

# Om olyckan är framme

## Innehåll

1. Hantera den skadade .....	1
2. Ta hand om övriga gymnaster .....	1
3. Hämta hjälp utifrån .....	2
4. Kontakta anhöriga till den skadade.....	2
5. Debriefing av övriga gymnaster och ledare.....	2
6. Kontakta kansli/styrelse.....	2
7. Informera föräldrar.....	2

## 1. Hantera den skadade

- a. Stoppa aktiviteten - se till att övriga närvarande i hallen stannar så att du kan bedöma situationen
- b. Gör en snabb bedömning av vad som har hänt. Vad för skada kan det röra sig om? (tänk på att det vid en nack-/ryggskada är viktigt att gymnasten inte rör sig och att man då inte kan röra sig som vanligt i t.ex. gropen)
- c. Vid de vanligaste skadorna i hallen så som stukade fötter, knän, armbågar och handleder vill du:
  - i. Sätta på kompressionsbinda så snabbt det går - linda hårt
  - ii. Placera den skadade kroppsdelen i högläge

## 2. Ta hand om övriga gymnaster

Avlägsna övriga gymnaster från den skadade. Kolla med din tränarkollega hur allvarlig skadan var, i många fall kan ni fortsätta träna som vanligt. Vid en allvarligare skada är det bäst att samlas i lugn och ro på en annan plats. Med små barn kan man gå någon till en annan plats att leka. Var noga med att dela upp ansvaret mellan ledarna på plats så att alla vet vad de ska göra. Alla reagerar olika (även ledare) och det är viktigt att man ger ett lugnt intryck och försöker fånga upp allas frågor och känslor.



### 3. Hämta hjälp utifrån

Ring 112 om det krävs. Den som ringer ska veta vad som har hänt för att kunna ge en bra redogörelse samt veta adressen på skadeplatsen. Hitta adressen till respektive hall [här](#) .

### 4. Kontakta anhöriga till den skadade

Kontakta de närmast anhöriga snarast möjligt och ge konkret information. Viktigt att man även här försöker ge ett lugnt intryck, utan att förminska allvaret i situationen, en panikslagen förälder är sällan till hjälp. Håll kontinuerlig kontakt med de anhöriga.

### 5. Debriefing av övriga gymnaster och ledare

Samla övriga gymnaster och ledare efter att den skadade tagits hand om och berätta vad som har hänt. Vid en mindre allvarlig skada kan det räcka med att endast informera. Vid större olyckshändelser är det viktigt att du fångar upp alla frågor innan de aktiva lämnar träningslokalen. Glöm inte bort att ta hand om dina tränarkollegor också.

### 6. Kontakta kansli/styrelse

Kontakta Maria på kansliet vid skador så att en skadeanmälan skickas in till försäkringsbolaget. Det är viktigt inte bara om gymnasten skulle få problem som följd av skadan utan även för att Gymnastikförbundet ska få reda på vilka skador som sker och jobba för att förebygga dem. Vid allvarigare skador bör styrelsen alltid kontaktas.

### 7. Informera föräldrar

Skriv ett informativt mail till föräldrarna i laget där du informerar om händelsen så att de är medvetna om vad som har hänt när deras barn kommer hem.