, hvis du selv er kommet til skade.

2. Giv livreddende førstehjælp

Så snart ulykken er standset, skal der gives trinvis førstehjælp til dem, som er i livsfare. Bevidstløse mennesker er altid i livsfare. Det samme gælder ofte personer, som bløder voldsomt. Hjernecellerne dør eller tager skade, blot de er uden ilt i få minutter. Derfor er det vigtigste at sikre frie luftveje, vejrtrækning og blodkredsløb.

(ABC-reglen: A betyder for Airway, B betyder Breathing og C betyder Circulation).

3. Tilkald hjælp

Hvis I er flere til stede ved en ulykke, bør en af jer tilkalde hjælp med det samme. Råb på hjælp og sørg for, at der ringes 1-1-2 hurtigst muligt. Husk at fortælle, hvor ulykken er sket, hvad der er sket og hvor mange, der er kommet til skade.

Hvis du ringer fra en mobiltelefon kan det ofte af alarmcentralen være svært at finde det sted, hvor du befinder dig.

4. Almindelig førstehjælp

Når du er nået til den almindelige førstehjælp, er der kontrol over situationen. Det er stadig vigtigt at observere den tilskadekomne og holde øje med, at tilstanden ikke forværres. Dæk eventuelt den tilskadekomne til med overtøj eller et tæppe. Har du mulighed for at komme ind i et varmt lokale, vil det være en fordel.

Nu kan du begynde med at give psykisk førstehjælp. Alle mennesker, som er involveret i en ulykke, vil ofte opleve et voldsomt psykisk pres. Det kan vise sig ved, at de mister tidsfornemmelsen og evnen til at tænke klart. Du kan hjælpe ved at blive hos den tilskadekomne og prøve at skabe mest mulig tryghed.

Fortæl for eksempel, at der hjælp på vej. Lad den tilskadekomne få lov at tale og svar ærligt på hans eller hendes spørgsmål. Fysisk kontakt, som at holde i hånden eller røre let ved skulderen, vil altid blive opfattet som overskud til den, som modtager psykisk førstehjælp.

Husk at din tilstedeværelse virker meget beroligende for den tilskadekomne, og din ro vil blive forstærket mange gange.

Om grundlæggende førstehjælp på ulykkessteder

<http://www.foerstehjaelp.dk>