

## Plurrning



### Säkra

- Vänd tillbaka
- Pika
- Kryp - Åla - Ligg

### Rädda

- Utse livlinekastare
- Led räddningen

### Lindra

- Skydd, lä
- Klädombyte
- Gå igenom det som hänt

### Larma

- Vid osäkerhet larm **112**

## Köledares uppgifter

### Åka längst bak i gruppen.

- Kontroll på antalet åkare i gruppen.
- Överblick över gruppen.
- Ta hand om eftersläntrare.
- Vid behov påkalla ledarens uppmärksamhet.
- Ha överblick över gruppen vid vandring över land.

### Hålla kontakt med turledaren.

- Tala om hur gruppen ~~mår~~.
- Hjälpa turledaren med info om åkfart m.m.

### Aktiv vid räddning av plurrad

- Leda räddning av plurrad turedare alt. se till att någon annan leder räddning.
- Stötta turledaren vid räddning av annan åkare.
- Ordna för byte av turledare
- Köledare måste inte ersätta turledare!

### Andre åkares uppgifter

#### Åka med avstånd till turledaren.

- Avstånd ledare - andre åkare 10 - 15 meter.

### Sjukvård

Skydda alltid mot avkylning!

### Blödning

- Håll skadestället högt.
- Lagg förband.
- Kraftig blödning = håll ihop sårkanterna  $\geq 5$  min, lägg förband.

- Tryckförband vid behov.
- Om blödningen ej går att hejda = larma **112**.
- Djup skärskada = transport till vård.

### Medvetlöshet

- Medvetlöshet = larma **112**.
- Håll koll på den skadade **OBS!** Även vid kort medvetlöshet.

### Skada på skelett, ledband, sena

#### Fråga följande:

- Var gör det mest ont?
- Kan du röra foten/handen/armen?
- Kan du stödja på foten/benet?
- Befarat benbrott, brott i fotled, hälsena, allvarlig knäskada = larma **112**.
- fixera vid behov = transport till vård.

### Nedkylning

- Kylskada = tina med kroppsvärme, skydda mot återfrysning.

- Allmän nedkylning = aktivera den nedkylda.
- Nedkyld, som ej kan aktiveras = hanteras varsamt, skyddas mot avkylning = larma **112**.

### Bröstsmärta

Akut bröstsmärta som varar  $\geq 10$  - 15 min = larma **112**.

### Brännskada

- Kyl omedelbart med vatten, is, snö.
- Kyl  $\geq 10$  min
- Skada större än handflatan, skada i ansikte, på händer el. fötter, över led, underliv, stark smärta = transport till vård alt larma **112**.

### Larmnummer

**112**

### Sjukvårdsinfo

**1177**





## LLK Minneslista för åkare 2009-2010

### Larmning

- Ange tydligt att du tillhör LLK.
- Tala tydligt om vilken hjälp du önskar.
- Begär att bli koppla till dem som är på väg till dig med hjälp.
- Bestäm mötesplats.
- Stötta räddningstjänsten.

### Väderinfo

Meteorologen Direkt  
Ring **0900 101 70 70** (kl 07-22)

### Olycka, kris, stöd

Vid allvarigare händelse, vid behov av krishantering eller stöd ring upp i följande ordning till dess du får svar:

#### 1. Anders Norr

013-413 31  
0704-13 26 50

#### 2. Björn Ström

013-10 34 51  
0733-14 75 46

#### 3. Gunilla Åberg

070-350 43 54

#### 4. Anki Axelsson Vincent

0705-31 88 03

#### 5. Kerstin Carlsson

013-31 23 66  
0709-14 47 48

#### 6. Christer Bäck

013-10 60 14  
0705-53 10 66

#### 7. Fredrik Holmgren

013-31 34 44  
0707-17 38 35

### Telefonnummer

- Ambulans, polis, räddningstjänst, sjöräddning 112
- Polis, ej akut 114 14
- Sjukvårdsrådgivning 11 77
- Nummerupplysning 118 118
- Telia nummerupplysning 90 200
- Wärnelius Buss 013-75056
- Östgötatrafiken 0771-211010
- LLK Intalaren 15 38 57

### Rapportering

- Ring in **Isobservation** vid turens slut på 013-15 38 57 alt. skriv in **Isobservation** på [www.skridsko.net](http://www.skridsko.net)

### Åka bil till isen

Ersättning 25 SEK/mil som delas lika mellan alla åkande i bilen inklusive föraren

### Utrustning

#### Obligatorisk

- Ryggsäck med komplett klädombyte.
- Livlina med dragband.
- Karbinkrok.
- Ispik och skidstav alt.2 pikar.

#### Önskvärd

- Knäskydd + armbågsskydd.
- Handskar.
- Mössa eller hjälm.

### Egna anteckningar