

Olycka

1 Säkra platsen

2 Medvetandekontroll

3 Andningskontroll

4 Stabilt sidoläge
(medvetslös)

5 Larma

6 Fortsatt kontroll

*Undvika att flytta personen ur läge
om personen är vid medvetande
och ingen risk föreligger*

Integralhjälm av endast om

Om ingen andning!

Om risk att spy!

1 Öppna visir

2 Kolla andning

3 Fixera nacke och ansikte (person 1)

4 Dra hjälm bakåt snett uppåt (person 2)

5 Håll huvudet still (person 1)

6 Lägg något under huvudet (person 2)

*Alla öppna eller öppningsbara
hjälm ska sitta kvar på huvudet!*

Blödning

1 Håll den skadade delen högt

2 Låt personen ligga ner

3 Lägg benen högt

4 Lägg förband

Vid behov

Öka på förbandet, ta aldrig bort!

Kraftig skada

Lägg ordentligt med material (förband, tyg ...)

Använd "kramptiden", innan blödningen förvärras, att lägga förband

Ge aldrig vätska!

Hjärt- lungräddning

1 Kontrollera andning

Ingen andning!

2 Larma

3 Gör trettio kompressioner

(mitt på bröstbenet)

4 Gör två inblås

(använd helst mask eller skyddsduk)

Fortsätt med 3,4,3,4... tills ambulans kommer

Byt av varandra!

*Hjärt- och lungräddning görs vid
Andningsstopp, Hjärtstopp och Luftvägsstopp*