



Førsteindsats ved Hjertestop

- Iværksæt HjerteLungeRedning
- Find trykstedet midt på brystkasse

| TRYK | PUST |
|------|------|
| 30 | 2 |

- Tilkald hjælp - få andre til at Ringe 1 1 2 – sæt højttaler på mobilen
- Andre –herunder 1 1 2 – skaffer dig en hjertestarter

NB. Giv hjerte-lunge redning så længe du kan.

Eventuel afløsning hvert 2. minut

Andre klipper tøj og påsætter Hjertestarter under fortsat HjerteLungeRedning



Første indsats ved Brand

Skab overblik

- Hvor og hvad brænder
- Sluk branden eller ring 112

Udstyr til brandslukning findes i hallen, redskabsrum, fitnesslokale

Skab sikkerhed

- For dig selv
- Advar andre
- Red andre, hvis muligt

Tilkald hjælp

Ring 1 1 2

- Hou Hallen, Skolegade 65, 8300 Odder
- Klubhus v/boldbaner, Skolevænget 1, 8300 Odder

Sikre, at brandveje omkring brandstedet er frie

Vend



Forsæt slukning

Fortsæt slukning med tilstedeværende håndslukningsmateriel, herunder brandslanger i skabe på væggene (Hou Hallen) – **TÆND**

FOR VANDET

Evt. indelukning af branden

luk vinduer og døre (ikke låse) hvis muligt

Vær klar med orientering til brandvæsen/politi/ambulance

Orienter foreningsformand eller andre iflg. beredskabsplanen

Førstehjælp

Udendørs motionshold

Forberedelse på ulykker:

Når alle er samlet, skal beredskabs-aftalerne være på plads:

- Hvem er førstehjælper i dag
- Hvem ringer efter hjælp
- Hvad er adressen på vores træningssted
- Hvem henter hjertestarter
- Hvem henter tæpper/liggeunderlag

Deltagerliste med kontaktpersoner printes ud fra Conventus.

Hvis uheldet sker – Stands ulykken:

- Overblik
- Skab sikkerhed

Livreddende førstehjælp – opmærksom på:

- Vågen/bevidstløs
- Frie luftveje
- Stop blødning/smertelindring
- Håndter kredsløbssvigt (slag mod hoved/krop)

Vend



Hvordan tilkalde hjælp:

- Gps/mobil + højtaler/adresse/koordinater
- Hvad er der sket
- Alarmoperatøren styrer samtalen efter sit skema på skærmen
- AMK (Akut Medicinsk Koordinationscenter)
- Kørevej/mødested

OBS til hjælpen når frem:

- Bevidsthedstilstanden (slag mod hoved/krop)
- Vejrtrækning
- Kredsløb kulde/varme – evt. medbragt folietæppe
- Smertelindring/samtale