****

**Ring 112** vid akuta ärenden

**Ring 114 14** vid övriga ärenden

Om det brinner gäller grundregeln **Varna – Rädda – Larma – Släck**

**Varna** omgivningen om att brand inträffat. Skrik och försök ta hjälp av andra. Ge order. Fördela uppgifter.

**Rädda** först dem som är i direkt livsfara – men ta inte för stora risker. Utrym lokalen och samlas utanför byggnaden. Uppsamlingsplats finns vid parkeringen utanför stora entrén.

**Larma** räddningstjänsten genom att **ringa 112**. Var beredd att svara på följande frågor:

* Vem du är och varifrån du ringer
* vad som hänt
* var det brinner – adress, om det finns människor instängda eller i annan fara.

Om det är svårt att hitta, se till att någon möter räddningstjänsten och visar vägen. SOS-operatörens frågor till dig försenar aldrig utryckningen av ambulans, polis eller brandbil. När du talar med en operatör larmar någon annan räddningspersonalen.

**Släck** branden med brandsläckaren om det är möjligt – men ta inte för stora risker så att du skadar dig själv. Närma dig branden i låg ställning och spruta på brandhärden.

**Kan du inte släcka** eller om du saknar utrustning stänger du dörren till det utrymme där det brinner så att rök och eld inte sprider sig.

Möt räddningstjänsten och visa vägen.

Kontakta klubbchef, eller föreningskoordinator

Magnus C Klubbchef 073-800 51 08

Tilde P Koordinator 073-955 00 87

**SJUKDOM/ SKADA**

Bår sitter uppsatt på väggen vid burarna i Viahallen.

Plåster, första förband m m finns i cafeterian, om inte ansvariga för laget har med sig. För de aktiva är det respektive förening som ansvara för ombesörjning av detta.

**Hjärtstartare** finns uppsatt på väggen i Viahallen. Hjärtstartaren utför talanvisning när du öppnar boxen. Den leder dig, du kan inte göra fel då den känner av placering av elektroder och om puls finns eller inte.

**Vid skarpt läge,**

Idag utför man 30st kompressioner och konstgjord andning 2 ggr. Upprepa tills Hjärtstartare är placerad och talar om att ingen puls finns. Utför defibrillering/ elstöt. Försök igen vid behov tills sjukvårdspersonal är på plats.

**Delegera ut/ ta hjälp av flera personer,**

* En ringer SOS 112/ Ambulans
* En till två personer som byter av varandra för Hjärt och lungräddning med 30st kompressioner \* 2st konstgjord andning löpande.
* Sköter Hjärtstartaren
* Be någon tömma lokalen ni befinner i vid