

Välkommen till Hacksjöbanan

OLYCKSFALLSBEREDSKAP FÖR HACKSJÖBANAN

Första hjälpen vid olycka

En olycka på en skjutbana behöver inte handla om vådaskott. En person kanske får en hjärtinfarkt, svimmar eller drabbas av något annat. Om något inträffar uppmärksamma skjutledaren eller någon annan. Är det under skytte så gör du givetvis först patron ur och säkrar vapnet.

När du träffar en till synes livlös person måste du först ta reda på hans/hennes tillstånd. Det gör du genom tre kontroller:

- En person som är berusad eller sover reagerar på lätta skakningar.
- En person som inte reagerar skall betraktas som medvetslös.
- Ett tillstånd som kan vara farligt är då tungan i ryggläge lätt kan falla bakåt och spärra luftvägarna och i värsta fall leda till kvävning.

Kontroll av medvetande:

1. Ta kontakt genom att genom att skaka försiktigt i skuldrorna och ropa: "Hur mår du?"
2. Om den skadade reagerar på tilltal eller beröring är personen vid medvetande.
3. Stanna hos personen, tillståndet kan försämrans. För att motverka chock lägg något varmt runt personen.
4. Ring 112 vid behov, berätta vad som inträffat.



– Försök att få kontakt med den skadade.

Kontroll av andning:

1. Lägg din hand på den skadades panna. Placera två av andra handens fingrar på underkäken. Sträck försiktigt huvudet bakåt och lyft underkäken.
2. Böj dig ner. Håll din kind nära munnen och titta på bröstkorgen.
3. Se om bröstkorgen höjer sig. Lyssna efter andningsljud, känn efter andning mot din kind.

Kontroll av puls:

1. Håll huvudet bakåtsträckt med en hand. Det är lättast att känna pulsen på halsen.
2. Placera andra handens pek och långfinger över struphuvudets högsta punkt, adamsäpplet. För fingrarna rakt ner mot sidan på halsen, ca: två cm, mot den sneda halsmuskeln.
3. Känn efter pulsslag mot pekfingertopparna under minst 5 sekunder.

Dessa undersökningar ligger till grund för vilken första hjälp du kan ge.

En person som reagerar på tilltal och lätta skakningar behöver oftast ingen hjälp. Om personen verkar förvirrad eller omtöcknad eller på annat sätt allvarligt sjuk ska du stanna kvar så att du kan se om tillståndet försämras. Om du bedömer så ring 112. Var uppmärksam på bröstsmärtor som inte går över på 5 minuter. Det kan vara ett tecken på begynnande hjärtinfarkt och då behövs akut hjälp, ring 112!

En person som har andning och puls, ska du lägga i framstupa sidoläge. Om personen är skadad ska du undersöka personen i den ställning hon/han ligger. Håll fria luftvägar genom att böja huvudet bakåt. Vänd inte den skadade om det inte är nödvändigt för att få kontroll över personens andning.



– Första hjälpen förband skall alltid finnas framtagen och lätt åtkomlig i skjuthallarna vid alla skjutning på skjutbanan.

Larma - ring 112

När du ringer 112 svarar en larmoperatör på närmaste SOS-central. Var beredd att uppges:

1. Vad som hänt?
2. Vilket telefonnummer du ringer ifrån?
3. Vad är det som hänt, vart inträffade olyckan?

Om olyckan inträffar på Hacksjöbanan så kan du uppges gps positionen 59°10'31.17 N 17°55'57.63 E Kåltorpsvägen Tullinge eller försöka förklara vägen på bästa sätt.

Första hjälpen vi medvetslöshet

Framstupa sidoläge:

1. Om den skadade är medvetslös.
 - Har egen andning och egen puls.
 - Placera personen i framstupa sidoläge.
2. Stanna hos den medvetslösa om det är möjligt. Be någon annan ringa ambulans.
3. Tänk på att förhindra avkylning, t.ex. genom att svepa in den medvetslösa i en filt eller klädesplagg.
4. Ring 112!



- Böj det översta benet i nästan rät vinkel.
- Lägg översta armens hand under kinden.
- Kontrollera att det finns fri luftväg.

Första hjälpen vid andningsstopp

Mun till mun andning. Om den skadade är medvetslös och inte kan andas men ändå har egen puls, måste du starta mun till mun andning:

1. Bibehåll fria luftvägar genom att hålla huvudet bakåtsträckt.
 - Täpp till näsborrarna med tumme och pekfinger.
2. Ta ett stort andetag, gapa stort och slut dina läppar runt personens mun och blås in luft.
3. Blås in långsamt under ca: två sekunder.
 - Kontrollera att bröstet höjer sig. Då vet du att luften nått ner i lungorna.
 - Om inte bröstet höjer sig: sträck personens huvud mer bakåt, täpp till näsan bättre och försök igen.
4. Lyft upp ditt huvud, medan den skadade andas ut och bröstet sjunker ihop, tar du ett nytt andetag.

Om du är ensam:

Gör 10 inblåsningar och ring 112!

Fortsätt med inblåsningar i normal takt. Fortsätt tills du blir avlöst av någon annan, om du inte orkar mer, eller om andningen återkommer
-placera personen i framstupa sidoläge.

Första hjälpen vid hjärtstopp

Hjärt och lungräddning:

1. Ring 112!
2. Starta hjärt-lungräddning genom att blåsa in luft två gånger.
3. Lokalisera sedan bröstbenet genom att känna med pek och långfingret utmed revbensbågen.
 - Placera långfingret i fördjupningen där revbenen möter bröstbenet. Pekfingret placeras intill långfingret.
4. Lägg andra handens handlov på bröstet ovanför de två fingrarna.
5. Placera andra handen ovanpå.
6. Luta dig över personen och tryck rakt ner med raka armar.
 - Använd din egen kroppstyngd för att trycka ner bröstbenet, ca: 4-5 cm, släpp upp bröstbenet mellan kompressionerna men bibehåll hudkontakten.
 - Du gör kompressionerna i en takt av 80-100 ggr/minut.
7. Efter 30 kompressioner blåser du in luft, två gånger. Fortsätt med en ny serie, 30 kompressioner och två inblåsningar tills professionell hjälp kommer.

Vid olyckshändelse med vapen eller ammunition skall detta alltid omgående rapporteras till polisen och Hacksjöbanans säkerhetsansvarig. Hacksjöbanans olycksfallsblankett skall användas.

Om du behöver larma räddningstjänsten telefon 112 tänk alltid på att göra framkomligheten till olycksplatsen så lättåtkomlig som möjligt för räddningsfordon. Försök också att hitta en lämplig plats som en räddningshelikopter kan landa på.

Uppge alltid adressen Hacksjöbanan Kåltorpsvägen, Tullinge och GPS positionen till Hacksjöbanan 59°10'31.17 N 17°55'57.63 E