

Rutiner för olycksfall/akut sjukdom/Första hjälpen/HLR/Brand

Borås Gymnastiksällskap har utarbetat en skade- och olycksfallspolicy för att så långt det är möjligt förebygga och minimera konsekvenserna av skador och olyckor.

Förebyggande

Vi försöker att medvetandegöra våra tränande om vikten av att inte fysiskt anstränga sig när man inte känner sig helt i form. Uppvärmning före aktivitet är viktig. Träningen sker enligt progression för en trygg och säker träning.

Bland små barn är det viktigt att organisera verksamheten så att kollision- och fallolyckor inte sker samt klämskador av tunga redskap.

Resepolicyn avser att minska riskerna för färdolycksfall.

Första hjälpen

Första hjälpen väskor som är utrustade med det material som kan behövas vid idrottsskador och olyckor finns på samtliga träningsställen.

Hjärtstartare finns på Gymmix Träningscenter, i receptionen och i Sjuhäradshallens lounge.

Vår målsättning är att alla ledare/instruktörer/personal ska ha utbildning i HLR och första hjälpen. Alla tar årligen del av en webbaserad utbildning via <http://hjalphjarnahjarta.se/>.

Fysiska utbildningar är planerad till hösten/våren 2026/27.

Skaderapportering

Skaderapportering är en viktig källa för att öka kunskapen om förebyggande åtgärder. Vid idrottsskador och olyckor som sker i vår verksamhet ska en skadeanmälan göras.

För snabbast och enklast handläggning, anmäls skadan online

<https://app.svedea.se/anmal-skada/idrott> klicka därefter på Gymnastikförbundet.

Handlingsplan för krissituationer

Separat handlingsplan för krissituationer och olycksfall finns i samtliga lokaler.

Borås oktober 2026