



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### Checklista för olycksfall och tillbud

Följande checklistor har tagits fram för att du som tränare eller ledare ska kunna agera snabbt och effektivt vid olyckor och tillbud.

1. Läs igenom i lugn och ro och tänk efter hur du ska agera vid en olycka eller tillbud.

**Är du osäker ring alltid 112. Kontrollera VAD som hänt. Behöver ambulans tillkallas?**

2. Tänk på att om det där möjligt inte lämna gruppen med barn eller ungdomar ensamma. Ta hjälp av tränare, ledare, personal eller föräldrar som kan ta hand om gruppen när du tar hand om den skadade eller larmar.
3. Vid mindre allvarliga incidenter ska en rapport skrivas till verksamhetsansvarig.
4. Vid allvarliga incidenter ska alltid krisgruppen informeras. Kontakta sektionsansvarig eller teamledare/dagansvarig för mer information när det gäller:
  - Drunkning
  - Dödsfall
  - Brand
  - Akut sjukdom
  - Ofredande
  - Grov Stöld
  - Borttappat barn
  - Hot
  - Incident eller olycka på läger eller liknande

**Ta reda på var dessa material finns i just din simhall:**

- Förbandslåda
- Brandsläckare
- Hjärtstartare (defibrillator)
- Tillbudsrapport
- Lär dig adressen till din simhall

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Kontrollera också vart utrymningsvägarna finns i ditt bad och hur du hittar till dem.

### Adresser till våra anläggningar där vi har verksamhet:

- **Bredängsbadet** - Concordiavägen, 127 34 Skärholmen
- **Eriksdalsbadet** – Hammarby Slussväg 20, Stockholm
- **Farstabadet** – Farstaängsvägen 3, 123 46 Farsta
- **Forsgrénka badet** – Medborgarplatsen 6, 118 26 Stockholm
- **GIH-badet** – Drottning Sofias väg 20, 114 33 Stockholm
- **Gubbängsbadet** – Gubbängsvägen 61, 122 44 Enskede
- **Högdalens sim- och idrottshall** – Rangstaplan 2, 124 54 Bandhagen
- **Kronobergsbadet** – Bergsgatan 58, 112 31 Stockholm
- **Västertorps sim- och idrottshall** – Personnevägen 90, 129 49 Hägersten
- **Storkyrkobadet** - Svartmangatan 20, 111 29 Stockholm

## Drunkning

1. Ropa "HJÄLP" och "RING 112". På Eriksdalsbadet -tryck på akutknapp.
2. Rädda och ta bort personen från det livsfarliga läget. Ta med dig flythjälpmiddel om det är möjligt.

### *Om personen är vid medvetande:*

1. Använd förlängda armen och säkra personen i eller vid flythjälpmiddel.
2. Sök ögonkontakt och prata lugnande med personen samt försök att så snabbt som möjligt få upp personen på kanten.
  - a. Placera personen på kanten med en handduk om kroppen och prata lugnande med den.
3. Fråga hur personen mår samt försök ta reda på vad som har hänt.
4. Meddela personal i simhallen
5. Om 112 är larmat och hjälp inte behövs så ring 112 och meddela att läget är under kontroll och att räddningspersonal inte behövs
6. Kontakta representant ur sektionsansvarig eller klubbchef

## SIMKLUBBEN NEPTUN **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

### **Om personen inte är vid medvetande:**

1. Få personen till ytläge
2. Säkra personen vid flythjälpmedlet
3. Försök att så snabbt som möjligt ge personen fem inblåsningar
4. Ta in personen till kanten
5. Ta upp personen på kanten och gör en medvetandekontroll
6. Om personen är medvetslös så påbörja återupplivningsförsök utifrån handlingsplanen för HLR vid drunkning
7. Fortsätt med HLR till dess att räddningspersonalen är på plats
8. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef

### **Akut sjukdomsfall (epileptiskt anfall, sockerfall diabetes, allergisk chock eller liknande)**

1. Ring 112.
2. En ledare ska stanna med den skadade personen.
3. Kontakta föräldrar.
4. Tag kontakt med simanläggningens personal och berätta vad som har inträffat.
5. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### **Skrapsår**

1. Sök ögonkontakt och prata lugnande med personen.
2. Meddela personal i simhallen.
3. Tvätta såret med tvål och vatten.
4. Torka torrt.
5. Sätt på förband för att hindra blödning.
6. Informera föräldrar
7. Skriv rapport till sektionsansvarig efter incidenten.

### **Skärsår**

1. Sök ögonkontakt och prata lugnande med personen.
2. Meddela personal i simhallen.
3. Placera blödningen i högläge.
4. Sätt ett tryckförband.
5. Håll personen varm med en handduk eller liknande och stanna hos personen.

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

6. Är såret två till trecentimeter och djupt bör personen söka upp vårdcentral.
7. Vid allvarlig blödning larma 112.
8. Informera föräldrarna.
9. Finns ingen anhörig på plats som kan följa med till sjukhuset ska en ledare alltid följa med.
10. Skriv rapport till sektionsansvarig efter incidenten.

### **Olycka (svår stukning, benbrott eller liknande)**

1. Ring 1177 och följ deras råd.
2. En ledare ska stanna med den skadade personen.
3. Tag kontakt med simanläggningens personal och berätta vad som har inträffat.
4. Kontakta föräldrar.
5. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### **Dödsfall (under klubbtid, i samband med aktivitet inom klubben)**

1. Ring 112.
2. Kontakta klubbchef.
3. Klubbchef informerar krisgruppen vilka också:
  - kontaktar anhöriga
  - samlar de arbetskamrater som är närvarande
  - samlar de närmaste samt föräldrar och informera om det vi vet och informerar
  - ger information till berörda medlemmar i samråd med
  - familj ger information till föräldrar i samråd med familj

### **Dödsfall (ej inträffat under klubbtid)**

1. Informera närmaste sektionsansvarig eller ledare samt klubbchef.
2. Klubbchef informerar krisgruppen.
3. Krisgruppen informerar arbetskamrater samt tar hjälp av psykolog, läkare och präst el. liknande.
4. Informera berörda medlemmar i samråd med familj.
5. Informera övriga föräldrar i samråd med familj.

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

### **Brand**

1. Ring 112!
2. Kontakta badpersonal.
  - a. I obemannad anläggning, avbryt träning och säkra gruppen och ledare.
3. Evakuera enligt lokal plan, följ ev. instruktioner från personal.
4. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### **Allvarliga hot och hotfulla situationer**

1. Om bråk uppstår/pågår - larma alltid 112. Ingrip aldrig själv och utsätt varken dig själv eller andra för fara.
2. Tag kontakt med simanläggningens personal och berätta vad som har inträffat.
  - a. I obemannad anläggning, avbryt träning och säkra gruppen och ledare.
3. Rapportera till klubbchefen om vad som har inträffat. Våld och hot ska alltid anmälas till Polis. Larma 112! Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### **Ofredande**

1. Om ofredandet pågår – försök att avbryta. Kontakta föräldrar.
2. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef
3. Klubbchef eller sektionsansvarig tar kontakt med simanläggningens personal och berätta vad som har inträffat.
4. Eventuell polisanmälan i samråd med föräldrar.

### **Grov stöld**

1. Kontakta simanläggningens personal och ansvarig ledare på plats.
2. Kontakta polis efter dialog med den bestulne och dennes föräldrar.
3. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### **Borttappat barn under träning på ordinarie träningstid och på plats (under klubbtid)**

1. Samla barngruppen och närvarande tränare och informera varandra om läget.
2. Leta i omklädningsrum och i närområdet, glöm inte toaletter.
3. Kontakta badets personal.
4. Ring föräldrarna.
5. Ring 112 efter dialog med föräldrarna.

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

6. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### Borttappat barn på läger eller träning på annan ort

1. Samla barngruppen och närvarande tränare och informera varandra om läget.
2. Leta i omklädningsrum och i närområdet, glöm inte toaletter.
3. Kontakta badets personal.
4. Ring föräldrarna.
5. Ring 112 efter dialog med föräldrarna.
6. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### Incident eller olycka utanför vanlig tid som exempelvis läger

1. Ansvarig ledare stannar alltid kvar med den utsatta personen.
2. Ring 112.
3. Kontakta föräldrarna.
4. Kontakta sektionsansvarig eller klubbchef.

### Avföring eller kräkning i bassängen

1. Ta upp gruppen ur bassängen.
2. Meddela personal i simhallen samt övriga tränare och ledare. Vid obemannad simhall, kontakta sektionsansvarig.
3. Avvakta besked från personal om när, var och hur lektionen kan fortsätta.
4. Skriv rapport till sektionsansvarig efter incidenten.

### Krisgrupp

Det finns en sammanställd krisgrupp som vid större nödsituationer kopplas in. Kontaktperson för krisgruppen är klubbchef Maria Edstedt 076-3930528 [m.edstedt@skneptun.se](mailto:m.edstedt@skneptun.se)

### Svenska Simförbundets olycksfallsförsäkring

Försäkringen gäller om du drabbas av en olycksfallsskada när du deltar i av Svenska Simförbundet och dess distriktsförbund eller föreningar anordnade träningar, tävlingar, matcher och simskolor. Den gäller också under resor till och från dessa aktiviteter.

[Försäkringar | SVENSK SIMIDROTT](#)

**SIMKLUBBEN NEPTUN** PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### Rapportera

När det inträffar något ska du rapportera till din närmast kontaktperson och fylla i Tillbudsrapporten (bifogat) och mejla den till [m.edstedt@skneptun.se](mailto:m.edstedt@skneptun.se)

## Tillbudsrapport efter olycka

Använd gärna denna mall eller inkludera följande punkter i tillbudsrapport.

Datum när incidenten inträffade:	Plats där incidenten inträffade:
Namn på den aktiva/de aktiva som var inblandade:	Kontaktuppgifter till föräldrar vars barn var inblandade:
Vad hände? Vilka blev skadorna?	Vilka blev involverade?

**SIMKLUBBEN NEPTUN** PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

<b>Vilka akuta åtgärder?</b>	<b>Larmades 112?</b>  Ringa in ja eller nej  <i>JA</i> <span style="margin-left: 150px;"><i>NEJ</i></span>
<b>Förslag på förebyggande åtgärder så att det inte ska hända igen:</b>	<b>Namn och kontaktuppgifter på den som skrev rapporten:</b>

Rapporten skickas till [m.edstedt@skneptun.se](mailto:m.edstedt@skneptun.se)

**SIMKLUBBEN NEPTUN** PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)