01 / AKUTLÄGE

När något händer

112 vid fara för liv eller allvarlig skada

1. Säkra och fördela uppgifter

Avbryt spelet. Säkra platsen. En ledare stannar hos spelaren, en larmar och hämtar hjälp, en tar hand om laget och möter ambulansen.

2. Bedöm enligt L-ABCDE

L Livsfarligt läge: undanröj fara. **A** Luftväg: säkerställ fri luftväg. **B** Andning: kontrollera normal andning i högst 10 sekunder. **C** Blödning: tryck direkt mot såret. **D** Medvetande: kontrollera kontakt och förändringar. **E** Övriga skador: håll personen varm.

3. Medvetslös spelare

Ingen normal andning: ring 112 på högtalare, starta HLR och be någon hämta hjärtstartare. För vuxna: 30 bröstkompressioner, 2 inblåsningar, 100–120 kompressioner/minut, 5–6 cm djup. För barn: börja med 5 inblåsningar och följ larmoperatörens instruktioner. Använd hjärtstartaren enligt dess röstinstruktioner. Vid normal andning: stabilt sidoläge och övervaka andningen. Vid misstänkt nackskada, undvik onödig rörelse men prioritera luftvägen.

4. När du ringer 112

Ange exakt idrottsplats, adress, ingång, vad som hänt, spelarens ålder och tillstånd. Följ instruktionerna. Lämna inte spelaren ensam.

5. I väntan på hjälp

Skydda mot kyla. Ge inte mat eller dryck vid allvarligt trauma eller sänkt medvetande. Följ förändringar i andning och kontakt.

02 / FOTBOLLSSKADOR

Skador på planen

Huvudskada och misstänkt hjärnskakning

Vid huvudvärk, yrsel, illamående, förvirring eller minneslucka: ta omedelbart spelaren ur spel. Ingen återgång samma dag. Kontakta 1177 för bedömning. Ring 112 vid medvetandepåverkan, kramper, tilltagande svår huvudvärk eller neurologiska symtom. Informera vårdnadshavare och låt återgång ske stegvis enligt vårdens råd.

Nacke och rygg

Vid kraftig smärta, domningar eller misstänkt rygg- eller nackskada: ring 112. Låt spelaren ligga stilla. Flytta endast om det krävs för säkerhet eller fri luftväg.

Stukning, muskelbristning och lårkaka

Avbryt belastningen. Skydda skadan, använd försiktig kompression och högläge om det känns bra. Kyla genom tyg kan lindra smärta. Lossa lindan vid domning, ökande smärta eller kall fot/hand. Sök vård vid svår smärta, kraftig svullnad eller oförmåga att belasta.

Misstänkt fraktur eller led ur led

Stöd kroppsdelen i befintligt läge. Försök inte räta ut den. Täck öppna sår. Ring 112 vid svår skada, öppen fraktur, cirkulationspåverkan eller om säker transport inte är möjlig.

Blödning och näsblod

Tryck direkt på blödande sår. Vid stor eller okontrollerad blödning, ring 112. Vid näsblod: sitt framåtlutad och kläm näsans mjuka del i 10–15 minuter utan avbrott. Sök vård om blödningen inte upphör.

Slag mot bröst eller buk

Ring 112 vid andningsbesvär, svår smärta, blekhet, kallsvettning eller medvetandepåverkan. Låt spelaren vila och håll uppsikt.

03 / AKUT SJUKDOM

När en spelare blir sjuk

Astma

Låt spelaren sitta upprätt och hjälp till med spelarens ordinerade inhalator. Ring 112 vid svåra andningsbesvär eller utebliven förbättring.

Allvarlig allergisk reaktion

Vid andningsbesvär, svullnad i halsen eller svimningskänsla: hjälp spelaren använda sin adrenalinpenna omedelbart och ring 112. Låt inte spelaren stå eller gå. Följ larmoperatörens instruktioner.

Lågt blodsocker

Ge druvsocker eller söt dryck om spelaren är vaken och kan svälja. Följ spelarens individuella plan. Vid medvetslöshet eller svår påverkan: ring 112, ge inget via munnen och kontrollera andningen.

Krampanfall

Skydda huvudet, ta tid och flytta undan föremål. Håll inte fast spelaren och stoppa inget i munnen. Ring 112 vid första anfall, anfall som pågår i fem minuter, upprepade anfall, skada eller uteblivet uppvaknande. Kontrollera andningen efteråt.

Luftvägsstopp

Vid effektiv hosta, uppmuntra fortsatt hosta. Vid totalt luftvägsstopp hos vuxen eller barn över ett år: växla fem ryggslag med fem buktryck. Ring 112. Vid medvetslöshet, starta HLR enligt larmoperatörens instruktioner.

Nedkylning och brännskada

Skydda mot vind, byt våta kläder och isolera mot marken. Ring 112 vid svår nedkylning eller medvetandepåverkan. Kyl brännskada med svalt rinnande vatten i cirka 20 minuter, undvik is och nedkylning av resten av kroppen. Sök vård vid större eller djupa skador.

04 / LEDARENS CHECKLISTA

Var förberedd

Före träning, match och cup

- [ ] Kontrollera sjukvårdsväskan och att mobilen är laddad.
- [ ] Känn till adress, ambulansväg och närmaste tillgängliga hjärtstartare.
- [ ] Ha aktuella kontaktuppgifter till vårdnadshavare och känn till individuella akutplaner där sådana finns.
- [ ] Fördela roller och se till att ledare regelbundet utbildas i första hjälpen och barn-/vuxen-HLR.

Sjukvårdsväskan

- [ ] Elastiska lindor, kompresser, tryckförband, plåster, sårtejp och sporttejp.
- [ ] Engångshandskar, förbandssax, kylpåse, ögonskölj och mitella.
- [ ] HLR-mask, värmefilt, druvsocker, papper och penna.

Efter en incident

- [ ] Kontakta vårdnadshavare och vid behov fotbollskontoret.
- [ ] Dokumentera händelse, tid, symtom, åtgärder och överlämning. Hantera känsliga uppgifter säkert.
- [ ] Följ upp spelaren, fyll på väskan och kontrollera behov av skadeanmälan.

Källa: RF-SISU, Checklista för akut omhändertagande, uppdaterad 2026. Bearbetad och kompletterad för fotboll. Guiden ersätter inte praktisk utbildning eller medicinsk bedömning. Förslag för medicinsk granskning och föreningens godkännande.

1177.se | HLR-rådet: hlr.nu | Akut: 112