



Om olyckan är framme

Checklistor och att tänka på

Vid ridolycka - första hjälpen



Kombinerad L-ABCDE metod + HLR-rådets rekommendationer

1. L – Livsfarligt läge

- Är platsen säker för dig och den skadade?
- Vanliga risker: sparkande häst, flyende häst, fallande hinder, trång stallgång.
- Flytta personen **endast** om det finns omedelbar fara.

2. Medvetandekontroll

Tilltala: "Hör du mig?" Reagerar personen?

Ja: fortsatt till 3.A Airway (Luftväg)

Nej: kontrollera andning direkt 4.B Breathing (Andning)

3. A – Airway (Luftväg)

- Kontrollera att luftvägen är fri
- Vid medvetslös en normal andning: -> stabilt sidoläge (om ingen misstänkt nackskada)
- Vid misstänkt nackskada: ->stabilisera huvudet (mellan dina knän), flytta inte personen

4. B – Breathing (Andning)

- Titta – lyssna – känn i max 10 sekunder
- Normal andning: -> fortsatt till 5.C (Blödning/Cirkulation)
- Ingen eller onormal andning: -> **LARMA 112 + starta HLR**

5. C – Circulation (Blödning/Cirkulation)

- Leta efter kraftig blödning – stoppa med direkt tryck
- Bedöm hudfärg och temperatur
- Håll personen varm med filt eller jacka

6. D – Disability (Medvetande/Nervstatus)

- APVU: Alert (Alert) – Verbal (Verbal) – Pain (Smärta) – Unresponsive (Okontaktbar)
- Misstänk alltid nack-/ryggskada vid fall från häst
- Stabilisera huvudet och låt personen ligga stilla

7. E – Exposure (Helkroppsbedömning)

- Kontrollera resten av kroppen efter skador
- Skydda mot nedkylning
- Flytta om det är absolut nödvändigt

Vid ridolycka – Kom ihåg



LARMA 112 VID:

- Medvetslöshet
- Onormal eller ingen andning
- Misstänkt nack-/ryggskada
- Kraftig blödning
- Smärta eller misstänkt fraktur
- Allvarligt fall från häst

- Håll dig lugn
- Ge tydliga instruktioner till andra
- Lämna aldrig den skadade ensam
- Dokumentera händelsen efteråt

Vid ridolycka - checklista



Checklista vid personskada

1. Stoppa verksamheten

- Avbryt ridning/hantering av hästar omedelbart
- Se till att övriga hästar hålls lugna och säkert omhändertagna
- Utse en person som tar ansvar för gruppen

2. Bedöm skadeläget enligt L-ABCDE-principen

- L – Livsfarligt läge: Är platsen säker?
- Kontrollera medvetandet
- A – Airway: Kontrollera luftväg
- B – Breathing: Andning normal/onormal?
- C – Circulation: Kraftig blödning? Hudfärg? Puls?
- D – Disability: Medvetandegrad (AVPU)? Misstänkt nack-/ryggskada?
- E- Exposure: Undersök resten av kroppen, håll personen varm

3. Larma 112 vid:

- Medvetslöshet eller påverkat medvetande
- Onormal andning, ingen andning eller andningssvårigheter
- Misstänkt nack-/ryggskada
- Kraftig blödning
- Smärta eller misstänkt fraktur
- Allvarligt fall från häst

4. Ge första hjälpen

- Vid misstänkt rygg-/nackskada: **stabilisera huvudet** (tex. mellan dina knän) – **flytta inte personen**
- Stoppa blödning med tryckförband
- Stabilt sidoläge vid medvetslöshet
- Vid fraktur: stabilisera med improviserat stöd
- Vid fall från häst: håll personen stilla, prata lugnt

5. Dokumentera händelsen

- Tidpunkt
- Vad som hände
- Vem som var närvarande
- Åtgärder som vidtogs
- Eventuella vittnen
- Rapportera händelsen i [Svenska Ridsportförbundets incidentrapporteringsportal](#)

6. Kontakta anhöriga

- Efter att situationen är under kontroll
- Ge saklig information

Vid brand i stallbyggnad



Checklista

1. Rädda

- Människor först
- Hästar i omedelbar fara- endast om det kan göras utan risk för liv
- Stäng dörrar bakom dig för att bromsa branden

2. Larma 112

- Uppge brand vid Djursholms Ridskola
- Adress Gärdestorp, Östbergavägen 2, 182 62 Djursholm
- Uppge antal hästar/ponnys som mellan 60-70 stycken

3. Släck om möjligt

- Använd brandsläckare
- Släck endast om branden är liten och att du har fri reträttväg

4. Utrymning

- Följ utrymningsplanen
- Led ut hästar till hage eller paddock långt från byggnaden
- Var noga med att stänga grindar

5. Samlingsplats

- Återsamlingsplats är i paddocken till höger om parkeringen vid stora ridhusets kortsida
- Räkna in människor, fråga om någon saknar någon
- Räkna in hästar
- Ingen får återvända in i byggnaden förrän befälet vid brandkåren gett klartecken

Brandskydd – förebyggande checklista

- ✓ Kontrollera brandsläckare varje månad
- ✓ Håll stallgången fri från hinder
- ✓ Förvara hö och halm i separata byggnader om möjligt
- ✓ Ladda aldrig batterier i stall
- ✓ Kontrollera elinstallationer årligen
- ✓ Ha en tydlig utrymningsplan uppsatt

Vanliga stallolyckor



Första hjälpen

Fall från häst

- Misstänk alltid nack-/ryggskada
- Låt personen ligga stila
- Stabilisera huvudet (tex mellan dina knän)
- Larma 112 vid smärta i nacke-/rygg, domningar, medvetandepåverkan, misstänkt fraktur

Blödning

- Tryck direkt på såret
- Använd tryckförband
- Vid kraftig blödning -> larma 112

Spark eller klämskada

- Kontrollera för fraktur
- Kyl skadan i 20 minuter
- Vid svår smärta eller felställning -> vårdcentral/akut

Bett från häst

- Tvätta noggrant
- Sätt på förband
- Sök vård vid djupa sår (infektionsrisk)

Allergisk reaktion (hö, damm, insekter)

- Flytta personen till frisk luft
- Ge egen medtagen medicin (t.ex. antihistamin eller adrenalinpenna)
- Larma 112 vid andningspåverkan

Rekommendationer från Svenska Ridsportförbundet



Säker Hästverksamhet

Ridskolor rekommenderas att:

- ✓ Ha uppdaterade handlingsplaner för olyckor och brand
- ✓ Genomför årliga säkerhetsgenomgångar
- ✓ Säkerställer att personal har HLR-utbildning och brandskyddsutbildning
- ✓ Har rutiner för riskbedömning av ridlektioner
- ✓ Dokumenterar alla incidenter och följer upp dem
- ✓ Har tydliga roller vid kris och utrymning



Mer information finns att läsa hos Svenska Ridsportförbundet – [Säker Hästverksamhet](#)