

2013 10 11

Krav på moment i förstahjälpen-utbildning för skadade klättrare, som klipp-, sport- och isklätterinstruktörsaspiranter enligt Svenska Klätterförbundet måste genomgå.

Dessa riktlinjer är till hjälp 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 skall i sitt minsta utförande ha omfattningen av 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 först får ner den skadade till marken.
6. Kursen bör 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 skall ingå:

1. Principen skydda sig själv och andra från ytterligare skador först (till exempel stenras, laviner, stup).
2. ABCDE-principen, det vill säga Airway, Breathing, Circulation, med medvetandebedömning, grov neurologi (vid ryggskada till exempel) och skydd mot omgivningen, till exempel nedkylning.
3. Genomgång av förstahjälpen-utrustning, förslag på förbandslåda.
4. Räddningsorganisation, SOS alarm, ambulans (allmänna råd om vad SOS vill veta, vad man gör och vad man inte gör i väntan på ambulans).
5. Omhändertagande av större skador, typiska för klättring:
 - 5.1 Medvetslöshet av trauma och fri luftväg
 - 5.2 Immobilisering av nacke och rygg
 - 5.3 Förflyttning av skadad vid omständigheter under punkt 5.1-5.2
 - 5.4 Större yttre blödning
 - 5.5 Inre 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.