



FINLANDS SVENSKA BAPTISTSAMFUND

Räddningsplan för baptisternas lägerområde Hummelholmen (Humle)

1 Inledning

1.1 Uppgörande och uppdatering av planen

Uppgjord av disponenten och lägerområdets säkerhetsansvariga med hjälp av räddningsverkets instruktioner för räddningsplanens innehåll och äldre versioner av räddningsplaner för lägerområdet. En genomgång och uppdatering av planen utförs av samfundet inför varje lägersäsong.

1.2 Allmän beskrivning av lägerområdet och aktörerna på det

Lägerområdet Hummelholmen ägs och drivs av Finlands svenska baptistsamfund (FSB). Området uthyres även till andra aktörer. På området finns ett flertal byggnader som framgår av bifogade byggnadsbeskrivning, situations- och detaljplan. Verksamheten på området är till största del koncentrerad till sommarhalvåret och består främst av läger för barn och ungdomar, festivaler, sommarkonferenser och dylika evenemang. Vid konferens och festival kan antalet personer som befinner sig på lägerområdet uppgå till 450.

1.3 Kontaktuppgifter

Adress Baptisternas lägerområde Hummelholmen (Humle)
 Hummelholmsvägen 155
 66970 HIRVLAX

Koordinater 63°27'21.4"N 22°21'15.2"E.

Disponent och Harriet Sten
säkerhetsansvarig Tel. 050 593 2074

Verksamhetsledare Isabelle Ylä-Jääski
 Tel. 040 689 2241

Lägeransvarig Lägerchef för respektive läger

2 Slutsatserna av bedömningen av faror och risker

Plats/aktivitet	Risk	Förebyggande åtgärder
Köket	<ul style="list-style-type: none"> - Brännskador och skärsår - Halkskador - Köksmaskiner 	<ul style="list-style-type: none"> - Kökspersonalen har kunskap att hantera köksutrustningen och nära till förbandsmaterial och släckningsutrustning. - Kökspersonalen har ändamålsenlig arbetskläder och golvet underhålls regelbundet
Bastubyggnaden	<ul style="list-style-type: none"> - Brännskador - Brandrisk vid eldning för bastu och varmvatten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skyddsräcke runt bastukaminen - Endast fastighetsskötaren eller annan kvalificerad person sköter eldningen. Regelbundet underhåll av kaminen.
Lägergården och Cafébbyggnaden	<ul style="list-style-type: none"> - Brandrisk om eldstaden används - Fysiska skador vid lek och aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> - Eldningen övervakas av myndig person. Skyddsgaller finns. Regelbundet underhåll av eldstaden. - Redskap för lek och aktivitet ska vara ändamålsenliga och första hjälp-kunnig finnas på plats under läger/evenemang.
Övernattningsstugor	<ul style="list-style-type: none"> - Värmeelementen utgör brandrisk - Fallskador från högsängarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Fungerande brandvarnare - Instruktioner för hur man hanterar elementen i varje stuga. - Sängarna har skyddsplank och fungerande stegar. - Små barn övernattar under övervakning.
Grupprum (Samlingsboda)	<ul style="list-style-type: none"> - Brandrisk vid ljus användning i kapellet - Fysiska skador vid lek och aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> - Instruktioner för säker ljus användning och övervakning av aktiviteten - Redskap för lek och aktivitet ska vara ändamålsenliga och första hjälp-kunnig finnas på plats under läger/evenemang.
Utomhusaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> - brand i samband grillning - fysiska skador vid lek och spel 	<ul style="list-style-type: none"> - Eldning utförs endast av fastighetsskötaren eller annan kvalificerad person - Redskap för lek och aktivitet ska vara ändamålsenliga och första hjälp-kunnig finnas på plats under läger/evenemang.
Stranden	<ul style="list-style-type: none"> - Drunkningsolycka - Skador i samband med strandlek 	<ul style="list-style-type: none"> - Simövervakning. Flytväst används vid kanotpaddling. - Stranden hålls prydlig och första hjälp-kunnig finns nära till hands. - Livboj och kastlina finns.

Sjukdomsattacker och olycksfall

Verksamheten är till naturen sådan att många personer rör sig på området samtidigt. Sjukdomsattacker kan förekomma och olyckor riskeras om aktiviteterna är livliga och fysiskt krävande, vilket det ofta kan bli på läger för barn och unga. Ibland används också redskap som kan vara farliga vid felanvändning, exempelvis i köket eller på scoutläger.

Mindre sannolika risker:

Naturolyckor, t.ex. storm.

Yttre faror, t.ex. brand i närområdet.

Kristillstånd och andra undantagsförhållanden.

3 Säkerhetsledning

3.1 Ansvarsfördelning

Disponentteamet har en utsedd säkerhetsansvarig för området. För säkerheten i verksamheten ansvarar verksamhetsledaren. För säkerheten under läger ansvarar lägeransvarig eller annan utsedd person i samarbete med fastighetsskötaren.

3.2 Egenkontroll

Räddningsplanen fungerar som en checklista och ses över varje år. Om säkerhetsbrister uppdagas ska disponenten underrättas och bristerna avhjälpas på lämpligt sätt.

3.3 Utbildning och information om räddningsplanen till personalen och frivilligarbetare

- Lägergårdens personal får tillgång till räddningsplanen inför lägersäsongen.
- Ett utskrivet exemplar av räddningsplanen finns på området.
- Räddningsplanen finns tillgänglig på hemsidan baptist.fi.
- Varje lägeransvarig får ett eget uppdaterat exemplar och är ansvariga för att resten av deras lägerplaneringsgrupp får del av räddningsplanens information.

4 Säkerhetsarrangemang

Samlingsplats	På gräsplanen vid flaggstängerna.
Färdväg	Monäsvägen, Lagnäsvägen, Hummelholmsvägen.
Angreppsvägar	Angreppsvägarna framgår av situationsplanen och detaljplanerna.
Egen räddningsutrustning	Framgår av byggnadsbeskrivningen.
Vattentillgång	Från närbelägen sjöstrand.

5 Anvisningar

Olycka på lägerområdet

1. Rädda de som är i fara och varna människor
2. Ge första hjälp
 - a. Första hjälpenväska finns i caféets kök (städskrubben). Förbandsmaterial även i medicinskåpet i lägergårdens kök.
 - b. Instruktioner för grundläggande första hjälpen finns på hyllan i kökstamburen.
3. Kalla på hjälp
 - a. om situationen är akut ring 112 enligt nedanstående anvisningar
 - b. av andra på området
4. Förhindra att ytterligare skador uppstår.
5. Meddela säkerhetsansvariga vad som har hänt. Vidare åtgärder bestäms av säkerhetsansvariga.
6. Var närvarande för de övriga lägerdeltagarna och försöka skapa trygghet i situationen.

Brand på lägerområdet

1. Rädda de som är i fara
2. Ring 112
3. Släck branden
 - a. Brandbekämpningsverktyg finns utplacerade enligt situationsplanen
 - b. Om det brinner i någons kläder: rulla personen runt på marken eller kväv elden med en filt eller dylikt
4. Hindra att branden sprider sig
 - a. Om branden är inomhus: stäng dörrar och fönster
5. Dirigera deltagarna till samlingsplatsen och informera om att ingen kontaktar hemmet förrän de har fått klartecken. Var närvarande för deltagarna.
6. Meddela säkerhetsansvariga vad som har hänt. Vidare åtgärder bestäms av säkerhetsansvariga.
7. Vägled räddningsmanskaper till platsen
 - a. Se till att vägen är fri för räddningsbilarna

Så gör du nödanmälan

En nödanmälan görs alltid till det allmänna nödnumret 112, när någons liv, hälsa, egendom eller omgivning är hotad eller i fara, eller om man misstänker detta.

- Ring nödsamtalet själv om du kan. Använd appen 112 Finland om du har laddat ner den till din telefon.
- Berätta vad som har hänt.
- Ange exakt adress och kommun.
- Svara på eventuella frågor.
- Slå på telefonens högtalarfunktion och fortsätt hjälpa.
- Agera enligt givna instruktioner.
- Avsluta samtalet först när du har fått tillåtelse.
- Vägled extra hjälp till platsen.
- Ring upp igen om situationen förändras
(Källa: rodakorset.fi)

Ansvarsfördelningen vid kris under läger:

- Alla lägerledare är skyldiga att larma 112 om läget kräver det.
- Lägrets säkerhetsansvariga ledare har huvudansvaret tills annan hjälp anländer och sköter fortsatta kontakten med räddningstjänst, underrättar områdets disponentteamets säkerhetsansvarsperson samt samlar ledarna till krissamtal där man gör upp plan för hur man informerar lägerdeltagarna.
- Lägrets kontaktperson sköter kommunikationen med media och lägerdeltagarnas hem.

Senast uppdaterad 25.3.2025

BILAGA 1

Situationsplan och byggnadsbeskrivningar



LÄGERGÅRDEN

Byggnaden i trä, delvis tegelreviterad. Mellanväggar spirade, mineralull och spånskivor.

Köksdelen spirad, mineralull och gipsskivor på väggar och tak.

I köksdelen finns en el-gruppcentral, elmatning från HC.

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till reningsverk.

Personalens socialutrymmen.

Hela byggnaden har plåttak

Inga personer övernattar i byggnaden.

2 st pulversläckare, 1 st släckningsfilt.

1 st skyddsutrustningslåda uppbevaras i kökets tambur.

I köket finns medicinskåp med förbandsmaterial mm.

TVÄTTSTUGA, KIOSK OCH FÖRRÅD (gamla bastun)

Väggar spirade, mineralull och gipsskivor, delvis med trägol / betong + klinker.

Byggnaden har el-gruppcentral, matning från kökets elgruppcentral.

Hela byggnaden har plåttak

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till reningsverk.

1 st pulversläckare

SOP- OCH FÖRRÅDSBYGGNAD (gamla disktaget)

Öppen förvaring för sopkärl, förråd med skjutdörrar, öppet utrymme för handtvätt

Byggt i trä med plåttak, betonggol.

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till reningsverk.

LADA

Vedförråd.

Byggt i stock med plåttak.

SAMLINGSBOD (Grupprum)

Byggd i trä, mineralullsisolering, gipsskivor och yttertak av plåt.

Huset består av 2 samlingsrum som kan användas som föreläsnings-, hobby-, kansli och lätt jumpparum, avskiljning med bälgvägg.

El-ansluten från HC, gruppcentral i fastigheten.

Inga personer övernattar i byggnaden.

1 st pulversläckare.

CAFÉBYGGNAD MED LAGERUTRYMME

Byggd i trä, mineralullsisolering, gipsskivor/träpanel och yttertak av plåt

El-ansluten från HC, 2 gruppcentraler i fastigheten.

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till reningsverk.

Inga personer övernattar i byggnaden.

1 st släckningsfilt

2 st pulversläckare

Första hjälp-väska i kökets städskrub

BASTU– OCH PANNRUMSBYGGNAD

Byggd i trä, mineralullsisolering, gipsskivor och yttertak av plåt.

Vedeldad värmepanna för vattenburen värme och bruksvarmvatten.

2 st vedeldade bastuugnar, som eldas från pannrummet.

Vedförrådsrum samt vedförråd utanför huset, under tak.

HC-elcentral på husets norra sida, grupp el-central i ett sidorum till pannrummet.

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till reningsverk.

1 st Pulversläckare vid pannrummet.

TOALETT

Toalettbyggnad med WC-stolar och handfat.

I byggnaden finns el-gruppcentral, matning från HC och varmvattenberedare.

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till sluten avloppsbrunn.

ÖVERNATTNINGSSTUGOR (Hyddor)

1. Personalhydda

Plats för 3 personer.

Byggd i trä med träpanel invändigt, bergullsisolering, brädpanel i innertaket.

Kokvrå, WC och el-varmvattenberedare.

El-ansluten direkt till HC.

Vattenanslutning. Avloppsanslutning till reningsverk.

Brandvarnare finns x 2 st.

1 st släckningsfilt

2. Personalhydda

Plats för 2 personer.

Byggd i trä med träpanel invändigt, bergullsisolering. El-ansluten från personalhydda nr 1, som är ansluten till HC.

Brandvarnare finns.

3. Lostein

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.

Brandvarnare finns.

4. Mini

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.

Brandvarnare finns.

5. Högkvarteret

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

6. Silverpilen

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

7. Munsala II

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

8. SBFU

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

9. Maxi

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

10. Binga

Övernattningsplatser: 4 platser nere + 2 på loft, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

11. Stjärnan

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

12. Fåssbo

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

13. Pönkkä

Övernattningsplatser 4 nere + 2 på loft, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

14. Björken

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

15. Norrbo

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

16. Bovalla

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

17. Landsbo

Övernattningsplatser 6, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

18. Nedre Esset

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

19. Övre Esset

Övernattningsplatser 5, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

20. Nedre Jenny

Övernattningsplatser 2 + tilläggsplats, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

21. Övre Jenny

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

22. Timmerboda

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

C1. Cabin 1

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

C2. Cabin 2

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

C3. Cabin 3

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

C4. Cabin 4

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

C5. Cabin 5

Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

C6. Cabin 6

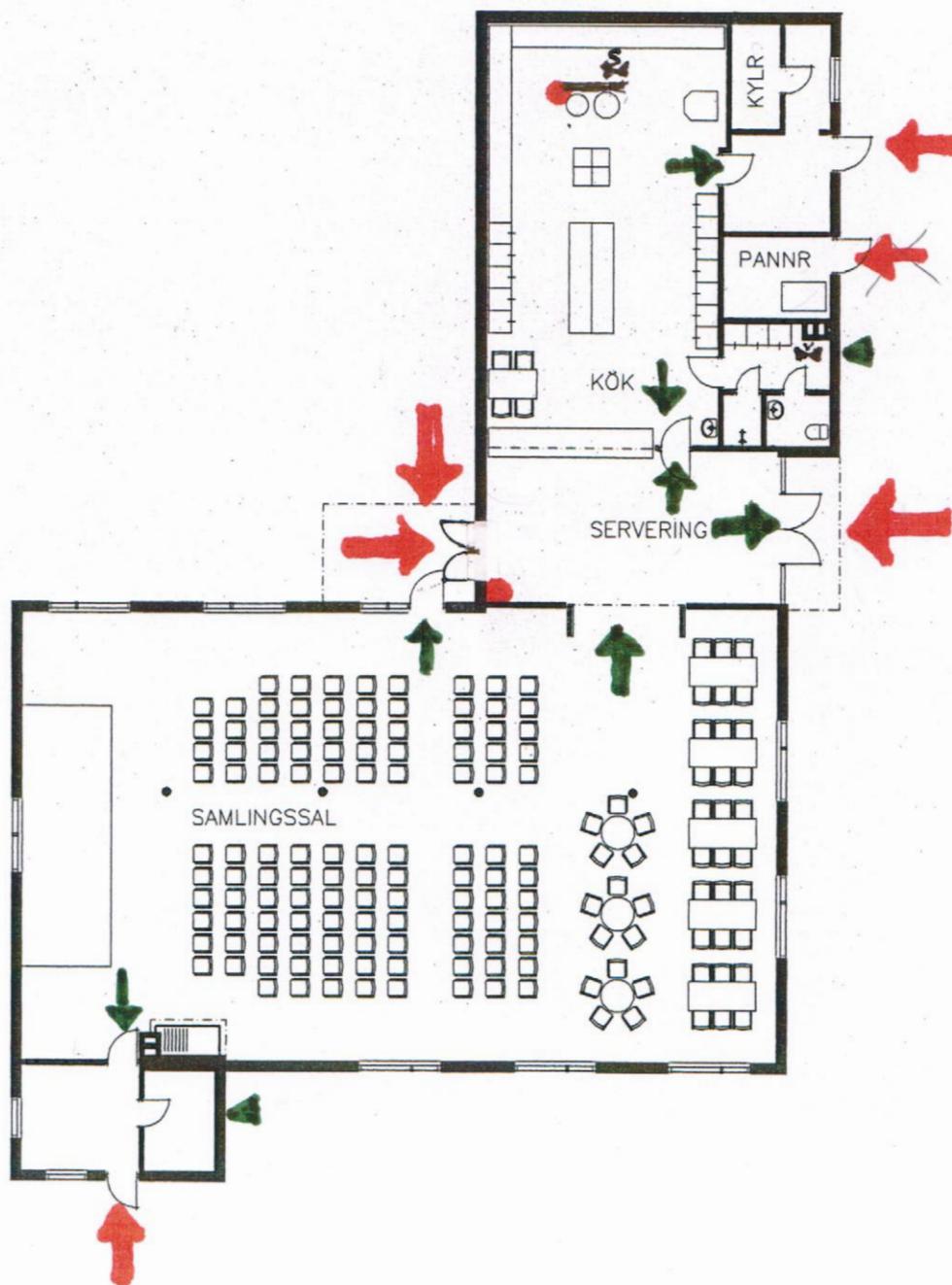
Övernattningsplatser 4, elansluten och elvärme.
Brandvarnare finns.

Totalantal övernattningsplatser:

Personal	5
Övernattare	105
Extra platser	5
Totalt	115

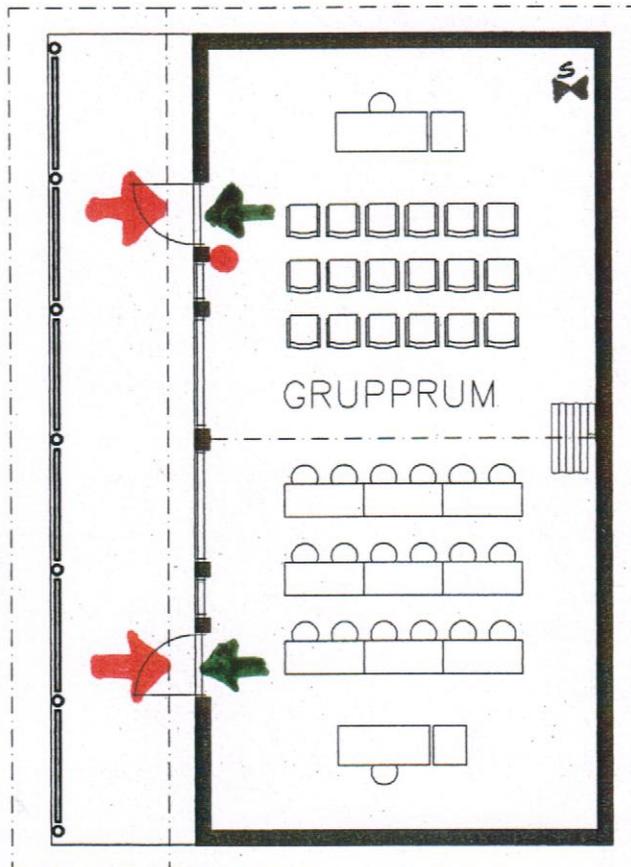
BILAGA 2

LÄGERGÅRD
SKALA 1/200



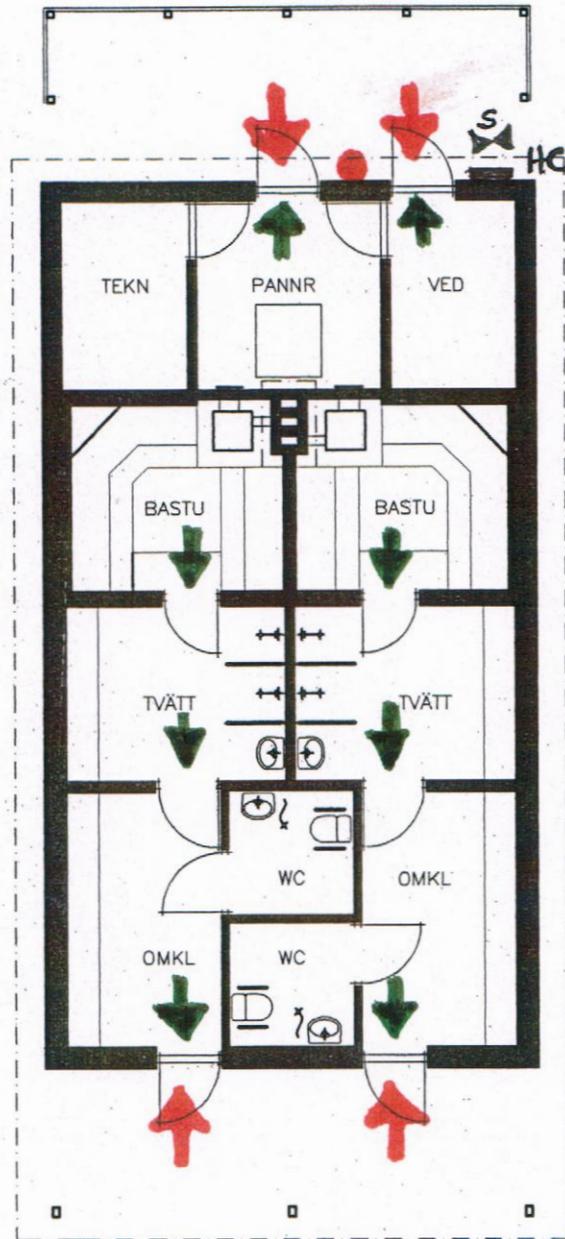
BILAGA 3

GRUPPRUM
SKALA 1/100



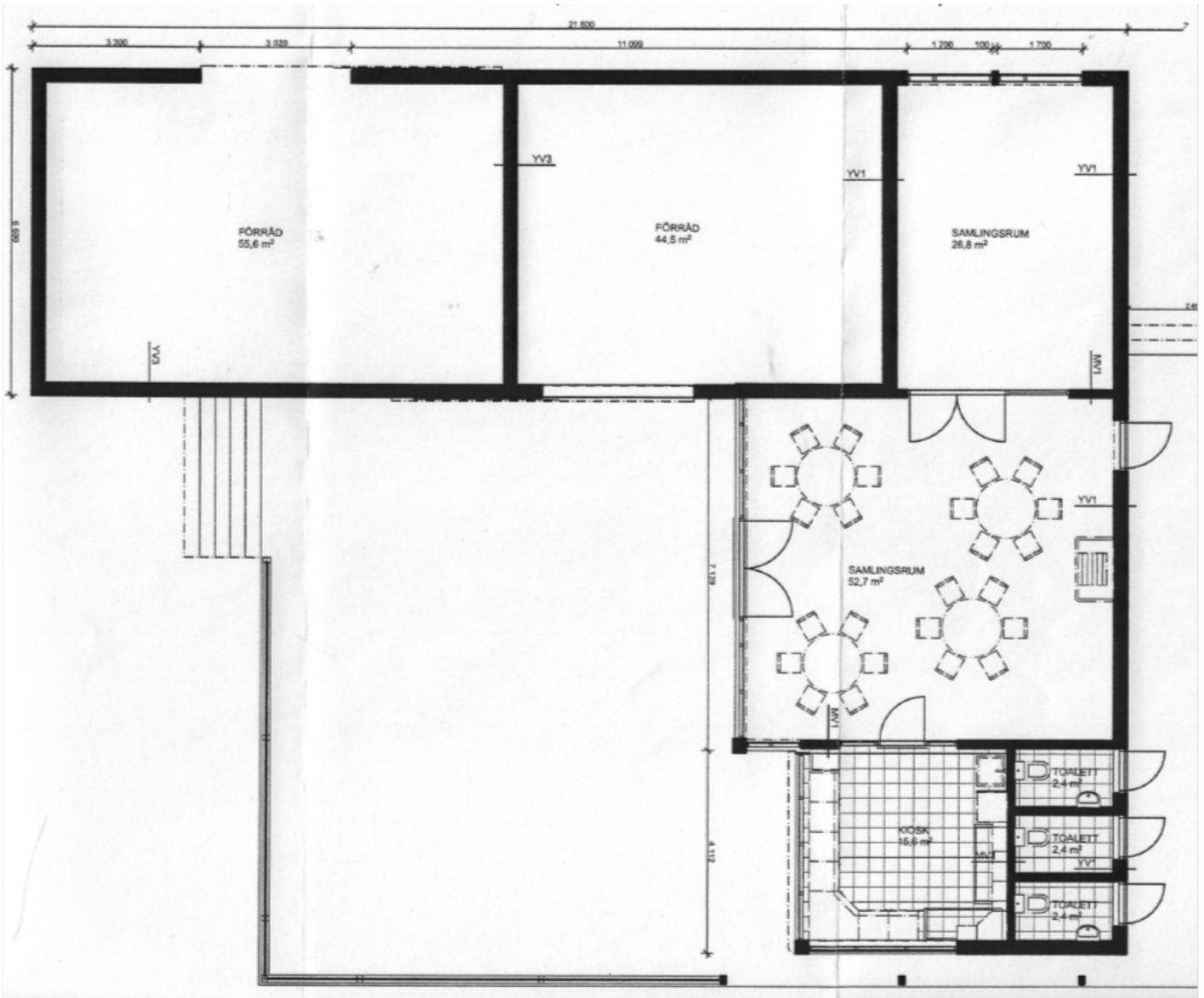
BILAGA 4

BASTU
SKALA 1/100



BILAGA 5

Cafébyggnad och förråd



Första hjälpen -anvisningar för sommaren

Baptisternas lägerområde
Hummelholmen (Humble)
Hummelholmsvägen 155
66970 HIRVLAX

Koordinater $63^{\circ}27'21.4''\text{N } 22^{\circ}21'15.2''\text{E}$

Anvisningar för första hjälpen vid olyckor på sommaren.

Läkemedels- och första hjälpen-förpackning för semesterfirare

- antihistaminpreparat
- personliga mediciner
- kortisonkräm
- Kyypakkaus
- aktivt kol
- mjölksyrabakteriepreparat
- åksjuketabletter
- läkemedel mot diarré/förstoppning
- antiinflammatoriskt läkemedel.

Första hjälpen-förpackning:

- första hjälpen-förband
- lappar/vatten för sårrengöring
- sårtejp/plåster
- engångshandskar
- kyldyna
- snabbförband
- pincett eller fästingplockare
- sax
- kompresser
- skyddsfilt
- stödförband.

Övrigt:

- solkräm
- insektsmedel
- kondomer
- febertermometer.

Vid livshotande situationer, ring alltid nödnumret 112

1. Ring nödsamtalet själv om du kan.
2. Berätta vad som har hänt.
3. Ange den exakta adressen och kommunen.
4. Svara på frågorna som ställs.
5. Agera enligt de givna instruktionerna.
6. Avsluta samtalet först när du har fått tillstånd att göra det.

Göra en nödanmälan

Ring det allmänna nödnumret 112 i akuta nödsituationer.

Gör en nödanmälan till det allmänna nödnumret 112 alltid när du vet eller misstänker att en persons liv, hälsa, egendom eller omgivning är i fara eller hotad.

Så här gör du en nödanmälan

1. Ring nödsamtalet själv om du kan.
2. Berätta vad som har hänt.
3. Ange exakt adress och kommun.
4. Svara på eventuella frågor.
5. Slå på telefonens högtalarfunktion och fortsätt hjälpa.
6. Agera enligt de givna instruktionerna.
7. Avsluta samtalet först när du har fått tillåtelse till det.
8. Vägled ytterligare hjälp till platsen.
9. Ring nödcentralen på nytt om situationen förändras.

Du kan även ringa nödsamtal med appen 112 Suomi, efter att du har laddat ner den i din telefon. Då ser nödcentralens operatören omedelbart varifrån samtalet kommer.

En medvetlös och livlös person

Undersök genast om det går att väcka upp personen genom att prata med och skaka om hen. Om patienten inte vaknar, ring genast 112. Öppnar luftvägarna genom att luta huvudet bakåt. Kontrollera andningen genom att känna efter andetag med din kind.

Om personen andas normalt ska patienten placeras i stabilt sidoläge för att andningen ska tryggas. Följ patientens tillstånd tills en yrkesutbildad tar över ansvaret.

Om patienten inte andas normalt, inled hjärt-lungräddning. Tryck 30 gånger mitt på bröstbenet och blås två gånger så att bröstkorgen höjs. Fortsätt med rytmen 30 tryck, 2 inblåsningar tills sjukvårdspersonal anländer.

Om en person som räddats ur vattnet är livlös, ring 112 och börja återupplivningen med fem inblåsningar. Fortsätt sedan med rytmen 30 tryck, 2 inblåsningar. Så här återupplivar man även ett barn.

Förgiftningar

Vid förgiftningar ska du be Giftinformationscentralen om råd, öppen dygnet runt, tfn. 0800 147 111. Ring 112 vid nödsituationer.

Svalt gift: Avlägsna ämnet från munnen och skölj den om det är fråga om ett irriterande/frätande ämne. Ha inte den förgiftade att kräkas. Ge aktivt kol enligt anvisningarna. Inte för frätande gift som svalts ner.

Gift som andats in (kolmonoxidförgiftning): Gå till en plats med frisk luft. Om personen får andningssvårigheter, stöd hen i halvsittande ställning och ring 112.

Gift på huden eller i ögonen: Skölj med rikligt med vatten och uppsök läkare.

Sår

Rikligt blödande sår

Tryck på såret med fingrarna eller handflatan. Täck sårområdet med ett tryckförband. Placera vid behov den hjälpbehövande i sittande eller liggande ställning.

Små sår (t.ex. om någon stigit på en spik eller en glasbit)

Rengör sårområdet med vatten. Om det är ett skärsår, för ihop sårets kanter mot varandra med hjälp av sårtejp eller ett plåster. Stoppa eventuell blödning och täck såret med en kompress.

Om det finns ett främmande föremål i såret eller det måste sys, uppsök läkare. Du ska inte själv ta bort främmande föremål ur såret om de inte lossnar vid sköljning.

Kontrollera att din stelkrampsvaccination gäller och tänk på att risken för sårinfektioner ökar på sommaren.

Infekterade sår

Symtom på en lokal infektion vid bland annat små sår och brännskador: rodnad, svullnad, hetta och smärta. Rengör såret oftare. Om det inte hjälper, uppsök läkare.

Brännskador

Symtomen är rodnad, svullnad och värk samt vid djupare brännskador även blåsor.

Kyl det brännskadade området med vatten i omkring tio minuter. När du kyler ner en omfattande brännskada ska du beakta risken för underkylning. Skydda brännskador med blåsor med skyddsförband. Uppsök läkare om det brännskadade området är större än den hjälpbehövandes handflata eller om det vid en liten brännskada finns tecken på infektion.

Stukningar eller muskelbristningar

Tryck på skadan och lägg extremiteten i högläge. Linda ett förband och en kylpåse tätt runt det skadade området. Håll kallt i 15–20 minuter. Förbind med stödförband. Om smärtan inte upphör ska du uppsöka läkare.

Fraktur

Om du misstänker en fraktur, fixera den skadade kroppsdel. Uppsök läkare.

Solsting

Försök förebygga solsting genom att bära en luftig huvudbonad och dricka tillräckligt. Symtomen är huvudvärk, illamående och svaghet.

Sök skugga, vila, svalka dig och drick vätska. Om symtomen fortsätter ska du kontakta läkare.

Solskadad hud

Symtomen är hetta, rodnad och smärta. Kyl ned huden med svalt vatten. Skydda huden mot solen även på ett förebyggande sätt. Uppsök läkare om det skadade området är stort eller gör mycket ont och det är fråga om ett litet barn.

Metkrok i huden

Om metkrokens spets är synlig efter att den har gått igenom huden, ta bort kroken genom att först knipsa av spetsen. Om du inte kan ta bort kroken på ett tryggt sätt ska du uppsöka läkare. Rengör och skydda såret.

Blåsa

Rengör och torka området runt blåsan. Skydda vid behov med ett plåster eller så kallad konstgjord hud.

Skräp i ögat

Du kan försöka ta bort synligt skräp genom att skölja ögat med vatten. Om det inte går, uppsök vård. Gnid inte ögat.

Insekts- och ormbett

När en insekt sticker är symtomen klåda, smärta, svullnad och bulor.

Symtomen på ett ormbett är svullnad, ett blåmärke och små bitmärken på bettstället. Dessutom kan allmänna symtom, till exempel illamående, förekomma.

Kyl ned bettstället. Ta kortisonpiller ur Kyypakkaus för att dämpa den allergiska reaktionen. Undvik att röra extremiteten där ormen bitit. Uppsök läkare vid behov (alltid vid ormbett).

Fästingar

Ta bort fästingen med en fästingplockare eller en pincett. Ett kallt omslag hjälper mot svullnad och smärta. Om det uppstår en ringformad rodnad på huden eller du får feber, ledsymtom eller blir illamående till följd av bettet ska du uppsöka läkare.

Återupplivning av ett barn

Börja återupplivningen av ett barn med inblåsningar.

Denna anvisning gäller återupplivning av barn under tonåren.

För att återupplivningen ska lyckas är tiden av största betydelse, det vill säga den tid det tar från att hjärtat har stannat till att man påbörjar återupplivningen.

Så här återupplivar du ett barn

1. Om barnet förlorar medvetandet, försök väcka hen genom att prata och ruska om axlarna.
2. Om barnet inte vaknar, ring nödnumret 112 och slå på telefonens högtalare.
3. Placera barnet på rygg och kontrollera om andningen är normal. Öppna barnets luftvägar genom att lyfta upp hens haka och luta huvudet bakåt. Känn efter andningen med kinden och se om bröstkorgen rör sig.
4. Om andningen inte är normal eller saknas, inled hjärt-lungräddning. Gör 5 inblåsningar:
 - Öppna luftvägarna.
 - Placera din mun tätt över barnets mun.
 - Stäng barnets näsborrar med dina fingrar.
 - Blås så mycket att barnets bröstkorg höjs (rör sig).
5. Tryck 30 gånger:
 - Placera handflatan mitt på barnets bröstben.
 - Tryck 30 gånger med rak arm.
6. Gör 2 inblåsningar.
7. Fortsätt återupplivningen av barnet utan paus med rytmen 30:2.

Vid återupplivning av ett spädbarn trycker man med två fingrar.

- Placera två fingrar på bröstbenets nedre del.
- Tryck 30 gånger neråt.

Att hjälpa barn eller unga i krissituationer

För att överleva behöver barn mer omsorg och skydd än vuxna.

Barn och unga har inte den tillit som livserfarenhet ger för att klara av svårigheter. Därför är närstående vuxnas sätt att reagera på en upprörande händelse och erbjuda stöd särskilt viktigt för dem.

De [allmänna principerna för psykiska första hjälpen](#) kan tillämpas även när man hjälper barn eller unga. På www.rodakorset.fi hittar du information om barns och ungas sätt att reagera på upprörande händelser och tips för hur du kan hjälpa ett barn eller en ung person som drabbats av en kris.

Hur reagerar barn på kriser?

Barn förstår situationen utifrån sin utvecklingsnivå. Ju mindre barnet är, desto starkare reagerar hen på reaktionerna från vuxna i närheten och inte på själva händelsen. Förmågan att förstå även andra människors erfarenheter utvecklas så småningom. Ett litet barn kompletterar saker som hen inte förstår med hjälp av sin fantasi.

Barnets förmåga att identifiera och namnge sina behov med hjälp av ord är begränsad. Därför kan barnets sätt att reagera och uttrycka sina känslor förvirra den vuxna. Ett barn kan till exempel börjar uppföra sig som ett yngre barn, bete sig aggressivt eller klänga sig fast vid sina föräldrar.

Krisen kan inverka på bland annat barnets lek, skolgång och hobbyer, sömn- och matvanor, aktivitet, koncentrationsförmåga eller vilja att vara med andra. Å andra sidan kan barnet även fortsätta att leka som vanligt och hantera sin oro till exempel genom att rita.

Hur reagerar unga personer på kriser?

Ungdomar reagerar vanligtvis mer som vuxna i stressande situationer. En ung person kan redan känna stark sorg, självmedvetenhet, skuld och skam. Den unga kan även vara överdrivet mån om andra eller bete sig självcentrerat och känna självömkan.

Krissituationer kan orsaka även stora förändringar i unga personers världsbild och få dem att känna hopplöshet inför nuet och framtiden. En upprörande händelse kan synas i den ungas skolgång eller i studierna, i hobbyn, i kompisrelationer och i förmågan att koncentrera sig. Ungdomar som drabbats av en kris kan ta risker, agera självdestruktivt eller aggressivt.

Tips för att stödja barn i olika åldrar i krissituationer

1. Att stödja ett litet barn i en krissituation

- Fysisk närhet ger trygghet. Ge närhet och krama barnet.
- Håll en regelbunden måltids- och sömnrytm.
- Tala med lugn och mjuk röst. Skydda barnet från höga ljud och kaotiska situationer.

2. Att stödja ett barn i lekåldern eller ett litet skolbarn i en krissituation

- Ge barnet mer tid och uppmärksamhet än vanligt.
- Håll regelbundna rutiner och tidtabeller.
- Barn i lekåldern och även äldre kan komplettera det som har hänt med hjälp av sin fantasi. Förklara vid behov för barnet att det hemska som hänt inte är hens fel.

- Ge barnet möjlighet att leka och koppla av.
- Ge barnet information om händelsen utifrån hens utvecklingsnivå, men undvik detaljer som skrämmer barnet.
- Låt barnet vara nära dig om hen är rädd eller vill klänga sig fast vid dig.
- Påminn barnet ofta om att hen är trygg.
- Var tålmodig om barnet börjar uppföra sig som ett yngre barn och exempelvis suger på tummen eller kissar i sängen.

3. Att stödja ett äldre barn eller en ung person i en krissituation

Ungdomar söker stöd inte bara hemifrån, utan även från sina kompisar och på nätet. Hos andra ungdomar, på nätet och i sociala medier hittar den unga snabbt information och erfarenheter från andra som varit med om samma eller en liknande situation.

Som vuxen kan du lätt hamna utanför den ungas sociala kretsar. Din närvaro är ändå viktig: som en trygg vuxen kan du hjälpa den unga att fundera på diskussionerna som hen haft med andra ungdomar och ge en bakgrund till påståenden och uppgifter som hen stött på till exempel i sociala medier.

Även om den unga inte nödvändigtvis vill prata om situationen med dig genast, ska du vara närvarande och tillgänglig.

- Ge den unga mer tid och uppmärksamhet än vanligt.
- Hjälp hen att hålla regelbundna rutiner: till exempel sömn- och mattider.
- Ge information om det som hänt och berätta vad som händer just nu.
- Låt den unga personen vara ledsen. Förvänta dig inte att hen ska vara stark. Acceptera hens känslor utan att döma.
- Lyssna när den unga berättar om sina tankar och rädslor. Det är ofta lättare att börja prata om ni samtidigt gör något annat – till exempel kan hemsysslor, en idrottshobby, att bada bastu eller en bilresa erbjuda en naturlig miljö, där ni kan prata.
- Ha tydliga regler och förväntningar i vardagen tillsammans med den unga.
- Sök tillsammans med den unga efter lämpliga möjligheter för hen att hjälpa och vara till nytta för andra.

Allvarlig allergisk reaktion (anafylaktisk reaktion)

En anafylaktisk reaktion innebär en livshotande överkänslighetsreaktion i hela kroppen.

En allvarlig allergisk reaktion eller överkänslighetsreaktion kan orsakas av vilket allergiframkallande medel som helst. En anafylaktisk reaktion kan orsakas av till exempel ett getingstick, ett läkemedel, ett livsmedel eller enbart lukten av ett livsmedel.

Symtomen börjar ofta som lindriga allmänna symtom, men kan utvecklas till livshotande symtom på bara några minuter. I värsta fall kan en anafylaktisk reaktion leda till anafylaktisk chock och döden.

Symtom på en anafylaktisk reaktion

- armarna, läpparna och hårbotten kliar
- nässelutslag på huden
- svullnad i ansiktet (mun och ögon)
- hes röst
- andningssvårigheter när svullnaden vid munnen sprids till luftvägarna
- magsmärtor, kräkningar, diarré
- medvetandestörningar.

Första hjälpen vid anafylaktisk reaktion

1. Ring 112.
2. Hjälp personen i en ställning som gör det lätt för hen att andas, till exempel halvsittande ställning.
3. Fråga om den hjälpbehövande har en egen automatisk adrenalininjektor (till exempel EpiPen®/Jext®) och hjälp hen att injicera läkemedlet i låret. Om symtomen inte lindras kan man ge en ny dos efter 5–15 minuter.

Om det inte finns någon automatisk adrenalininjektor tillgänglig kan du ge den hjälpbehövande tabletter ur Kyypakkaus® enligt anvisningarna, så länge som hen kan svälja dem.

4. Observera patientens mående och andning tills akutvården tar över ansvaret.
5. Om patienten blir medvetslös och inte andas normalt, påbörja hjärt-lungräddning och informera nödcentralen om det förändrade läget.

Astmaanfall

Astma är en inflammationssjukdom i luftrörens slemhinnor som ofta beror på allergi.

Ett astmaanfall beror på att luftvägarna drar ihop sig, varvid luftflödet i lungorna försvagas och andningen försvåras. Ett astmaanfall kan utlösas av pollen och mjäll från pälsdjur, doftämnen samt andra allergiframkallande ämnen, luftvägsinfektioner eller fysisk ansträngning. Symtomen är försvårad, pipande utandning, försvårat tal och blåaktiga läppar.

En astmatiker känner till sin sjukdom och bär vanligtvis med sig nödvändig anfallsmedicin.

Första hjälpen vid ett astmaanfall

1. Fråga om personen behöver hjälp.
2. Hjälp personen att ta sin medicin.
3. Hjälp personen som drabbats av astmaanfallet att inta en ställning, som gör det lätt för hen att andas – till exempel sitta framåtlutad.
4. Om symtomen inte lindras, ring nödnumret 112.

Benbrott

Symtomen på benbrott är smärta, svullnad, onormal rörlighet och ömhet eller fel position.

Benbrott uppstår oftast till följd av ett fall eller en krock. Benbrott uppstår ofta när en person halkar, när foten som hamnar under kroppen vrids. Om den som faller samtidigt tar stöd med handen kan kroppens tyngd även bryta handleden eller armen.

En fraktur kan vara öppen eller sluten. Vid öppna frakturer går huden sönder och benet kan sticka ut. Vid slutna frakturer finns det risk för inre blödningar.

Symtom på en fraktur

- smärta och svullnad
- onormal rörlighet och felaktig position
- yttre blödning vid öppna frakturer.
- Vid slutna frakturer kan en inre blödning ge upphov till svullnad.
- Vid lårbensbrott är extremiteten kortare än den friska extremiteten och vänd utåt, och går inte att röra.
- [Symtom på chock](#)

Första hjälpen vid en fraktur

1. Stoppa den yttre blödningen vid en öppen fraktur.
2. Fixera frakturen med dina händer i en så smärtfri position som möjligt.
3. Vid en bruten hand eller arm kan den hjälpbehövande själv stödja den onda extremiteten mot sin kropp med den andra handen. Du kan även fixera en övre extremitet till exempel med hjälp av en skjorta eller en mitella.
4. Håll den hjälpbehövande varm.
5. Se till att den hjälpbehövande förs till fortsatt vård. Ring nödnumret 112 vid behov.
6. Flytta inte på den skadade i onödan. Felställningar ska inte under några som helst omständigheter korrigeras. Om man måste flytta den skadade eller om det tar lång tid för hjälpen att komma, kan man använda den andra foten eller något annat provisoriskt redskap, till exempel en bräda eller en käpp, för att stödja frakturen i den nedre extremiteten. I sådana fall ska stödet fördelas på båda sidor om frakturen över en frisk led.

Om den hjälpbehövande inte är vaken, men andas normalt, placera hen i stabilt sidoläge för att trygga andningen. Om du misstänker en fraktur i ryggraden ska du flytta den skadade endast om det är nödvändigt för att rädda hens liv.

Brännskador

Vid brännskador är det viktigt att snabbt förhindra skador på vävnaderna.

En brännskada orsakas av värme eller frätande kemiska ämnen och är en vävnadsskada, där huden och eventuellt även de underliggande vävnaderna skadas. Om huden inte kyls ned tränger skadan djupare ner i hudlagren.

Vävnadsskador kan orsakas av heta föremål, ånga eller vätska, men även av frätande ämnen, strålning eller elektricitet.

Symtom på en brännskada

- Vid en ytlig brännskada rodnar huden. Den är torr, svullen och ömmar.
- Vid en djup brännskada rodnar och svullnar huden, och det bildas blåsor på området. Väldigt illa bränd hud är torr, hård, förkolnad och bedövad.

Första hjälpen vid en brännskada

1. Brännskadan ska kylas ned omedelbart med ljummet vatten i ungefär tio minuter.
2. Om skadeområdet är stort eller det är fråga om ett barn ska du vara uppmärksam på att inte kyla ned den hjälpbehövande för mycket. Håll personen varm i övrigt.
3. Du kan skydda brännskadan lätt med ett rent förband. Punktera inte blåsorna. Ytliga brännskador läker vanligtvis av sig själva inom några veckor.

Ta personen till en läkare om brännskadan är

- omfattande eller djup
- fylld av blåsor och större än den drabbades handflata
- i ansiktet, på leder, slemhinnor eller i luftvägarna
- ett resultat av inverkan från elektricitet, kemikalier, strålning eller ånga.

Om du är osäker på hur allvarlig brännskadan är, ring nödnumret 112

Bröstsmärtor

En person som lider av bröstsmärtor behöver snabb första hjälpen och vård.

Genom att hjälpa en person som lider av bröstsmärtor kan du förhindra uppkomsten av ytterligare skador. Den drabbade personens möjligheter att överleva förbättras avsevärt.

Bröstsmärtor kan bero på en hjärtinfarkt, det vill säga en hjärtattack. Då täpps hjärtats kransartärer till. Bröstsmärtorna kan även orsakas av ett angina pectoris-liknande kärlekskrampsanfall.

Man ska alltid ta bröstsmärtor på allvar.

Symtom på bröstsmärtor

- Smärta i överkroppen. Smärtan kan stråla ut i vänster armhåla och arm samt upp mot halsen.
- Personen upplever ofta kallsvettning. Hen kan vara illamående och ha svårt att andas.
- Särskilt kvinnor får även symtom som kraftig trötthet, illamående, kräkningar eller smärta i ryggen.

Första hjälpen till en person som lider av bröstsmärtor

1. Lugna ner den hjälpbehövande och hjälp hen att vila, till exempel i halvsittande ställning.
2. Ring genast nödnumret 112. Om patienten har en egen nitratmedicin (Nitro®), hjälp hen att ta den. Om medicinen inte hjälper inom några minuter, ring nödnumret 112.
3. Om den hjälpbehövande inte är allergisk mot läkemedlet ska du erbjuda hen läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra (Disperin® och Aspirin®).
4. Kontrollera andningen och blodcirkulationen.
5. Om patienten blir livlös ska [hjärt-lungräddning](#) inledas med rytmen 30 tryck och 2 inblåsningar. Informera nödcentralen om den förändrade situationen.

Cirkulationsstörningar i hjärnan

Om symtom uppstår, ring 112.

Ett stopp eller en blödning i hjärnans blodkärl orsakar störningar i blodcirkulationen i hjärnan. Det kan leda till en stroke och snabbt till livsfara.

Olika områden i hjärnan styr människans olika funktioner. Symtomen på en cirkulationsstörning i hjärnan varierar beroende på i vilken del av hjärnan skadan inträffar och hur omfattande den är.

En cirkulationsstörning i hjärnan kan bero på

- skador i hjärnvävnaden
- en hjärntumör eller en hjärninflammation
- en propp i ett blodkärl i hjärnan (hjärninfarkt) eller en blödning som orsakats av ett sprucket blodkärl.

Symtom på en cirkulationsstörning i hjärnan

- ena mungipan hänger, ansiktet är osymmetriskt
- den ena sidans extremitet är kraftlös
- svårigheter att producera tal och grötigt tal
- balansstörningar
- yrsel och förvirring
- kraftig och plötslig huvudvärk kan vara ett symtom på en hjärnblödning.

Utred situationen.

- Be personen ett le eller grimasera. Är ansiktet osymmetriskt?
- Be personen att hålla båda armarna utsträckta framåt. Är den ena armen lägre ner än den andra?
- Ta tag i personens båda händer och be hen att klämma dina händer. Är tryckförmågan svagare hos den ena handen?
- Be personen att upprepa en enkel mening. Är talet otydligt och ”grötigt”?

Första hjälpen vid cirkulationsstörningar i hjärnan

1. Lugna ner den hjälpbehövande och hjälp hen att lägga sig ned.
2. Ring genast 112 om ett av symtomen uppkommer.
3. Under tiden som ni väntar på hjälp, följ med den drabbades tillstånd (medvetande och andning) och informera nödcentralen om eventuella förändringar.

Förgiftning

Vid en förgiftning ska du ta reda på vilket ämne som har orsakat förgiftningen.

Förgiftningen kan bero på många olika ämnen: alkohol och andra rusmedel, läkemedel, svampar, giftiga bär eller tvättmedel och kemikalier i hemmet. Även kolmonoxid och andra gaser orsakar förgiftning vid inandning.

Hur kraftiga förgiftningssymtom man får och hur snabbt de uppkommer beror på vilket ämne det handlar om och hur det har hamnat i kroppen: via munnen, lungorna, huden eller ögonen eller genom en injektion.

Symtom på förgiftning

- illamående och kräkningar
- hudsymtom
- huvudvärk och yrsel
- andnöd
- kramper och medvetslöshet.

Första hjälpen vid förgiftning

1. Ring Giftinformationscentralen på numret 0800 147 111. Om symtomen är livshotande, ring nödnumret 112.
2. Ta reda på vilket ämne som orsakar symtomen.
3. Ta reda på hur giftet har hamnat i kroppen.
4. Ta reda på vilken mängd det är frågan om.
5. Ta reda på när personen kommit i kontakt med giftet.
6. Om du inte kan väcka den hjälpbehövande, men hen andas normalt, placera hen i stabilt sidoläge.
7. Om den hjälpbehövande inte är vaken och inte andas normalt, inled hjärt-lungräddning.

Om den hjälpbehövande har svält giftet:

- Rengör och skölj munnen.
- Ha inte den förgiftade att kräkas.
- Ge aktivt kol vid behov.

Om den hjälpbehövande har andats in giftet:

- Flytta personen till en plats med frisk luft i en position som gör det lätt för hen att andas.

Om det giftiga ämnet finns på huden eller i ögonen

Skölj bort giftet från huden eller ögonen med rikligt med vatten.

Mer information om giftiga ämnen fås från Giftinformationscentralen: tfn 0800 147 111 (öppet varje dag, dygnet runt, samtalet är gratis) och på hus.fi/sv/for-patienten/sjukhus-och-andra-enheter/giftinformationscentralen.

För stort blodsockerfall hos en diabetiker

När blodsockret blir alltför lågt hos en person med diabetes kan situationen vara

livshotande.

Diabetes uppstår när bukspottkörteln inte producerar tillräckligt mycket eller inget insulin i kroppen eller om insulinet inte har normal effekt i kroppen. Då blir blodsockernivån för hög. Kost och motion inverkar på blodsockret. Högt blodsocker kan sänkas med hjälp av mediciner.

Första hjälpen behövs oftast när blodsockret sjunker för lågt efter att man tagit medicin, om man får mat för sent eller för lite mat eller om en person med diabetes dricker mycket alkohol.

Symtom

- hungerkänsla och svaghet
- svettning, blekhet och darrningar
- irritation, oro och aggressivitet
- förvirring
- ibland kramper. Om personen blir medvetslös är det fråga om en insulinchock.

Första hjälpen till diabetiker

1. Om den hjälpbehövande är vid medvetande, ge hen glukostabletter eller sockerhaltig mat eller dryck. 4–8 glukostabletter eller sockerbitar är en lämplig mängd.
2. Om den hjälpbehövande inte återhämtar sig på tio minuter eller om hen blir medvetslös, ring nödnumret 112.
3. Om den hjälpbehövande inte vaknar, men andas normalt, placera hen i stabilt sidoläge för att trygga andningen. Ge inte en medvetslös person något att äta eller dricka.

Huvudskador

En kraftig stöt mot huvudet kan orsaka skador på hjärnvävnaden.

Symtom på en huvudskada

En lindrig huvudskada kan orsaka huvudvärk, illamående och kräkningar, yrsel och dåsighet. En person som har skadat huvudet kan för en stund förlora medvetandet eller för en kort tid förlora sina minnesbilder av händelsen. Personens uppfattning om tid och rum kan försvagas.

En allvarlig huvudskada kan även leda till medvetslöshet.

Första hjälpen till en person som har skadat huvudet

1. Ta reda på om den hjälpbehövande är vaken eller kan väckas.
2. Fråga om den hjälpbehövande kommer ihåg vad som har hänt och var hen är.
3. Kontrollera om den hjälpbehövande har synliga skador på huvudet.
4. Om den hjälpbehövande inte uppvisar några symtom och hen mår bra kan du följa med situationen till följande dag.
5. Även om symtomen är lindriga, kontakta läkare och var uppmärksam på hur personen mår.
6. Om du inte kan väcka den hjälpbehövande eller om hen har kraftiga symtom, ring nödnumret 112.

I allvarliga situationer

1. Ring genast nödnumret 112.
2. Om den hjälpbehövande inte vaknar, men andas normalt, placera hen i stabilt sidoläge. Observera patientens andning tills akutvården tar över ansvaret.
3. Om patienten är livlös, inled återupplivning.

Kramper

Ring genast nödnumret 112.

Kramper och ofrivilliga muskelryckningar beror på en funktionsstörning i hjärnan. Orsakerna till krampen kan vara många: hög feber, förgiftning, en huvudskada, epilepsi, hjärnblödning eller för lågt blodsocker hos diabetiker. Kramper kan även bero på hjärtstillestånd.

Symtom på ett medvetlöshets- och krampanfall

- Personen blir medvetlös, faller och krampar i extremiteterna och kroppen.
- Kramperna varar i allmänhet i 1–2 minuter.
- Oftast vaknar personen omedelbart, men kan vara förvirrad.

Första hjälpen till en person som krampar

1. Ring genast nödnumret 112. Om du vet att den hjälpbehövande har epilepsi, gör en nödanmälan till 112 om kramperna fortsätter i mer än fem minuter eller om anfallet upprepas.
2. Försök inte förhindra kramperna, men se till att den drabbade inte slår huvudet eller på annat sätt gör sig illa.
3. Vänd patienten i stabilt sidoläge när kramperna lättar.
4. När kramperna upphör, kontrollera att personen andas normalt och vänd personen i sidoläge.
5. Kontakta en läkare om det handlar om feberkramper hos ett barn.
6. Om anfallet går över ska du se till att den hjälpbehövande är helt återställd innan du lämnar hen.

Näsblod

Näsblod är oftast helt ofarligt och kan behandlas hemma.

Blödningen kan till exempel bero på att man har snutit sig mycket eller på ett slag mot näsan. Ibland kan dock blödningen vara så kraftig att man bör uppsöka läkare.

Gör så här:

1. Be personen att sitta lätt framåtlutad. I denna ställning rinner inte blodet ner i svalget.
2. Be personen att snyta den blödande näsborren så att den töms från koagulerat blod.
3. Tryck den näsborre som blöder mot näsbenet i cirka 15 minuter.
4. Om blödningen inte upphör ska personen skickas till läkare.

Sår

Att stoppa en blödning eller förbinda ett sår ingår i de grundläggande färdigheterna i första hjälpen.

Med korrekta första hjälpen-åtgärder kan du minska blödning och bidra till att sår läker. Sår som spricker upp, är smutsiga eller finns på rörliga områden på kroppen läker långsammare.

Första hjälpen för sår

1. Stoppa den synliga blödningen genom att trycka på såret.
2. Håll såret under rinnande, svalt vatten för att avlägsna smuts.
3. Om såret är ett litet skärsår (t.ex. från en kniv eller ett papper) stäng dess kanter mot varandra med sårtejp.
4. Om det finns ett främmande föremål som sitter fast i vävnaden i såret (t.ex. en sticka eller en kniv) ska du inte ta bort det.
5. Täck såret med en skyddande kompress.
6. Kontrollera att personens vaccinationsskydd mot tetanus, det vill säga stelkramp, är i kraft.

Uppsök läkare så snart som möjligt om

- såret rivs upp, är djupt eller är flera centimeter långt
- man kan se ben-, muskelvävnad eller annan vävnad i såret
- det finns ett främmande föremål i såret
- blödningen inte upphör
- det finns smuts i såret som du själv inte kan rengöra
- det är fråga om ett bitsår
- det krävs stelkramps- eller tetanusvaccin
- såret finns på ett ledområde eller i ansiktet
- såret är inflammerat.