



CHECKLISTA FÖR ISVAKT

Det vanligaste är lättare skador t ex små sår, skrapsår eller att åkaren ramlar och slår arm eller ben. Tack och lov har vi sällan allvarliga olycksfall i samband med träning. Om det händer tänk på följande:

1. Lämna inte den skadade åkaren ensam.
Ta hjälp av tränare och andra vuxna för att t ex ringa 112 eller föräldrar.
2. Om du känner dig osäker på vad du ska göra går det att få bra hjälp via 112 i akutsituationer eller 1177 / sjukvårdsupplysningen i mindre akuta lägen.
3. Om ambulans tillkallas är det viktigt att någon går ut och möter ambulansen och visar vägen till den skadade åkaren.
4. Det är bättre att ringa 112 en gång för mycket än en gång för lite.

Slag mot armar, ben eller leder

1. Ta åkaren av isen.
2. Om åkaren kan böja och sträcka på leden eller använda armen eller benet relativt obehindrat räcker det ofta med ett stödförband och ispåse/kyla för att minska svullnaden.
3. Om åkaren har väldigt ont eller svårt att använda armen eller benet ska föräldrar kontaktas. Kanske behövs röntgen för att utesluta benbrott.

Sårskador

1. Vid små, ytliga sår räcker det att tvätta och/eller sätta på ett plåster.
2. Djupare sår med kraftig blödning är viktiga att lägga om så att blödningen slutar. I förbandslådan finns kompresser och förband som kan användas för att lägga tryckförband. Ring föräldrar som tar åkaren till läkare för ställningstagande om skadan behöver sys.
3. Vid mycket djupa skador, som går genom huden och blottar ben eller senor, skador i huvud/halsområdet eller vid svårighet att stoppa blödning kan det bli aktuellt att kalla på ambulans. Ring 112 vid minsta osäkerhet.

Slag mot huvudet

1. Om åkaren själv kan resa sig och gå av från isen får åkaren göra det. Om åkaren inte kan ta sig upp och av isen själv är det bättre att låta åkaren ligga kvar och med bårer som finns i ishallen bära åkaren av isen. Vid kraftig smärta i nacken bör man vara mycket försiktig och helst låta åkaren ligga kvar tills dess ambulans kommer. Lagg filtar eller jackor över åkaren i väntan på ambulans.
2. Om åkaren blir medvetlös, har svårt att minnas händelseförloppet, uppträder förvirrat, klagar på svår huvudvärk, illamående, synrubbingar eller balanssvårigheter – ring 112.
3. Även om åkaren är opåverkad bör denna inte gå på isen igen efter att ha slagit i huvudet. Ring föräldrar som får hämta och vid behov ta åkaren till läkare för bedömning.