

ÖRYGGISBÚNAÐUR Í ÍPRÓTTAHÚSUM

Listi þessi er byggður á mati Skyndihjálpar- og Endurlífgunarráðs Rauða kross Íslands frá árinu 2012.

BÚNAÐUR TIL ENDURLÍFGUNAR

- Súrefnistæki með stillanlegu flæði (1 til 15 lítrar) sem tengja má við blástursmaska. Ef langt er í aðstoð getur þurft auka 5 lítra súrefniskút.
- Blástursmaski.
- Hjartastuðtæki (AED) er æskilegt, verður að geta stuðað börn og fullorðna, því fjær bráðþjónustu, því nauðsynlegra. Nauðsynlegir fylgihlutir hjartastuðtækis þurfa að vera til taks.

BÚNAÐUR TIL AÐHLYNNINGAR

- Hryggbretti með höfuðpúðum og minnst þremur ólum eða Spider strap.
- Kragar, stífir og stillanlegir fyrir alla aldurshópa.
- Teppi
- Samspelkur 2 stk (stífar spelkur ef langt er í aðstoð)

ATH Neyðaráætlun, viðbragðaáætlunir og viðeigandi búnaður til skyndihjálpar skal vera til staðar í hverju íþróttamannvirki, staðsett á svokallaðri neyðarstöð. Sjá nánar í „Reglur um öryggi í íþróttahúsum“ frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu. Skrá skal óhöpp og slys á þar til gerð eyðublöð (sjá www.ust.is).

NAUÐSYNLEGUR BÚNAÐUR Í SKYNDIHJÁLPARTÖSKU/KASSA		
HEITI BÚNAÐAR	MAGN	NOTKUN
Skyndihjálparbók	1 stk.	Uppflettirit með upplýsingum um skyndihjálpar og björgun á sundstöðum
Naglaklippur	1 stk.	Klippa neglur ef þær flettast upp eða fara illa
Skæri	1 stk.	Einfaldlega ómissandi
Flísatöng	1 stk.	Ná flísum og hreinsa óhreinindi úr sárum
Öryggisnælur	1 pakki	Festa þríhyrnu
Vasaljós	1 stk.	Til að meta ástand s.s. sjáöldur
Augnskolbrúsi	1 stk.	Skola eiturefni úr auga
Einnota hanskar	1 kassi	Hlíðarþúfa til að verjast smiti, t.d. ef snerta þarf blóð. Hluti af persónulegum búnaði hvers starfsmanns
Sárabindi 10x10 cm.	4 bindi	Festa umbúðir og vefja um áverka
Teygjubindi 5 cm.	2 stk.	Festa umbúðir og vefja um áverka á börnum
Teygjubindi 10 cm.	2 stk.	Festa umbúðir og vefja um áverka á fullorðnum
Grisjur 10x10 cm.	10 pakkar af 5 stk/pk.	Hreinsa sár og sem umbúðir á minni sár
Þríhyrna, einnota	2 stk.	Setja handlegg í fatla, festa spelkur eða umbúðir
Heftiplástur 2,5 cm.	2 rúllur	Festa umbúðir
Ofnæmisplástur 2.5 cm.	2 rúllur	Festa umbúðir, fyrir þá sem þola ekki heftiplástur
Skyndiplástur, tau 4 cm.	4 pakkar	Setja á smásár og skrámur, klippa í hæfilega stærð
Skyndiplástur, tau 6 cm.	4 pakkar	Setja á smásár og skrámur, klippa í hæfilega stærð
Saltvatn 20 ml.	1 kippa af 6 stk.	Skola augu, væta grisju til að geyma afhöggvinn útlím í
Þrúgsykur eða glucose gel	1 pakki	Til að gefa sykursjúkum með of lágan blóðsykur
Kælipokar einnota	5 stk.	Kæla vöðva og liði sem hafa orðið fyrir áverka. Sprengja innri poka og hrista vel
Hælsærisplástur	1 pakki	Varna og meðhöndla hælsæri