

HLR- Hjärt och lungräddning

1. Är personen medvetslös och onormal andning eller utan andning?
2. Ring 112
3. Påbörja HLR med 30 kompressioner och 2 inblåsningar.
4. Finns hjärtstartare i närheten hämta den.
5. Fortsätt med HLR tills ambulans kommer



Kompression: Håll händerna mitt på bröstbenet och tryck ner ca 5-6cm 30 gånger i en hastighet av 100-120/minut.

Inblåsningar : Blås in under ca 1sekund tills du ser en höjning av bröstkorgen . Säkerställ fri luft väg.

Övrigt: Håll till på hårt underlag. Tex lägg ner patienten på golvet om denne ligger hemma i sin säng.

Fortsätt i samma tempo tills du få någon som hjälper dig och turas om. Använd hjärtstartaren och följ rösten som talar om hur/vad du ska göra.

Här finns defibrillator/brandsläckare - lägg på minnet

- Utanför huvudentrén till Stadionbutiken
- Mediacentrets huvudentré, inomhus
- Sekretariatet, nedre våning i hallen. Inomhus
- Utsikten. Garage, butik, pers. rum, källare. 7st
- Läktaren. Pistmaskinsgaragen, herr wc, dam wc. 8st.
- Sunes Lanthandel
- Sekretariatet. Garage, alla våningar på flera ställen. 9st
- Tornhuset. 5st
- Allmänhetens vallabod
- Vallabyn. 3st
- Mediacenter, samtliga våningar. 10st
- Ögondusch
- Brandfilt



Brand

RÄDDA – VARNA – LARMA – SLÄCK

1. **Rädda** – Börja med att rädda dig själv och andra människor som är i fara.
2. **Varna** – Varna sedan andra som är i närheten.
3. **Larma** – När alla är i säkerhet ringer du 112.
4. **Släck** – Om du har möjlighet kan du själv försöka släcka eller begränsa branden. Men riskera aldrig din egen säkerhet! Då är det bättre att invänta räddningstjänsten.

Brand i kök

- Flytta kärlet från spisplattan och kväv elden med ett grytlock eller en brandfilt.
- Häll ALDRIG vatten i kastrullen om det är fett eller olja som brinner! Vattnet förångas och det blir en häftig reaktion som sprider elden och kan ge svåra brännskador på dig som är nära.
- Använd brandsläckare om elden hunnit sprida sig utanför spisen.

Brand i elektrisk apparat:

- Dra först ut kontakten.
- Försök sedan släcka och om möjligt ta ut apparaten utomhus.

Brand i kläder

- Om det brinner i dina egna kläder ska du lägga dig ner, rulla runt och på så sätt försöka kväva elden.
- Brinner det i någon annans kläder ska du lägga ner personen på marken och kväva branden med vatten, en filt eller exempelvis en rock. Börja alltid vid huvudet och arbeta neråt.



Var uppmärksam på avvikande beteende



Exempel på misstänkt beteende kan vara att personen:

- **Tar flera bilder på omgivningen och miljön, kanske genom selfies eller på föremål.**
- **Uppehåller sig i utrymmen som inte är öppna för allmänheten eller där tillträdet är begränsat.**
- **Visar intresse för ingångar, utgångar, övervakningskameror, säkerhetsanordningar eller personal.**
- **Ställer ovanliga frågor.**
- **Försöker få kontakt med och skapa en relation till personal.**
- **Försöker dölja ansiktet eller förändra utseendet.**

Så förebygger vi :

- **Säg HEJ till alla och fråga om du kan hjälpa till**
- **Titta alla människor som du låter passera i ögonen.**
- **Verkar någon forcerad/undvikande/avvikande så följ efter och se var de tar vägen**
- **Om du fortsatt tycker något/någon verkar misstänksamt, kontakta din närmaste chef.**
- **Känn igenom större väskor/ryggsäckar efter hårt föremål**
- **Var uppmärksam på fordon som står felparkerade eller som kör samma sträcka upprepade gånger.**

För den som vill lära sig mer finns webbutbildning på MSB ´s hemsida:

<https://webbutbildning.msb.se/utb/terrorberedskap/player.htm?nw=true#page1606378789108>

VIKTIG INFORMATION – ORGANISATION

Åtgärder vid misstänkta föremål

Minnesramsan BUSA: Bekräfta – Utrym – Säkra platsen – Anmäl

Möjliga kännetecken på en improviserad sprängladdning:

Kan ibland:

- Avge en frän lukt •
- Ryka
- Brinna

Kan innehålla:

- Kablage
- Folie
- Batterier
- Radiomottagare •
- Metallkärl
- Timer
- Gasflaskor
- Tejp
- Spik, skruvar



Bekräfta

- Rör inte föremålet.
- Är föremålet gömt?
- Är föremålet uppenbart misstänkt?
- Passar föremålet in i aktuell miljö?
- Kontrollera om någon i närheten vill kännas vid föremålet.

Utrym

- Använd inte radio eller mobiltelefon inom 15 meter.
- Märk ut platsen om möjligt.
- Utrym platsen med en radie om minst 100 meter om det rör sig om ett litet föremål som en ryggsäck.
- Ta hjälp av kollegor för att genomföra flera åtgärder samtidigt.
- Uppmana människor att söka skydd bakom robusta material som inte avger splitter.

Säkra platsen

- Hindra personer att komma in i riskområdet.
- Spärra av platsen om möjligt.

Anmäl och larma

- Anmäl till ansvariga och larma 112.
- Informera polisen om var föremålet finns, vilka åtgärder ni har vidtagit.

VIKTIG INFORMATION – ALLMÄNHETEN

Åtgärder vid väpnade attacker

Fly – Sök skydd – Larma



Fly

- Bedöm om det är säkrast att fly eller stänga ute faran.
- Lämna kvar tillhörigheter.
- Insistera på att andra ska följa dig.
- Vänta inte på de som tvekar.
- Var uppmärksam på din omgivning.



Sök skydd

- Sök skydd om du inte kan fly.
- Lås in dig och barrikadera rummet.
- Sök skydd nära golv eller bakom något robust.
- Var tyst, stäng av ljudet på telefonen.
- Var beredd på att göra motstånd om det inte finns någon annan utväg.



Larma 112

- Var befinner du dig och vad har hänt?
- Var och när såg du senast angriparna?
- Beskriv angriparna, antal, vapen och klädsel?
- Lämna information om antal skadade och typ av skador.
- Skilj på vad du vet och vad du tror.
- Varna andra i din omgivning.

Vid polisinsats tänk på att:

Följ polisens anvisningar – Håll händerna synliga – Undvik hastiga rörelser
Polisen kan ha svårt att skilja dig från angriparna