

Olycksfall och akut omhändertagande **Räppe Golf**



## Innehållsförteckning

Förebyggande åtgärder och rutiner vid olycksfall.....	2
Inledning.....	2
Omhändertagande vid olycksfall/akut insjuknade.....	2
Transporter till och från träning/match.....	3
Träning.....	4
Räppevallens sjukvårdsmaterial.....	4
Utbildning.....	4
Större evenemang (Cuper liknande) i Räppes regi.....	5
Försäkringar .....	5

# Förebyggande åtgärder och rutiner vid olycksfall

## Inledning

Räppe Golf är idag en fotbollsförening både för flick-, dam-, pojk- och herrlag och bedriver träningar och matcher. Under transport till och från träning/match samt under träningen och match kan det förekomma olyckor eller skador.

Det viktigaste arbetet är förebyggande åtgärder. Därför ska Räppe Golf:

- Inventera olycksrisker i den löpande verksamheten och vid nya arrangemang.
- Kontrollera skyddsanordningar och säkerhetsföreskrifter vid arrangemang.
- Informera samtliga inblandade ledare och vid behov aktiva om säkerhetsföreskrifter och skyddsanordningar vid arrangemang.
- Informera publik om säkerhetsanordningar och föreskrifter.
- Alla ledare inom Räppe Golf som jobbar med barn och ungdomar ska lämna ett utdrag från belastningsregistret

För att minimera skador på träning och match så strävar Räppe att ha utbildade ledare i fotboll, första hjälpen och idrottsskador. Räppes ledare ska också vara utbildade på och insatta i Räppes värdegrund som inkluderar barnkonvention, gemenskap och jämställdhet. I Räppes spelarutbildningsplan så ska stor hänsyn tas till träning för att minimera skador.

## Omhändertagande vid olycksfall/akut insjuknade

Åtgärder enligt L-ABC och handlingsplan vid akuta skador och hastigt insjuknande (ex. diabetes, epilepsi, astma). Påbörja omhändertagande enligt L-ABC:

### *L – Livsfarligt läge*

Kontrollera olycksplatsen. Vad har hänt? Är det fara för den drabbade att ligga kvar eller fara för "hjälparen" att hjälpa den drabbade på olycksplatsen? Vid "livsfarligt läge" måste den drabbade flyttas till säker plats innan man kan hjälpa den drabbade och fortsätta räddningsarbetet.

### *A – Andning*

Se till att den drabbade har öppna luftvägar och kontrollera andningen. Andningen kontrolleras genom att se, lyssna och känna om andning finns. Om ingen eller onormal andning, starta HLR. Finns ingen andning så stannar man vid bokstaven A. Andas personen så jobbar man vidare med B. Om personen andas och inga tecken på skador finns, lägg den drabbade i stabilt sidoläge.

## *B – Blödning*

Finns det tecken på blödning utvärtes eller invärtes? Blödningar utvärtes bör åtgärdas med tryckförband alternativt ett skyddande förband. Tecken på invärtes blödning är blånader, smärta, blek och kallsvettig, frossa, snabb yttlig andning.

## *C – Chock-Cirkulationssvikt*

Vid tecken på chock och vid alla större skador så ska man förebygga cirkulationssvikt. Tecken på chock/cirkulationssvikt är att personen är blek, kallsvettig, yr, fryser, känner sig törstig och har en snabb yttlig andning. Så här förebygger man cirkulationssvikt:

Låt personen ligga ner, i planläge, och försök att hålla den skadade lugn. Se till att den skadade personen behåller sin kroppstemperatur genom att lägga på filtar, tröjor och jackor på och under den skadade.

När man har jobbat sig igenom L-ABC är det bra om man kan göra en helkroppsundersökning och känna igenom kroppen från topp till tå. Man kan då upptäcka fler eller oupptäckta skador.

Utöver L-ABC så bör man:

- Tillkalla annan vuxen som hjälp
- Tillkalla ambulans om det behövs – tel. 112
- Be någon möta ambulansen
- Underrätta anhörig
- Lämna inte den skadade förrän annan vuxen, förälder eller ambulans övertagit ansvaret
- Se till att en vuxen följer den skadade till sjukvården om förälder inte anträffats
- Vid behov kontakta Räppes KRISGRUPP (Ordförande)
- Underrätta anhörig.

## **Transporter till och från träning/match**

Föräldrar, ledare och spelare har en skyldighet att rapportera till styrelse om man uppfattar något som farligt i trafiksituationen runt Räppevallen men också vad det gäller transporter till och från träning/match. Styrelsen har till uppgift att jobba aktivt med att få en säker trafikmiljö vid Räppevallen men också att erbjuda möjligheter till så säkra transporter till träningar och matcher. I detta arbete ska också färdväg för spelare till och från Räppevallen inkluderas.

### *Vid körning i Räppes regi ska*

- Föraren ha haft körkort i minst 12 månader
- Föraren vara nykter och drogfri
- Föraren alltid följa gällande trafikregler
- Föraren alltid använda bilbälte och ansvarar för att alla passagerare använder bilbälte
- Vara ute i god tid för att undvika stress
- Planerar in raster (ev. förarbyte) vid resor över två timmar
- Se till att last är surrad säkert.

### *Fordonet*

- Fordonet ska vara besiktigat och ha godkända däck samt vara försäkrat
- Vara utrustat med säkerhetsutrustning (varningstriangel, varselväst, första hjälpen och ficklampa)

### *Olycka*

- Vid olycka eller tillbud ska detta rapporteras till ledarna i laget samt vid allvarigare olyckor styrelsen
- Räppe ersätter inte för eventuella kostnader för skador, böter eller felparkering.

## **Träning**

Räppes träningar genomförs i första hand på Räftevallen men det kan förekomma träning även på annan plats. Lagets sjukvårdsväska ska finnas till hands.

## **Räftevallens sjukvårdsmaterial**

Gemensamt material för första hjälpen finns i klubbstugan där det även finns en hjärtstartare. Bår finns i de gemensamma förråden. Styrelsen är ansvarig att detta material finns och att den kompletteras vid behov.

Lagen ska också få en sjukvårdsväska tilldelad vid uppstart av laget (kontakta materielansvarig, se ansvarsfördelning på hemsidan). Denna ska inventeras kontinuerligt och vid behov kompletteras av ledarna i laget. komplettering sker i samråd med klubbens materialansvarig.

## **Utbildning**

### *Förstahjälpen*

Räppe Golf erbjuder och uppmuntrar samtliga ledare och domare att medverka vid återkommande HLR-kurs och första hjälpen- utbildning med praktiska inslag. Detta för att våga agera och hjälpa om någon blir plötsligt sjuk eller skadas. Vi ser gärna att dessa tillfällen repeteras kontinuerligt. (genomförs av SISU)

## *Idrottsskadeutbildning*

Räppe erbjuder samtliga ledare att delta i utbildningar kring idrottsskador. Utbildningen är inriktad på akuta skador och överbelastningsskador. Dessa utbildningar genomförs i samarbete med SISU.

## **Större evenemang (Cuper liknande) i Räppes regi**

Vid större evenemang ska det finns sjukvårdsansvarig samt att polis och brandkår ska informeras i förväg. Det ska även utses ansvariga för att vid genomförandet upprätthålla en säker och trygg trafiksituation runt Räftevallen.

## **Försäkringar**

### *Spelare*

Spelare är försäkrade genom svenska fotbollsförbundet, denna försäkring ingår i medlemsavgiften.

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>

