

Vård- och förbandsmateriel, exempel

VERSION 2019-09-02



Syfte och målgrupp

Enligt regelverket ska relevant vård- och förbandsmateriel finnas både på arenan och vid första hjälpen-platserna i tävlingsområdet, då sådana finns. Det här dokumentet ger exempel på lämpligt vård- och förbandsmateriel.

Dokumentet vänder sig i första hand till organisationen för akut omhändertagande vid skada och olycksfall på en tävling.

1. Exempel på vård- och förbandsmateriel

Av tävlingsanvisningarna, avsnitt 14.3, framgår vad som gäller för vård och omhändertagande vid skada och olycksfall. Bland annat ska det finnas relevant vård- och förbandsmateriel på arenan och vid första hjälpen-platserna i tävlingsområdet, då sådana finns.

I samråd med landslagets läkarteam har följande exempel på lämpligt vård- och förbandsmateriel tagits fram:

Sårvård	<ul style="list-style-type: none">• Rent vatten• Flytande tvål• Kompresser eller bomull, samt s k scotch-bright (att skrubba skrapsår med)• Plåster• Strips (suturetejp)• Elastisk binda (till större sår samt stoppa blödning med)• Compeed eller Duoderm till skavsår• Sax
Ögonskador	Koksalt (NaCl), gärna i små flaskor.
Stukningar, muskelbristningar eller kontusioner (slag mot del av kroppen)	Elastisk linda och eventuell ispåse.
Dehydrering (uttorkning)	Resorb och dricksvatten.
Lågt blodsocker	Druvsocker eller liknande.
Stickor och fästingar	Pincett och ev. fästingborttagare.
Smärtbehandling	Panodil (finns samma tablett med flera olika namn) och Ipren eller Ibumetin (finns flera liknande substanser som fungerar lika bra). Allt receptfritt.
Allergi	Receptfri antihistamin, t ex Loratadin, Aeries m fl.



Bra material att ha på plats: Liggunderlag, filt, stolar, kryckor och bår.

2. Hjärtstartare

Enligt regelverket finns inget krav på att ha hjärtstartare tillgänglig. Svenska Orienteringsförbundet rekommenderar dock att hjärtstartare ska tillhandahållas av distriktsförbundet och gå runt på tävlingarna i distriktet. Distriktsförbundet bör också samordna service, underhåll och utbildning.