

## Riktlinjer för förstahjälpen-utbildning för klättrare

Dessa riktlinjer är till för utomstående aktörer som vill hålla förstahjälpen-kurser för klättrare, samt som mall för bedömning av om en kurs uppnår de krav en instruktörsaspirant ska ha.

### Generella synpunkter:

1. Kursen ska omfatta minst 10 timmar.
2. Kursen bör till stor del hållas utomhus.
3. Praktiska övningar bör betonas framför teori.
4. Improvisationstekniker bör läras ut, till exempel vad man kan använda för att spjälka en fraktur.
5. Inga repsäkrade eller farliga moment bör ingå. Förutsättningarna för alla moment bör vara att man redan har den skadade på marken.
6. Kursen ska i första hand fokusera på traumatiska skador, och inte träningskador eller andra medicinska åkommor.
7. Klassisk hjärt- och lungräddning (HLR) behöver inte ingå. Det är osannolikt att man överlever hjärtstopp efter trauma.

### Medicinska moment som ska ingå:

1. Principen skydda sig själv och andra från ytterligare skador först (till exempel stenras, laviner, stup).
2. LABCDE-principen (Livsfarligt läge, Airway, Breathing, Circulation, Disability (medvetandebedömning samt grov neurologi) Exposure (ffa. skydd mot kyla).
3. Genomgång av förstahjälpen-utrustning, samt lämpligt innehåll i en mobil förbandslåda.
4. Räddningsorganisationen, SOS alarm, ambulans och transport.
5. Omhändertagande av större skador, typiska för klättring:
  - 5.1 Medvetlöshet av trauma och fri luftväg
  - 5.2 Immobilisering av nacke och rygg
  - 5.3 Förflyttning av skadad
  - 5.4 Större yttre blödning
6. Omhändertagande av mindre skador, typiska för klättring:
  - 6.1 Stukad fot, luxationer
  - 6.2 Sårskador
  - 6.3 Frakturer.



7. Resonemang kring medicinska och säkerhetsmässiga för- och nackdelar med transport (tid till hjälp, tillgänglighet för ambulans/helikopter, risk för ytterligare skada vid förflyttning etc)

Uppdaterad 2022-02-08