



Veiledning for akutt skadebehandling

Gjelder for: Veiledningen er til orientering for alle trenere og lagledere som er involvert i Havdur Fotball. Laminer gjerne en kopi til å ha i medisinvesken.

Det finnes **hjerterstarter** i Dysjalandhallen, finn ut hvor den er lokalisert!

Hjerterstans: Start HLR (Hjerte- og lungeredning). Be noen ringe **113**. Send noen etter hjerterstarter

Kutt: Ved kuttskader som ser ut til å trenge syng skal legevakt kontaktes for vurdering: Ring **116117**.

Blødninger (armer, bein og hode) stanses ved å legge press på sår med kompress.

Brudd: Ved brudd (hevelse, blåfarge, feilstilling) eller mistanke om brudd **skal** pasienten til legevakt, ring legevakt **116117**. Følg RIKE (se egen faktaboks) prinsippene. Stabiliser bruddområdet før transport for å minske ubehag for pasienten og hinder at skaden blir verre. Bruk tepper for å bygge rundt. Vi spjeler ikke, er det snakk om større beinbrudd bør pasienten fraktes inn med ambulanse, da det kan være store sjanser for indre blødninger.

Overtrakk og forstuelser:

Følg RIKE (se egen faktaboks) prinsippene: Ro (hvile), Is, Kompresjon, Elevasjon (heve skadested)

Tannskader:

Sendes direkte til tannlegevakten (åpen lørdag og søndag mellom 13 -17)

Stavanger Tannklinikk, Arkitekt Eckhoffs gate 1

(inngang fra Musègaten)

4001 Stavanger - Ring **5152 3344**

Neseblod stanses ved at den skadde sitter fremoverbøyd (unngå blod i svelg) og det legges press mot neserygg. Hold presset i 1 minutt.

Styret, Havdur Fotball

RIKE prinsipper:

- **Ro:** Unngå belastning på skadet kroppsdel
- **Is:** Legg på is rundt skadestedet. Legg noe tøy i mellom, aldri is direkte mot hud pga fare for frostskafer.
- **Kompresjon:** Legg på elastisk sportsbandasje (fra leddet under skadested til leddet over skadested). Sjekkes etter ca 20 minutter
- **Elevasjon:** Hev skadestedet, ved mistanke om brudd send den skadde til legevakt, ring 116117.