

Om olyckan är framme

1. Är simmaren medveten?

Ja

Nej

En tränare sitter med
simmaren tills de säger att
de mår bra. Ring förälder!

Börjar simmaren bli

- Yr
- Illamående
- kraftig smärta

Ring förälder, fråga om de
vill att vi ringer ambulans.
Håll simmaren sittande och
vaken.

2. Andas personen?

Ja

Nej

Framstupa sidoläge

Ring 112

Ring förälder

Åk med simmare till
sjukhus om förälder
inte är på plats.

Larma – HLR

1. Puls

2. Konstgjord andning 2st

3. Hjärtkompression 30st

Åk med simmare till
sjukhus om förälder inte
är på plats.