



**sweden**

building global friendship

risk management

# **“Räkna med trubbel”**

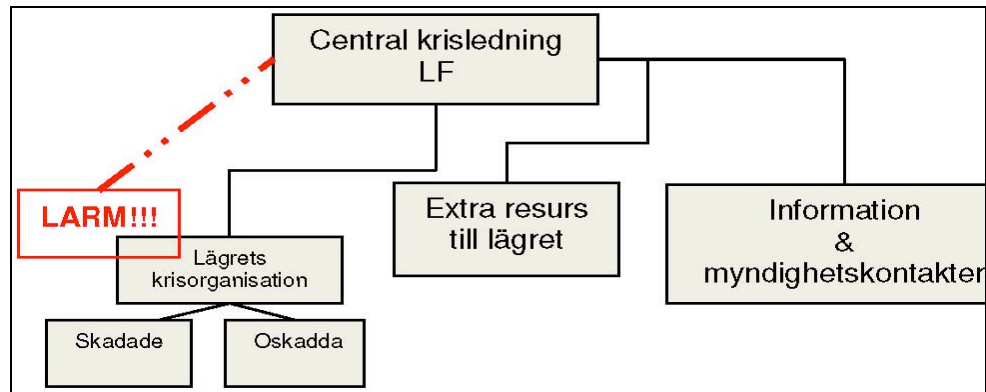
**Checklista för all lägerverksamhet med eller utan  
övernattning**

**För CISV Sverige**

# 1. Innehåll

1. Innehåll.....	2
2. Organisation i händelse av allvarligt tillbud.....	3
3. Checklista – Inför ditt läger.....	4
4. Checklista – Ankomstdagen.....	8
5. Checklista – Hantering & ledning på lägret.....	9
6. Checklista - Hantering & ledning i Lokalföreningen och/eller CISV Sverige .....	12
7. Första Hjälpen Väska – Rekommenderat innehåll.....	14
8. Olika skador – Tips för omhändertaganden .....	15
Sårskador.....	15
Näsblod.....	16
Tandskador.....	16
Allergier.....	16
Geting-, bi- och humlestick .....	16
Huggormsbett.....	17
Fästingbett.....	18
Förgiftningar.....	19
Brännskador.....	19
Kvävning av föremål .....	19
Fallolyckor, Drunkning eller andra allvarliga tillbud.....	20
Chock och svimning.....	21
De 5 V-na.....	22
9. Kontakt och Jourlistan.....	22
10. Hjälpplapp.....	23

## 2. Organisation i händelse av allvarligt tillbud



Lägret larmar central krisledning enligt kontaktlista. Larmet sker utan dröjsmål även om endast knapphändig information kan ges initialt.

Ansvarig enligt kontaktlista larmar övriga i Krisledningen och fördelar ansvar och roller efter omfattning. Krisorganisationen har till uppgift att med alla medel stödja lägret och dess deltagare för att mildra effekten av händelsen samt att säkra tillgång till fakta och information för anhöriga och myndigheter.

I den centrala krisledningen ingår:

Personer uppsatta på kontaktlista lägret  
Som fylls i enligt checklistan inför läger.

I den lokala krisledningen ingår:

Alla tillgängliga resurser knutna till

### 3. Checklista – Inför ditt läger

Checklista för åtgärder före ett längre läger för att minimera risker. Kopia av genomgången checklista sänds till lägeransvarig i lokalföreningen.

Checklista	Ja	Nej	Åtgärdat Dat/tid	Ej aktuellt
1.Upprätta kontaktlista för lägret enligt bilaga				
2.Lägg in samtliga jour/kontakters telefonnummer i din mobil				
3.Komplett deltagarförteckning med kontaktnummer till anhöriga				
4.Komplett förteckning över ledare med kontaktnummer till anhöriga				
5.Fullständig information om försäkringar och hälsodeklarationer för samtliga delegater och ledare				
6.Stäm av med LF att kopior av deltagarlista finns distribuerad enligt kontaktlista				
7.Har vi information om allergier och/eller annan känslig/viktig information				
8.Kunskap i HLR och/eller ABC ibland ledarna. Namnge och specificera typ av utbildning/kunskap. • • • • •				
9.Iordningsställ Första hjälpen väska enligt rekommendation				
<b>10.Brandskydd på lägergård:</b> • Besiktigat av brandskyddsmyndighet • Fungerande brandlarm/brandvarnare o I kök o I samlingsrum o I korridorer o I sovutrymmen <b>OM brandlarm inte finns installerat ta med brandvarnare och placera ut.</b> • Besiktigad släckningsutrustning • Brandfilt • Fria (ej blockerade eller låsta) utrymningsvägar • Markerade utrymningsvägar • Nödbelysning • Identifiera och märk ut återsamlingsplats • Informera lokal räddningstjänst om lägret				
11.Kontrollera täckning för mobiler				
12.Om fast telefoni finns i byggnaden förmedla telefonnummer till LF				
13.En till två bilar på plats med karta till t.ex. sjukhus och folk på plats med körkort				

14.Fördela ansvarsuppgifter mellan ledare; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nattvakt</li> <li>• Ansvar vid uppsamlingsplats</li> <li>• Ansvar för skadade och sjukhustransport</li> <li>• Annan</li> </ul>				
15.Förbered och planera säkerhetsinformation till delegater och ledare inför ankomstdagen; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Säkerhetsregler allmänna (Alkohol, droger, datorer)</li> <li>• Särskilda regler och rutiner anpassad lägret</li> <li>• Larmnummer</li> <li>• Ska brandövning genomföras</li> <li>• Utrymningsvägar &amp; återsamlingsplats</li> <li>• Ledares olika roller om någonting skulle inträffa</li> </ul>				
16.Finns det en läkare kontaktbar i LF som ni kan konsultera under lägret. Namnge				
17.Eventuella namnskyltar har endast förnamn				
18.Kontrollera var och hur publicering av bilder från ert läger får ske.				
19.INTERCHANGE SPECIAL:				
20.Säkerställ med din IC kommitté att flera CISV kontakter (än ledaren) är nåbara på mottagarorten i det land som utbytet sker med.				
21.Var lyhörd vid hembesöken – Glöm aldrig att din uppgift är att "fånga" signaler som tyder på att något inte står rätt till.				
22.Knyt kontakter				
23.IPP SPECIAL:				
24.Många IPP sker i samarbete med andra organisationer. Ta reda på samarbetspartners krisorganisation / checklista.				

OBS!

Glöm inte att begära utdrag ur polisregistret från ledare och stab då vi i första hand måste värna om våra deltagares trygghet!  
Polisregisterutdraget skall inkomma till ansvarig person i ett från polisen oöppnat kuvert annars är det ej giltigt!

Checklista för åtgärder före ett helgläger för att minimera risker. Kopia av genomgången checklista sänds till lägeransvarig i lokalföreningen.

### Checklista

Checklista	Ja	Nej	Åtgärdat Dat/tid	Ej aktuellt
1. Upprätta kontaktlista för lägret enligt bilaga				
2. Lägg in samtliga jour/kontakters telefonnummer i din mobil				
3. Kompletta deltagarförteckning med kontakt nummer till anhöriga				
4. Har vi information om allergier och/eller annan känslig/viktig information				
5. Kunskap i HLR och/eller ABC ibland ledarna. Namnge och specificera typ av utbildning/kunskap. • • • • • •				
6. Iordningsställ Första hjälpen väska enligt rekommendation				
<b>7. Brandskydd på lägergård:</b> • Besiktigat av brandskyddsmyndighet • Fungerande brandlarm/brandvarnare o I kök o I samlingsrum o I korridorer o I sovutrymmen <b>OM brandlarm inte finns installerat ta med brandvarnare och placera ut.</b> • Besiktigad släckningsutrustning • Brandfilt • Fria (ej blockerade eller låsta) utrymningsvägar • Markerade utrymningsvägar • Nödbelysning • Identifiera och märk ut återsamlingsplats • Informera lokal räddningstjänst om lägret				
8. Kontrollera täckning för mobiler				
9. Info till sjukhus, vårdcentral, brandkår om att ni har läger med boende dygnet runt!				
10. En till två bilar på plats med karta till t.ex. sjukhus och folk på plats med körkort				

11. Förbered och planera säkerhetsinformation till delegater och ledare inför ankomstdagen; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Särskilda regler och rutiner anpassad lägret</li> <li>• Larmnummer</li> <li>• Ska brandövning genomföras</li> <li>• Utrymningsvägar &amp; återsamlingsplats</li> <li>• Ledares olika roller om någonting skulle inträffa</li> </ul>				
12. Kontrollera var och hur publicering av bilder från ert läger får ske.				

OBS!

Glöm inte att begära utdrag ur polisregistret från ledare och stab då vi i första hand måste värna om våra deltagares trygghet!  
Polisregisterutdraget skall inkomma till ansvarig person i ett från polisen oöppnat kuvert annars är det ej giltigt!

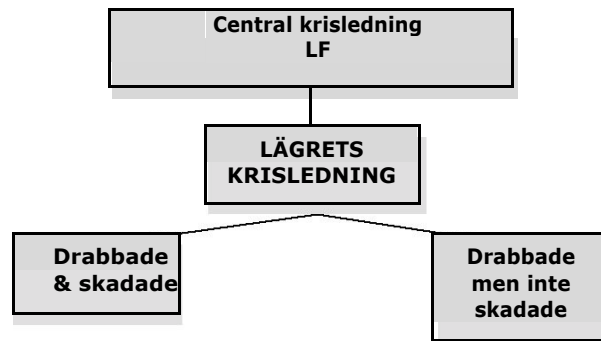
## 4. Checklista – Ankomstdagen

Checklista för åtgärder som ska utföras första dagen för att minimera risker och öka säkerhet och trygghet för delegater, föräldrar, ledare och CISV.

Checklista	Ja	Nej	Åtgärdat Dat/tid	Ej aktuellt
1.Kontrollera säkerhetsutrustning				
2.Namnplappar ska endast ha förnamn				
3.Informera samtliga om säkerhetsregler och rutiner enligt förberedelser;  <input type="checkbox"/> Säkerhetsregler allmänna <input type="checkbox"/> Särskilda regler och rutiner anpassad lägret <input type="checkbox"/> Larmnummer 112 <input type="checkbox"/> Genomför brandövning <input type="checkbox"/> Utrymningsvägar & återsamlingsplats <input type="checkbox"/> Ledares olika roller om någonting skulle inträffa <input type="checkbox"/> Var förvaras första hjälpen väskan				
4.Säkra att information om allergier och/eller annan känslig information är uppdaterad och stämmer med den information ni har.				
5.Alla ledare som har skall ha mobiltelefonen skall ha denna åtkomlig. Alltid.				



## 5. Checklista – Hantering & ledning på lägret



CHECKLISTA – Lägrets Kris-LEDNING	Åtgärdat klockan	Ej aktuellt
1.Sätt in akut omhändertagande efter händelsens omfattning. <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ta hand om skadade efter förutsättningar.</li> <li><input type="checkbox"/> Var nära, ge värme, lyssna och lugna. Människor i chock reagerar olika och olika fort. Hantera barnet/personen där han/hon är. Var observant på starkt avvikande beteende och agera efter din egen förmåga och rådande omständigheter. Du räcker långt!</li> </ul>		
<b>2.Larma 112</b>		
3.Larma central krisledning enligt aktuell kontaktlista. Ge all tillgänglig information. Beskriv så utförligt du kan; <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> VAD har hänt?</li> <li><input type="checkbox"/> VAR hände det?</li> <li><input type="checkbox"/> NÄR hände det?</li> <li><input type="checkbox"/> HUR hände det?</li> <li><input type="checkbox"/> Finns det skadade eller omkomna?</li> <li><input type="checkbox"/> Hur många? Namn och nationalitet?</li> <li><input type="checkbox"/> Hur är stämningen?</li> <li><input type="checkbox"/> Hur mår oskadda?</li> <li><input type="checkbox"/> Är räddningstjänst på plats?</li> <li><input type="checkbox"/> Vilket telefonnummer når vi dig på?</li> <li><input type="checkbox"/> Vad behöver du/ni nu?</li> </ul>		
4.Se till att samtlig personal har aktiva mobiler med signal		
5.Fördela personalen efter händelsens omfattning och effekt.		
6.Enas om vem som håller kontakt med LF krisledning		
7.Pricka av samtliga deltagare och personal efter listor. Rapportera till central krisledning.		
8.Samordna information till anhöriga med central krisledning <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> VEM GÖR?</li> <li><input type="checkbox"/> NÄR?</li> <li><input type="checkbox"/> VILKEN information?</li> <li><input type="checkbox"/> Ska barn/ungdomar själva ringa hem för att lugna föräldrar/anhöriga? Vilken information ska de ge?</li> <li><input type="checkbox"/> När kommer vi att ta kontakt igen!</li> </ul>		
9.Gör bedömning av tillgängliga resurser. Vilken hjälp behöver ni?		
10.Hänvisa ALLA förfrågningar från allmänheten – även media - till central krisledning.		

11. Samråd med LF om behov av transport till alternativ plats		
---	--	--

<b>CHECKLISTA – OSKADDA</b>	<b>Åtgärdat klockan</b>	<b>Ej aktuellt</b>
1.Se till att barnen/ungdomarna hela tiden har sällskap av en ledare. Lämna dem inte ensamma		
2.Om möjligt se till att skadade och oskadda hålls åtskilda. De har olika behov Just nu.		
3.Informera oskadda om situationen på ett sätt så att du lugnar dem. Svara på frågor. Skapa lugn.		
3.Ge akt på ungdomarnas beteenden. Människor reagerar olika på svåra situationer.		
4.Svara på frågor. Skapa lugn. Bekräfta inga eventuella dödsfall.		
5.Pricka av samtliga oskadda efter listor. Rapportera till lägerledning för vidarebefordran till central krisledning (LF).		
Om beslut kommer att barn och ungdomar själva ska ringa hem och lugna anhöriga var noga med att formulera informationen kort och tydlig. Se till att ha information om när anhöriga blir kontaktade av LF		

<b>CHECKLISTA – SKADADE</b>	<b>Åtgärdat klockan</b>	<b>Ej aktuellt</b>
1.Sätt in akut omhändertagande efter händelsens om fattning. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta hand om skadade efter förutsättningar.</li> <li>• Var nära, håll och håll i, ge värme, lyssna och lugna.</li> <li>• Människor i chock reagerar olika och olika fort. Hantera barnet/personen där han/hon är. Var observant på starkt avvikande beteende och agera efter din egen förmåga och rådande omständigheter. Du räcker långt!</li> </ul>		
2.Se till att barnen/ungdomarna hela tiden har sällskap av en ledare. Lämna dem inte ensamma		
3.Om möjligt se till att skadade och oskadda hålls åtskilda. De har olika behov just nu.		
4.Pricka av samtliga skadade efter listor. Rapportera till lägerledning för vidarebefordran till central krisledning (LF).		
5.Svara på frågor. Skapa lugn.		
6.Har du skadade som är i behov av tolk. Larma lägerledning		
7.Om skadade transporteras till sjukhus. Försök sända med en ledare och se till att du vet vilket sjukhus de reser till.		

<b>CHECKLISTA - MAGSJUKA</b>	<b>Åtgärdat klockan</b>	<b>Ej aktuellt</b>
<p><b>1.Förebygg magsjuka</b></p> <p><b>För att undvika magsjuka är det bra att:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alltid tvätta händerna efter det att du varit på toaletten och innan du äter och lagar mat</li> <li>• ha rent och fräscht i köket</li> <li>• ha olika skärbrädor till kött och grönsaker. Det är särskilt viktigt vid hantering av kyckling och fläskkött.</li> <li>• förvara mat kallt, hetta upp den ordentligt vid tillagning, kyla ner den snabbt efteråt och inte låta den stå framme i rumstemperatur.</li> </ul>		
<p><b>2.Minska smittspridning vid magsjuka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolera vid magsjuka och vara det minst ett dygn efter att du blivit frisk.</li> <li>• Använd egen handduk eller pappershanddukar och flytande tvål när du är magsjuk.</li> <li>• Håll tvättställ, kranar, toaletsits och spolknapp rena genom att torka av dem med ytdesinfektion som du kan köpa på apoteket.</li> <li>• Använd om möjligt egen toalett.</li> <li>• Om du arbetar med livsmedel är du skyldig att informera din arbetsgivare om att du har magsjuka.</li> </ul> <p>Om du är osäker om en sjukdom är smittsam eller inte kolla upp det med Sjukvårdsrådgivningen och kolla om ni behöver ta till några åtgärder.</p>		
<p><b>3.Om Deltagare/Ledare saknas vad göra.</b></p> <p>Börja med och leta på stället ni är t.ex. lägerplatsen inom hus, i när området och om det finns några affärer i närheten har man inte hittat folket inom 1 timme skall man tillkalla på hjälp som får hjälpa till att söka oftast är det polisen som gäller.</p>		
<p><b>4.Först Hjälpen Väska - Rekommenderat innehåll</b></p> <p>Tänk på att ha färska varor så datumen inte har gått ut!</p>		

## 6. Checklista - Hantering & ledning i Lokalföreningen och / eller CISV Sverige

Ansvar för den övergripande ledningen. Ansvar för myndighets- och presskontakter. Ansvar för att sammankalla krisledningen. (LF:s kontakter samt vid behov CISV Sverige)

### **MEDIA**

**BRA ATT TÄNKA PÅ:** Ta kontroll! Var proaktiv. Tala om det du vet. Tala och bekräfta officiell fakta (olycka har hänt, räddningstjänst på plats mm) för att undvika spekulation. Bekräfta aldrig dödsfall. Bekräfta eller namnge aldrig någon lägerdeltagare!

	<b>CHECKLISTA</b>	Åtgärdat klockan	Ej aktuellt
1.	För logbok på alla vidtagna åtgärder!		
2.	LARMRAPPORT - Vid larmet pricka av informationen; <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> VAD har hänt?</li> <li><input type="checkbox"/> VAR hände det?</li> <li><input type="checkbox"/> NÄR hände det?</li> <li><input type="checkbox"/> HUR hände det?</li> <li><input type="checkbox"/> Finns det skadade eller omkomna?</li> <li><input type="checkbox"/> Hur många? Namn och nationalitet?</li> <li><input type="checkbox"/> Hur är stämningen?</li> <li><input type="checkbox"/> Hur mår oskadda?</li> <li><input type="checkbox"/> Är räddningstjänst på plats?</li> <li><input type="checkbox"/> Vilket telefonnummer när vi dig på?</li> <li><input type="checkbox"/> Vad behöver du/ni nu?</li> </ul>		
3.	Larma enligt aktuell kontaktlista genom grupp sms alt telefon. Är Händelsen av sådan karaktär att ni ska mötas enas om plats och tid.		
4.	Larma/informera CISV centralt.		
5.	Extra resurser (vilka) behövs ut till lägret?		
6.	Identifiera andra akuta behov för lägret; mat, dryck, psykiskt stöd mm		
7.	Kom överens om vem som gör vad centralt enligt aktuell kontaktlista <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Kontaktperson för lägret</li> <li><input type="checkbox"/> Kontaktperson för anhöriga</li> <li><input type="checkbox"/> Kontaktperson för media</li> <li><input type="checkbox"/> Kontaktperson för CISV centralt och myndigheter</li> </ul>		
8.	Larma och etablera kontakt med relevanta myndigheter och/eller POSOM (psykiskt och socialt omhändertagande) grupp.		
9.	Kommer vi att ha behov av tolkar till drabbade?		

10.	<b>Samordna information till anhöriga med lägrets krisledning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>VEM GÖR?</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>NÄR?</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>VILKEN information?</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Ska barn/ungdomar själva ringa hem för att lugna föräldrar/anhöriga? Vilken information ska de ge?</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>När kommer vi att ta kontakt igen!</b></li> </ul>		
11.	<b>Skall information läggas ut på hemsidan? Kontakta webbmaster och förmedla fakta. Enas om intervall för uppdatering.</b>		
12.	<b>Förbered information till media med hjälp av fakta i larmrapport</b>		
13.	<b>Om risk för anklagelser eller spekulation om skuld ta fram säkerhetsrelaterad fakta från checklistan, status och eventuella certifikat från relevanta myndigheter.</b>		
14.	<b>Bedöm värdet av presskonferens</b>		
15.	<b>Etablera kontakt och rapportera händelsen till respektive konsulat</b>		
16.	<b>Var kan vi härbärgera de oskadda? De oskadda känner trygghet i varandra! De har behov av information och avlastningssamtal. Sträva mot att samla alla på en plats.</b>		
17.	<b>Incident Report – Fyll i på svenska (om helsvenskt läger) annars engelska. (finns på <a href="http://www.cisv.se">www.cisv.se</a> under fliken verktyg.)</b>		

### **OBS!**

**Nyligen har internationella risk management kommittén undersökt en incident som involverar olämplig kommunikation av sexuell karaktär mellan en ledare och en ung deltagare efter ett läger. I det här fallet skickades meddelanden genom Facebook.**

**Vi vill informera CISV Sverige och alla program- och träningskommittéer om detta och ger er dessa råd:**

**1. Det är rekommenderat att material och upplägger för ledare, deltagare och familjer inkluderar guider om hur man använder och inte använder sociala medier såsom t.ex. Facebook. Eftersom CISV inte kan övervaka och kontrollera all sådan kommunikation så måste det huvudsakliga ansvaret för det här ligga på föräldrarna och deltagarna.**

**2. Det är viktigt att man snabbt anmäler en incident eller ett beteende som riskerar att skada CISV.**

**Därför är det rekommenderat att material för deltagarna och familjerna ska innehålla information om hur man ska anmäla om en incident uppstår med hjälp av incidentrapporteringsblanketten.**

## Tänkvärt för information och i relation till media

All information är baserad på fakta, på vad vi säkert vet och/eller officiella uttalanden. Skriv/tala klart och tydligt. Undvik formuleringar som kan lämna utrymme för spekulationer. OM vi väljer att inte tala och informera riskerar vi spekulationer och "häxjakt". Be att få ringa upp för att samla dig. Meddela när ny information kan ges.

**VAD HAR HÄNT?** Exempel: En brand utbröt. En olycka inträffade under en aktivitet.

**VAR HÄNDE DET?** Så exakt som.

**NÄR HÄNDE DET?** Klockslag. Tid på dygnet.

**HUR HÄNDE DET?** Ange om du kan vara precis utan risk för spekulationer om orsaker och eventuell skuld. Här kan även anges; brandorsak ännu ej fastställd.

Omständigheterna runt olyckan är ännu ej... Myndigheter har påbörjat utredningsarbetet etc

**ALLMÄN STATUS?** Fakta om räddningsarbetet. Fakta eller officiella uttalanden om omfattning.

## 7. Första Hjälpen Väska – Rekommenderat innehåll

X = Rekommenderat innehåll

Innehåll	Dagsträff	Helgläger	Vecko-läger	Int.nationellt läger
Apotekets baslåda Eller innehåll enligt nedan;	X	X	X	X
Plåster i olika storlekar	X	X	X	X
Kompresser	X	X	X	X
Gasbinda	X	X	X	X
Panodil eller Alvedon (mot värk och feber)	X	X	X	X
Sårvätska	X	X	X	X
Bomull	X	X	X	X
Strips/tejp	X	X	X	X
Sax	X	X	X	X
Våtservetter	X	X	X	X
Elastisk binda	X	X	X	X
Vätskeersättning			X	X
Brandfilt		X	X	X
Xylocain 5% (bedövande salva för brännskador, insektsbett)		X	X	X
Kylbasam (solbränna, insektsbett)		X	X	X
Hydrokortison (brännskador)		X	X	X

## 8. Olika skador – Tips för omhändertaganden

Här kommer tips och råd på vad du kan göra om någonting inträffar.

**Ring alltid juren** om du är osäker på ifall du skall agera – eller hur du skall agera.

- Ta det lugnt! Du hinner alltid tänka till innan du handlar.
- **ANVÄND SUNT FÖRNUFT!** Du kan mer än du tror.
- **Sätt dig ner hos den skadade!** Närhet betyder mycket.
- **Ett leende från dig e lugnande.**
- **Gör det "enkelt".** Det viktiga är att du gör någonting, även om det inte blir "helt rätt".
- **Känner du dig mycket osäker, fråga någon annan i din närhet om hjälp.**
- **Fråga föräldrarna innan ni åker hur deras ungdomar brukar reagera.** Vi är alla olika. En del av oss är dramatiska och reagerar stort på minsta lilla, medan andra är lugna. Det kan hjälpa i en akut situation att veta och lättare klara av situationen.
- **I Sverige är akutnumret 112.** Ta reda på vilket nummer som gäller om ni är utomlands.
- **Ställ upp för varandra.** Lämna inte din kompis ensam med en skadad person.

**Skarf/halsduk/schal – Bra att ha till förband av olika slag.**

### Sårskador

De flesta sårskador läker fint av sig själv.

Tvätta rent med vatten. Använd mild tvål om det finns. Vid vattenbrist går det också bra att tillfälligt skölja rent såret med t.ex. Coca Cola eller något annat du har till hands.

Är det ett litet sår, sätt ev. på ett plåster. Tänk på att små sår läker bättre i fria luften än under fuktigt plåster.

Mer djupa ven -blödningar rinner i långsam jämn ström. Dessa kan stoppas med tryck med sterila eller rena servetter. Lägg sedan över ett sterilt eller rent skyddsförband. Om såret glipar eller är placerat på ett utsatt ställe ska personen till läkare. Sår i huvudet blöder ofta mycket. Ta hår runt såret och "snörp" åt. Går det så knyt runt såret. Det e ju svårt att plåstra i håret.

Är ni i skogen och inte har plåster? Använd vad som finns. Mossa är ett jättebra förband. Bind om med skarfen förstås!!

Artärblödningar är kraftigt pulserande, sprutande blödningar i takt med pulsen. LARMA!

#### **Första hjälpen skall ges omgående:**

- Lägg ett fast direkt tryck mot såret. Tryck ihop sårkanterna och lägg ett tryckförband. Om det blöder igenom, pressa igen tills det slutar. Du ska inte ta av förbandet – sätt bara ett nytt utanpå. Artärblödningar ska alltid behandlas av läkare efter avslutad första hjälpen.
- Lägg personen med huvudet lägre än kroppen och benen. Detta gör man för att hjärnan skall få mer syre. Om den blödande kroppsdelen kan placeras högt,

minskas blodtrycket och därmed blödningen. OBS! Vid skallskada placeras personen plant.

- Ta ej ut ev. föremål ur såret!
- Undvik att tvätta såret.

## Näsblod

Näsblod uppstår när det går hål på ett av de små blodkärlen inne i näsans slemhinna. Det är bäst att sitta upp, lätt framåtlutad. Tryck ihop näsan, den mjuka delen under näsbenet med pekfingret och tummen i ca tio minuter utan att minska trycket. Ge något kallt att dricka eller äta. Vatten, isbitar, glass är jättebra. Du kan även hålla en kall handduk på pannan (kyla drar ihop blodkärlen). Använd ev. blodstillande vadd (finns på apoteket).



## Tandskador

Utslagen permanent tand: spola försiktigt rent. Försök sätta tillbaka den på sin plats. Om det inte går kan du hålla den under tungan eller lägga den i mjölk. OBS lägg inte tanden i vatten! Sök upp tandläkare!!! Mjölktänder ska INTE sättas tillbaka i munnen. Sök dock tandläkare.



## Allergier

Förhoppningsvis vet ni om vilka barn och ungdomar i gruppen som har allergier av något slag. De har i allmänhet medicinering, om de skulle få i sig något de inte tål. Var noga med att kolla med föräldrarna innan resan och skriv ner föreskrifter. Vid utflykter och dyl. se till att de har medicin med sig, alternativt att ni stoppar ner den i er väska. Oftast är det inte så akut, om de bara får sin medicin. Många blir rädda och det är då ni får plocka fram ert lugn. VB åk till sjukhuset.

Misstänker ni allergisk reaktion på något barn eller ungdom ni inte vet något om, tycker jag att ni ska söka läkare alternativt ringa ambulans omedelbart.





## Geting-, bi- och humlestick

### Symtom

Reaktionen på stick av geting, bi eller humla är i regel endast lokal och yttrar sig som brännande smärta, svullnad, rodnad och klåda på stickstället. Vissa personer kan dock reagera med allmänpåverkan som illamående, matthet, ansiktssvullnad, generell klåda och utslag, blodtrycksfall och andningsbesvär. En sådan allmänpåverkan beror på en allergisk reaktion eller många stick samtidigt.

### Åtgärder vid geting-, bi- och humlestick

- Gadden avlägsnas försiktigt
  - Den lokala reaktionen kan lindras effektivt genom att fukta huden och gnida in en tablett acetylsalicylsyra (t.ex. Magnecyl, BamyI) på stickstället. Tvätta bort acetylsalicylsyran när symtomen klingat av.
  - Kylning med is liksom applicering av kortisonsalva/kräm lindrar också besvären.
- 
- Läkare eller sjukhus ska uppsökas:
    - vid tecken på allmänpåverkan
    - om personen tidigare reagerat med överkänslighet vid insektsstick
    - vid stick i munhåla och svalg
    - om småbarn eller gamla drabbas av flera stick

## Huggormsbett



### Grad av påverkan

Reaktionen efter huggormsbett varierar kraftigt. Ett espingbett (huggormsbarn) är giftigare än ett bett av en vuxen huggorm. En utebliven reaktion beror på att inget gift har insprutats och detta inträffar vid 30-50 % av all bett. Om huggormen injicerar gift tillstöter symtom. Ca 150- 200 personer vårdas årligen på sjukhus till följd av huggormsbett och 20-30% av dem utvecklar måttlig till allvarlig reaktion.

### Symtom

Huggormsbett medför i de flesta fall smärta och en blåaktig svullnad kring bettstället. Ibland kan allmänpåverkan inträda med symtom som illamående, kräkningar, diarré, buksmärtor, andningssvårigheter, blodtrycksfall, hjärtpåverkan och sänkt medvetandegrad.

I svårare fall kan svullnad och missfärgningen uppstå.

### Åtgärder vid huggormsbett

- Lugna den bitne, som ofta är rädd och orolig.

- Den ormbiten ska vila och den bitna kroppsdelens hålls stilla, helst i högläge.
- Lämna bettstället helt i fred (man ska inte avsnöra, klämma, suga, skära eller dylikt).
- Tillkalla ambulans

## Fästingbett

Vid *fästingbett* använd fästingborttagare och drag ur fästingen. Du behöver **INTE** vrida, bara dra rätt ut. Håll koll på bettstället. Det kan klia och ser oftast ut som ett myggbett. Om det blir ett stort rött område runt bettet (större än 5-krona) kan det vara borrelia. \*Observera att det kan komma flera veckor efter själva bettet. Det är inte akut, men sök läkare på plats. Vissa områden i Sverige och Europa har fästingar som bär på ett virus som orsakar hjärnhinneinflammation. Symptomen är bl.a. influensaliknande symptom och huvudvärk. Här måste ni söka läkare omedelbart!! Det går att vaccinera sig mot detta virus. Kolla vilka föreskrifter som gäller dit ni ska åka. Om ni har någon i gruppen som blivit fästingbiten rapportera till föräldrarna vid hemkomst.

(pga. att Borrelia kan visa sig flera veckor, månader efteråt)



## Förgiftningar

De allra flesta svampar är ogiftiga. Illamående, kräkningar och diarré kan förekomma efter svampförtäring och behöver inte alltid betyda att svampen är giftig. Svamp är hårdsmält föda, och en känslig färskvara, vilket innebär att man kan må dåligt utan att vara förgiftad. Allvarliga förgiftningar inträffar framförallt då svamp intagits som måltid. Förtäring av enstaka "gräsmattessvamp" eller del av större svamp (1-2 tuggor) leder sällan till förgiftning.

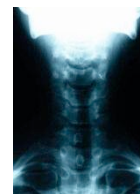
Vid förtäring av giftigt ämne, ge dryck. Helst flera glas. Framkalla ej kräkning! Om du misstänker intag av mediciner, giftig svamp eller liknande, vänta inte. Ibland kan symptomen komma flera timmar efteråt. Ring Giftcentralen på 112



## Brännskador

1:a graden	ytlig, huden är röd, svullen, öm
2:a graden	blåsor tillkommer
3:e graden	bortbränd hud, kvarvarande hud är vit eller svart och känslös.

- Spola omedelbart i svalt vatten minst 15 minuter, gärna längre.
- Vid 1:a och 2:a gradens brännskada kan man smörja på med Xylocain 5 % och hydrokortison. Täck med torrt förband.
- Blir det en blåsa, försök att hålla den hel. Huden är ett naturligt "plåster". Sätt ev. på ett torrt förband.
- Blir det ett sår, tänk på att det lätt bli infekterat. Ha ett förband på. VB. Sök läkare.
- Kontakta sjukvården vid:  
3:e gradens brännskada  
2:a graden om skadan är större än den skadades handflata



## Kvävning av föremål

Kvävning kan uppstå av flera orsaker. Ofta är det ett föremål i fall med yngre barn eller en bit mat för vem som helst. Den mest beprövade metoden att motverka kvävning av föremål är Heimlichs manöver. Den utförs enligt

**följande:**

**Vuxen:**

- **Stå bakom personen som håller på att kvävas: Lägga dina armar runt mellangärdet på honom: Böj personen lätt framåt.**
- **Knyt den ena handen och placera den ovanför diafragman.**
- **Lägg den andra handen över den knutna handen som stöd och ge en hård stöt riktad in i magen, snett uppåt. Om det inte lossnar efter 4-6 tryck blåses ner det istället.**

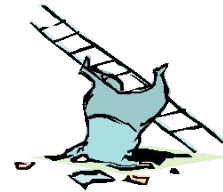
**Barn:**

- **Lägg barnet över knät och stöt med handflatan mellan skulderblad/växelvis bröstorg.**
- **Om det inte lossnar, blåses ner.**

**Spädbarn:**

- **Samma som på barn fast håll dem på armen istället.**
- **Om det inte lossnar blåses ner eller sug upp.**

**Det kan vara svårt att utföra ovanstående åtgärder p.g.a. att personen får panik och springer omkring och försöker få luft, men gör så gott du kan.**



## **Fallolyckor, Drunkning eller andra allvarliga tillbud**

**Om personen skriker brukar det inte vara någon fara. Då är han eller hon vid gott medvetande. Försök att lugna!**

**Om personen däremot är tyst och ev. avsvimmad eller tystnar och bli frånvarande efter att han skrikit, så får du reagera och agera.**

**”Var inte rädd att göra fel - Det är bättre att göra fel än ingenting alls”**

**Börja med att tillkalla hjälp! Be någon tillkalla ambulans 112**

- **Kolla om personen reagerar och andas. Håll din kind mot hans mun. Titta på bröstorg. Se, känn och lyssna.**
- **Om han andas. LÄGG I STABILT SIDOLÄGE!**
- **Om han inte andas, kontrollera att han har fria luftvägar (Böj huvudet bakåt med ena handen på pannan o lyft hakan med den andra handens fingrar runt underkäken. Med detta grepp flyttar man tungan bort från halsen och skapar fria luftvägar), börja med andningshjälp**

### **Så ges konstgjord andning:**

- **Håll huvudet bakåt och underkäken uppåt (som ett underbett).**
- **Kläm för näsan med två fingrar.**
- **Öppna din mun, ta ett djupt andetag och slut tätt runt personens mun med dina läppar.**
- **Blås in två gånger, långsamt men bestämt, med en kort paus emellan.**
- **Kontrollera att bröstkorgen samtidigt höjer sig. Om den höjer sig blåser du in tillräckligt med luft. Om du märker motstånd, försök att hålla huvudet längre bakåt och lyft upp käken igen.**
- **Gör 10 inblåsningar i normal andningstakt. Därefter ny koll.**
- **Andas han, lägg i stabilt sidoläge.**
- **Om han inte andas, kontrollera pulsen (Lägg dina fingertoppar på personens struphuvud och låt fingrarna glida ner i fördjupningen vid sidan av luftstrupen. Tryck lätt för att märka pulsen.)**
- **Känner du puls, fortsätt med andningshjälp, 12-15 gånger/min**
- **Om du inte känner puls, påbörja hjärt-lungräddning.**

### **Hjärt och lungräddning:**

- **Två stycken arbetar tillsammans. En gör inblåsningar och en gör kompressioner. Byt av om det blir jobbigt**
- **Kompressioner: (Vuxen person:  
Följ revbensbågen tills du känner att revbenen möts (oftast en liten grupp). Här placeras långfinger och pekfinger + hand.  
Lägg handflatorna ovanpå varandra och tryck ned bröstbenet 4-5 cm.  
Kompressionstakt 100/minut.**

### **Barn 1-9 år:**

- **Samma som på vuxna fast bara med en hand.**
- **30 kompressioner och 2 inblåsningar. Kontrollera puls och andning efter ett par omgångar.**
- **Om hjärtat börjar slå och andningen kommer igång, stabilt sidoläge!**



## **Chock och svimning**

**Chock och svimning kan förekomma då blodcirkulationen av olika orsaker är försämrad. Hjärnan får då för lite syre och personen blir dålig. Chock kan uppstå t.ex. vid blödningar, stor vätskeförlust eller allvarlig brännskada. När genomströmningen av blod i kroppen blir för liten faller blodtrycket och kroppen får för lite syre. Personen blir då:**

- **Blek**
- **Kallsvettig**
- **Svimningsbenägen**
- **Puls blir svag och snabb**
- **Blodtrycket faller**
- **Andningen blir långsam och svag**

- Ängslig, orolig och ångest
- Förlorar medvetandet

#### Första hjälpen vid chock:

- Personen skall läggas ner på rygg, gärna med fötterna uppåt för att ge mer blod till hjärnan.
- Se till att personen ligger så varmt och behagligt som möjligt, gärna med en filt.
- Ge ingenting att dricka, eftersom personens sänkta medvetande kan orsaka kvävning.
- Ring ambulans. En person i chock måste alltid komma under läkarvård.

## De 5 V-na:

Tänk på 5 V: Varsamhet, Värme, Vätska, Ventilation och Vila.

## 9. Kontakt och Jourlista

Den här kontaktlistan skall bestå av personer som du har pratat med och som du kan kontakta om och när något oväntat händer. Ibland kan det vara svårt för dig att avgöra om du skall ringa eller ej – **Ring ändå** – Kom ihåg att det är bättre att ringa en gång för mycket än tvärt om.

De ansvariga skall finnas tillgänglig 24 timmar om dygnet och vara beredd att hjälpa till vid behov. Det är okey om olika personer har "jourpass" olika tider under t.ex. en helg.


Glöm inte att skicka deltagarlistan för lägret (inklusive telefonnummer till anhöriga) till den person / de personer som har jour:

<b>Jourlista</b>			
Namn:	Har juren klockan:	Tel hem:	Tel mobil:
T.ex: Andersson	Fredag 2100-Lördag 0600	08 123456	0708 123456
T.ex: Bertilsson	Lördag 0600-Lördag 2100	08 123457	0708 123457

<b>Kontaktlista (andra bra kontakter)</b>		
Namn:	Tel hem:	Tel mobil:
T.ex: Läkare Anna Andersson	08 123456	0708 123456
T.ex: Sjuksyster Bertil Bertilsson	08 123457	0708 123457
T.ex Bil m 5 platser Clas Classon	08 123458	0708 123458

OBS!

Klipp ut och ha i fickan som en hjälplapp!

Ta hand om drabbad/e och oskadda	<p style="text-align: center;"><b>LARM</b></p> <p style="text-align: center;"><b>112</b></p> <p>Journummer:</p>
Starta avprickning av deltagare mot lista	
Larma och ha information om:	
Vad som hänt?	
Var hände det?	
När hände det?	
Hur hände det? Ev. orsak?	
Finns det skadade?	
Hur många? Namn och nationalitet.	
Hur är stämningen i gruppen?	
Är räddningstjänst på plats?	
Lämna de telefonnummer vi kan nå dig/er på.	
Vad behöver du mest och best med hjälp med nu!	
Hur mår ledarna i gruppen?	
 <p><b>CISV sweden</b> building global friendship risk management</p>	





