

## Om olyckan är framme

### *Brand*

*Brandsläckare* finns utplacerade väl synliga i hallen.

*Branddörrar* finns på fem olika ställen i friidrottshallen. Ansvariga ledare kontrollerar omklädningsrum och toaletter.

*Samlingsplats vid brand* är på parkeringen längst ner mot Friskis & Svettis. Dit ska ALLA ta sig som är i friidrottshallen om brandlarmet ljuder eller om brand upptäcks på annat sätt.

### *Skada*

*Förbandslåda* finns i förbandsskåpet under trappen upp till balkong och kansli. Koden är 357

*Stukad fot* behandlas omedelbart genom ett hårt tryck på den skadade delen av foten. Använd initialt handen och ersätt den sedan så fort som möjligt med en elastisk linda. Foten ska sedan upp i högläge (placerad 30 cm ovanför hjärtnivå) i cirka 20 minuter. Ta av lindan för att sedan linda på den igen, lika hårt och låt foten återigen vara i högläge 20 minuter. När 20 minuter gått för andra gången, linda av och sedan på med den igen fast denna gång ska lindningen inte vara lika hård utan mer stödjande.

*Muskelbristning* drabbar oftast vad och baksida lår. Vid misstanke om muskelbristning ska ett hårt tryck ske så fort som möjligt på den skadade muskeln. Använd gärna en boll, en tejprulle eller annat lämpligt föremål som tryck och fixera den med hjälp av en elastisk linda. Det skadade partiet ska sedan upp i högläge (placerad 30 cm ovanför hjärtnivå) i ca 20 minuter. Linda sedan av lindan och sen direkt på med den lika hårt igen. När 20 minuter gått för andra gången, linda av och sedan på med den igen fast denna utan tryck och inte lika hårt.

*Hjärtstartare* finns vid pelaren mellan höjdmattorna. Den är självinstruerande och guidar dig med hjälp av ljudinstruktioner genom hela processen.

*Alvarlig olycka.* Om allvarlig olycka inträffar kontaktas omedelbart SOS Alarm samt att olyckan hanteras på plats innan ambulans kommer på det sätt som närvarande har kunskap till och känner sig tryggt med. Så fort som möjligt kontaktas Krisgruppen via Kanslichefen.

*Försäkring.* Alla medlemmar i Västerås friidrottsklubb omfattas av Folksam Idrottsförsäkring.

### *Viktiga telefonnummer;*

- Ambulans/brandkår/polis: 112
- Kanslichef Henrik Astfors: 070-281 07 57
- Folksam Idrottsförsäkring: 0771-950 950

## **Försäkrad som aktiv eller ledare**

Som aktiv friidrottare i Västerås Friidrottsklubb är du via Folksam idrottsförsäkringar försäkrad i samband med aktiviteter som rör friidrotten. Detta gäller även alla ledare, funktionärer och föräldrar med flera som gör ideella uppdrag åt föreningen.

Föreningen vill dock belysa att försäkringarna man har som aktiv, ledare, funktionär etcetera innebär ett grundskydd varför det kan vara bra att komplettera med individuella försäkringslösningar.

[Här](#) hittar du all information kring försäkringen.

Om du har råkat ut för en idrottsskada eller har frågor kring försäkringens omfattning hittar du kontaktuppgifter och information om hur du anmäler en skada [här](#).