

Beredskapsplan – Kristiansand Svømmeallianse.



	Innhold
A-Varslingslister	A.1. Viktige telefoner A.2. Lokal varslingsliste/ Klubbens beredskapsgruppe A.3. Ressurser
B-Beredskapssituasjoner	B.1. Alarmplan ved drukning og kveldning B.1.1. Alarmplan ved mulig hjertestans/basal HLR B.2. Hvis en person blir skadet eller syk B.3. Førstehjelp ved epileptiske krampeanfall B.4. Strakstiltak ved stikk/skjærskade med spontan blødning B.4.1 Strakstiltak ved stikk/skjærskade uten spontan blødning B.4.2 Strakstiltak ved blodsprut i øyne, munn, nese. B.4.3 Strakstiltak ved blod søl i sår eller sprekker/rifter i huden B.4.4 Strakstiltak ved blod søl på hel hud

A.1.-Varslingslister	Kontakter: Brann	110
	Politi	112
	Ambulanse/Medisinsk nødtelefon	113

A.2.

Navn	Adresse	Telefon	Epost
Styreleder Bente Rist	Ørnefjell 23 4790 lillesand	48 991698	styreleder@ksa.no
Hovedtrener John Heddeland	Trollkleiva 3c 4638 Kristiansand	48 13 09 35	john@ksa.no

A.3.

	Ressursoversikt	
Legevakst Kr sand	Akutt medisinsk bistand	38 07 69 00
Tannlegevakst Kr sand	Ved akutte tannproblemer	38 02 29 42
Politi Kr sand		38 02 90 35

B. Beredskapssituasjoner

B.1. Alarmplan ved drukning og kvelning.

Generelt.

- 1. Bring forulykkede på land (om det gjelder drukning)
- 2. Sjekk puls
- 3. Ring 113 (Hvem, hva, hvor)
- 4. Gi livreddende førstehjelp(5 innblåsninger deretter 30 kompresjoner og 2 innblåsninger) Frekvens 100/min og blås bare til brystkassen hever seg. Bruk 1 sek på hver innblåsning. Samme prosedyre for voksen, barn og spebarn. På spebarn bruk 2 fingre på kompresjoner og blås over munn/nese samtidig. Fortsett til hjelp kommer eller til personen puster normalt.
- 5. Møt ambulansen
- Ring eventuelt politi

- Er du alene som trener i svømmehallen må du be om hjelp fra publikum eller en svømmer til å varsle. Den forulykkedes garderobeskap bør åpnes før ambulansen ankommer, primært for å framskaffe eventuelle viktige medisinske opplysninger for legevakt. Bistå redningspersonell eller nærmere instruksjoner.

- Henvendelse fra media henvises til formann/daglig leder

- Opplysninger om hendelsen er taushetsbelagt

- Formann/daglig leder må informeres omgående.

B.1.1. Alarmplan ved mulig hjertestans/basal HLR. (Ikke drukning eller kvelning)

Generelt.

- 1. Legg personen på rygg
- 2. Kontroller bevissthet. Rist forsiktig. Rop på hjelp
- 3. Kontroller pust med åpen luftvei. Kontroller pusten i 10 sek.
- 4. Kontroller i 1 min hvis personen puster normalt. Legg personen i stabilt sideleie om denne fortsatt puster normalt.
- 5. Ring 113 (Hvem, hva, hvor)
- 6. Om personen ikke puster. Gi livreddende førstehjelp(30 kompresjoner deretter 2 innblåsninger. Frekvens 100/min og blås bare til brystkassen hever seg. Bruk 1 sek på hver enkel innblåsning. På barn start med 5 innblåsninger. På spebarn bruk 2 fingre på kompresjoner og pust over nese/munn samtidig. Fortsett til hjelp kommer eller til personen puster normalt.
- 7. Møt ambulansen
- 8. Ring evnt politi

- 9. Følg prosedyren over for gjennomføring av alarmplan.

B.2. Hvis en person blir skadet eller syk.

Aksjon.

Gi førstehjelp ved behov.

- Varsle legevakten. Ring 113 ved alvorlige hendelser. Videre varsling til formann/daglig leder. Fortell hva som har hendt og hvor. Videre tilkalling av kyndig personell.
- Ved livløshet.
 - Rist forsiktig i pasienten og spør om vedkommende er våken.
 - Sørg for frie luftveier. Kontroller pust
 - Rop om hjelp eller bruk tilgjengelig kommunikasjonsutstyr.
 - Berolig den syke/skadde. Hold utenforstående borte fra pasienten.

Ved livløshet ikke puster.

- 2 innblåsninger etterfulgt av 30 hjertekompresjoner. Frekvens 100/min og blås bare til brystkasse hever seg. Bruk 1 sek på hver innblåsning. På barn start med 5 innblåsninger. På spebarn bruk 2 fingre på kompresjonene og blås over nese/munn samtidig. Fortsett til hjelp kommer eller til personen puster normalt.
- Bistå ved utarbeidelse av rapport
- Skriv rapport.

B.3. Førstehjelp ved epileptiske krampeanfall.

Førstehjelp	
<ul style="list-style-type: none"> • Et anfall er ofte mer skremmende enn farlig • Vær rolig • Løs opp stramtsittende tøy • La personen ligge bekvemt • Beskytt hodet mot støt mens krampene pågår • Flytt unna ting personen kan skade seg på • Ikke stikk noe mellom tennene • Ikke forsøk å stanse krampene • Ikke hold personens armer fast • Ikke prøv å gjenopplive personen • Legg personen forsiktig over på siden ved oppkast 	<ul style="list-style-type: none"> • Få slim/oppkast til å renne ut av munnen • Ikke gi drikke under anfallet • Etter anfallet presses kjeven fram • Stabilt sideleie med hodet lavt • Beskytt personen mot tilskuere • Bli hos personen til bevisstheten er vendt tilbake og vedkommende klarer seg selv • Undersøk om personen har andre skader • Psykisk støtte • Personen er ofte deprimert etter anfall.

Generelt:

- Vær rolig. Anfallet gir ikke smerter og går som oftest over av seg selv i løpet av to-tre minutter.
- Ikke forsøk å stanse krampene eller å «gjenopplive» personen. La vedkommende være i fred til anfallet går over av seg selv.

- Legehjelp eller sykehusinnleggelse er bare nødvendig hvis skader eller langvarige og gjentatte anfall.
- Ring legevakt ved behov for bistand/rådgivning.

B.4. Strakstiltak ved stikk/skjærskade med spontan blødning.

Førstehjelp- Strakstiltak.

- La det blø noen min hvis blødningen ikke er stor. Eventuelt klem forsiktig rundt stikkstedet/kuttet for å få det til å blø litt.
- Vask deretter med rikelig såpe og vann
- Desinfiser så området med et av følgende desinfeksjonsmidler:
 - Klorhexidin spritløsning 5 mg/ml.
 - Vanlig desinfeksjonssprit (etanol 70%)
 - Kloramin 5% (det er ikke et godkjent desinfeksjons middel men kan brukes i nødsfall)
- Ha desinfeksjonsmiddel i en bolle eller lignende og dypp hele det skadde stedet i væsken i 4-10 min
- Sett på plaster eller bandasje.

Generelt.

Risiko for smitte skjer når materiale som inneholder smitte-stoffer trenger gjennom intakt hud som følge av stikk/skjærskader og bitt, eller kommer i direkte kontakt med defekt hud (åpne sår, eksem o.l.)

Videre tiltak:

- Informer din nærmeste overordnede snarest etter stikkskaden/blodsølet.
Vurder smittefaren sammen
- Ved smitterisiko skal legevakten/fastlegen oppsøkes snarest mulig for rekvirering av blodprøver og eventuelt videre behandling/vaksinering
- Ved smitterisiko skal stikkskade skjema fylles ut og melding om yrkesskade til folketrygden, vedlegg nr.....
- Videre oppfølging gjøres av fastlege
- Skriv rapport

Blodprøver ved stikk skader:

Legevakten/fastlegen har rutiner på blodprøve taking og videre oppfølging. Ved eventuelle medikamentell behandling bør den gis så hurtig som mulig og helst innen 1-2 timer etter stikkskaden oppsto.

B.4.1. Strakstiltak ved stikk/skjærskade uten spontan blødning

Førstehjelp / Strakstiltak.

- Ikke klem rundt stikkstedet
- Vask med rikelig vann og såpe

- Desinfiser området med desinfeksjonsmiddel som beskrevet ovenfor
- Sett på plaster

- Videre tiltak og blodprøver som ved stikk/skjærskader som spontan blødning.

B.4.2. Strakstiltak ved blodsprut i øyne, munn, nese.

Førstehjelp- Strakstiltak.

- Skyll med rikelig vann i minst 10 minutter. Munnen kan også skylles med munnskyllevann, hydrogenperoksyd.

Strakstiltak utføres av personen selv.

Videre tiltak og blodprøver som ved stikk/skjærskader med spontan blødning.

B.4.3. Strakstiltak ved blodsøl i sår eller sprekker/rifter i huden.

Førstehjelp- Strakstiltak.

- Vask øyeblikkelig med rikelig vann
- Desinfiser såret med vanlig (en av følgende)
- Klorhexidinløsning 1 mg/ml.
- Desinfeksjonssprit 7+%
- Klorhexidin spritløsning 5 mg/ml.
- Klorhexidin skal kun brukes om annet desinfeksjonsmiddel ikke er tilgjengelig.

Strakstiltak utføres av personen selv.

Videre tiltak og blodprøver som ved stikk/skjærskader med spontan blødning om nødvendig.

B.4.4 Strakstiltak ved blod søl på hel hud.

Førstehjelp – Strakstiltak.

- Vask godt med såpe og vann
- Videre oppfølging ikke nødvendig.

Strakstiltak utføres av personen selv.

