










# KRISEHJÆLP

|   |  | <b>PERSONSKADE</b>   | <b>DRUKNEULYKKE</b>   | <b>TEKNISK UHELD</b>  |
|---|--|--|---|---|
| <b>1)</b>    | <b>Stands ulykken (overblik og sikring):</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få personen væk fra ulykkestedet</li> <li>• Afbryd evt. undervisningen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Råb på hjælp</li> <li>• Få personen op af vandet</li> <li>• Tjek bevidsthed og vejtrækning: se-lyt-føl</li> <li>• Afbryd undervisningen og få alle personer op af vandet</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afbryd undervisningen</li> <li>• Få alle personer op af vandet</li> </ul>  |
| <b>2)</b>    | <b>Giv livreddende førstehjælp</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbinding eller anden relevant første hjælp</li> <li>• Send evt. de andre svømmere ind i omklædningen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giv fem indblæsninger</li> <li>• Giv hjerte-lunge-redning. 30/2 i 1 minut</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evakuer efter svømmehallens evakueringsplan</li> <li>• Tæl svømmerne</li> </ul>  |
| <b>3)</b>   | <b>Alarmer (ring 1-1-2) og hent evt. genoplivningsudstyr</b>                               | <p><b>FORTÆL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvem du er?</li> <li>• Hvor du er?</li> <li>• Hvad der er sket?</li> <li>• Hvor mange tilskadekomne der er?</li> <li>• Send én person ud fr at modtageambulancen</li> </ul> | <p><b>FORTÆL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvem du er?</li> <li>• Hvor du er?</li> <li>• Hvad der er sket?</li> <li>• Hvor mange tilskadekomne der er?</li> <li>• Send én person ud fr at modtage ambulancen</li> <li>• Hent genoplivningsudstyr</li> </ul> | <p><b>FORTÆL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvem du er?</li> <li>• Hvor du er?</li> <li>• Hvad der er sket?</li> <li>• Hvor mange tilskadekomne der er?</li> <li>• Send én person ud fr at modtage ambulancen</li> </ul> |
| <b>4)</b>  | <b>Giv almindelig førstehjælp til ambulancen ankommer</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giv psykisk førstehjælp</li> <li>• Vurder om undervisningen kan fortsætte</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortsæt hjerte-lunge-redning</li> <li>• Hvis vejtrækning læg den tilskadekomne i stabilt sideleje</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold alle svømmere samlet</li> </ul>   |
| <b>5)</b>  | <b>Inden ambulancen kører, hentet information om hvilket hospital ambulancen kører til</b> | Få så meget information som muligt, der kan videregives til pårørende  |   |   |
| <b>6)</b>  | <b>Kontakt vagttelefonen (ring 31718721)</b>   | Vagttelefonen hjælper med de videre procedure  |   |   |
| <b>7)</b>  | <b>Kontakt svømmehallens personale</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er der ikke personale i svømmehallen kontakt personalet telefonisk</li> <li>• Sikre dig at personalet har al information til at lave en skaderapport</li> </ul>                                   |   |   |
| <b>8)</b>  | <b>Saml svømmerne og tal om hændelsen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen trænere, svømmere m.fl.må gå hjem uden grundig information</li> <li>• Oplys at man kan få krisehjælp</li> </ul>   |   |   |
|            | <b>Forlad først stedet, når der gives grønt lys fra vagttelefonen</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afvent opkald fra vagttelefon</li> </ul>  |   |   |