



## Beredskabsplan ved ulykker

Gælder for alle ansatte og medlemmer af Himmelev Rideklub

### Førstehjælpens 4 hovedpunkter er:

1. Skab sikkerhed og stands ulykken
2. Vurdér personen
3. Tilkald hjælp – Ring 112, oplys navn på anmelder, informer om ulykken, Himmelev Rideklub, Herregårdsvej 61, 4000 Roskilde
4. Giv førstehjælp og bliv ved personen

#### Skab sikkerhed og stands ulykken:

Inden man begynder den egentlige førstehjælp, skal ulykken standses.

Sikre egen og andres sikkerhed. Det er helt afgørende, at hjælpere ikke selv bliver et nyt offer. Løse heste indfanges og øvrige heste forholder sig i ro evt. rider væk fra ulykken og ude på anden ridebane.

#### Vurdér den tilskadekomne:

Når man er ved den tilskadekomne, vil man hurtigt ved råb og berøring kunne afgøre om personen er ved bevidsthed eller bevidstløs.

Det grundlæggende princip man anvender i al førstehjælp til syge/tilskadekomne er:

A – Airway (frie luftveje)

B – Breathing (vejrtrækning)

C – Circulation (kredsløbet og hjertet)

Uden ilt dør hjernecellerne i løbet af få minutter. Ved al førstehjælp sikrer man sig altså, at det er muligt at få ilt ned i luftvejene, at der er luftskifte i lungerne og at der er blodcirkulation til at bringe ilten rundt i kroppen.

Fordelen ved "ABC" princippet er, at man altid anvender den samme systematiske metode til at undersøge en svært syg eller tilskadekommet person. Det er afgørende, at man undersøger og behandler i den nævnte rækkefølge, da frie luftveje er en forudsætning for at man kan trække vejret eller få luft i lungerne, og vejrtrækning er igen en forudsætning for blodcirkulation.

Ganske ofte vil simple manøvrer til at skabe frie luftveje medføre, at patienten selv begynder at trække vejret. Det kunne for eksempel være ved synlige fremmedlegemer i munden, hvor disse fjernes med fingrene eller ved bevidstløshed, hvor hovedet bøjes let bagover og hagen skubbes frem.

Bevidstløse personer vil ikke selv kunne opretholde "frie luftveje", da tungen falder tilbage mod ganen og forhindrer vejrtrækningen. Kæbeløft og bagoverbøjning af hovedet vil i denne situation på få sekunder være livreddende, men er samtidigt forudsætningen for at man selv vil kunne blæse luft i lungerne på den tilskadekomne, hvis vedkomne ikke selv trækker vejret.

Ved mistanke om slag mod hovedet eller ryggen skal man dog nøjes med at løfte hagen frem og ikke bøje hovedet tilbage for at undgå at komme til at beskadige rygmarven ved brud på halshvirvlerne. Disse skader kan forekomme ved alvorlige rideulykker. Ved mistanke om slag mod hovedet og ryggen SKAL personen blive liggende!!!!

#### Tilkald hjælp:

Hvis man er vidne til en ulykke eller observerer en person med akut svær sygdom, skal man først og fremmest råbe eller ringe efter hjælp. Har man ikke inden man påbegynder redning eller genoplivning sikret sig, at der kommer hjælp, kan man let blive fanget i en situation, hvor tiden går og den effektive livreddende behandling, brandslukning eller lignende, ikke når frem i tide. Ring 112 og oplys om, hvad der er sket, hvor der er sket, hvor mange der er kommet til skade, hvor du ringer fra og oplys om eventuelt specielle forhold. Ofte vil alarmcentralen kunne hjælpe med råd i den konkrete situation. Ved hjertestop vil alarmcentralen f.eks. ofte kunne vejlede med genoplivning og anviser nærmeste hjertestarter (AED). Alarmcentralen er bemannet med sundhedsfagligt personale.

Når der er ringet 112 åbnes begge låger til den udendørs ridebane og porten ind til ridehuset. Det er evakueringsvejen for ambulancen, hvis ulykken er sket i ridehuset. Send personer ud til vejen for at guide ambulancen.

Giv almindelig førstehjælp:

Er ABC sikret og har patienten ikke hjertestop eller vejrtrækningsstop, kan man gå videre med almindelig førstehjælp. Det er nødvendigt til stadighed at observere den tilskadekomne tæt, da tilstanden hurtigt kan ændre sig. Bliv hos den tilskadekomne.

Bliver man nødt til at forlade en tilskadekomnen lejres vedkommende i stabilt sideleje for at bevare frie luftveje og forhindre kvælning af for eksempel opkast og vedkomne beskyttes mod afkøling med tæpper, overtøj eller lignende.

Kontakt straks formanden for Himmelev Rideklub og informer om ulykken.

Formand: 25417716

Revideret marts 2016