

## Brugsvejledning til Action-cards® for vinterbadere

### Forord

Dette er en brugsvejledning til standard Action-cards® til vinterbadere. Disse standard Action-cards® er udviklet af Copenhagen Risk & Safety Group ApS (CORS Group)\*.

Du kan altid finde den senest opdaterede brugsvejledning til dine Action-cards® på <https://www.action-cards.com/dk/vinterbader> (skriv hele linket i din browser).

Opdateringer af brugsvejledningen kan være nødvendige; derfor vil nyeste version af brugsvejledningen til *Action-cards® til vinterbadere* altid være tilgængelig via linket.

CORS Group håber at I bliver glade for jeres særlige Action-cards® til vinterbadere.

\*CORS Group er en dansk virksomhed med ekspertise i sikkerhed. [www.cors-group.com](http://www.cors-group.com).

## Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b>	<b>1</b>
<b>1. Når du modtager dine Action-cards®</b>	<b>3</b>
<b>2. Sådan bruger du Action-cards® i dagligdagen</b>	<b>3</b>
<b>3. Træn med Action-cards®</b>	<b>4</b>
<b>4. Sådan bruger du Action-cards® databasen</b>	<b>4</b>
<b>5. Både Action-cards® til førstehjælp og til robust beredskab</b>	<b>5</b>
<b>6. Action-cards® tilpasset din virksomhed</b>	<b>5</b>
<b>7. QR-skanner</b>	<b>5</b>
<b>8. Din feedback og kontakt til teamet bag Action-cards®</b>	<b>5</b>
<b>9. Udskiftning af et Action-card® i dit sæt af Action-cards®</b>	<b>5</b>
<b>10. Gennemgående punkter for brugen af Action-cards®</b>	<b>7</b>
<b>11. Forkortelser og begrebsafklaring i Action-cards®</b>	<b>9</b>
<b>12. Oversigt over nyttigt førstehjælpsudstyr, til din virksomheds Action-cards®</b>	<b>11</b>

## 1. Når du modtager dine Action-cards®

Vi anbefaler at når du modtager dine Action-cards®, så kontrollere du at alle Action-cards® er, som de bør være og hvis du er tilmeldt AC-analytics®, så kontrollere du/I også at denne del virker med skanning af QR-kode mv.

Vi anbefaler os, at man løbende kontrollere at ens Action-cards® er, som de bør være, at de er der hvor de bør være (når de ikke er i brug) og at AC-analytics® virker efter hensigten.

En god måde løbende at kontrollere tingene er som de skal være, er at jævnligt træne så realistisk som muligt med sine Action-cards®.

## 2. Sådan bruger du Action-cards® i dagligdagen

Du bruger dine Action-cards® til til at:

- Slå op** på den kritiske hændelse, som er sket. Hvis du fx skal håndtere en hjernerystelse, slår du op på action-card "Hjernerystelse". Følg herefter den trinvis vejledning til korrekt håndtering af en hjernerystelse.
- Notér tidspunkt** for ulykken og andre relevante informationer på dit Action-card.
- Skan QR-koden** nederst på det specifikke Action-card®, når der er tid til det. Når du skanner QR-koden, så kan du også tage et billede af Action-cardet som dokumentation. Med Action-cards® tager det typisk under 1 minut at foretage uhedsregistrering.
- Er der behov for at bringe en person til læge eller på hospitalet, så **giv det udfyldte Action-card® med**, så fagpersonalet kan se, hvad der er sket, hvilken behandling der allerede er givet, og hvornår det er sket.

Hvis du har trænet med dine Action-cards®, og du har skannet en QR-kode, skal du blot "tjekke af" i feltet "Træning".

Alle kritiske hændelser skal registreres via en QR kode. Omvendt må der ikke registreres flere kritiske hændelser, end der sker. Det er vigtigt at alle kritiske hændelser registreres, således at data kan bruges til at forbedre sikkerheden i din og andres anlæg.

Alle data, der registreres om kritiske hændelser i, opbevares i Action-cards® databasen.

Bemærk at Action-cards® eller dets leverandører ikke er ansvarlige for, hvordan du handler i en given situation. Action-cards® skal ses som vejledende, og omstændighederne kan ændres fra situation til situation. Såfremt du er i tvivl, skal du kontakte 112. Der henvises i

---

øvrigt til vores almindelige salgs- og leveringsbetingelser, der kan findes på [www.action-cards.dk](http://www.action-cards.dk).

Teamet bag Action-cards® er CORS Group. Du kan læse mere om CORS Group på [www.cors-group.com](http://www.cors-group.com).

### 3. Træn med *Action-cards*®

Action-cards® er ikke en erstatning for at træne og øve førstehjælp og nødprocedurer. Action-cards® kan hjælpe dig, når du træner førstehjælp og nødprocedurer. Action-cards® er også din sikre hjælp, når du skal handle ved en kritisk hændelse - du kan have dine Action-cards® lige ved hånden og se præcis, hvad du skal gøre.

Action-cards® guider dig sikkert igennem de rigtige procedurer, så du er sikker på at handle korrekt, når behovet er der.

Som med alt andet, jo mere du træner med Action-cards®, jo bedre bliver du til at bruge dem. Træn derfor jævnligt med dine Action-cards®. CORS Group tilbyder træning og øvelse i at bruge kortene.

### 4. Sådan bruger du *Action-cards*® databasen

Når du eller personalet har skannet en QR-kode på et Action-card®, bliver denne data lagret i Action-cards® databasen. Du kan logge ind i denne database og se din virksomheds egne data via [www.action-cards.dk/min-konto](http://www.action-cards.dk/min-konto) / (eller vælg "AC dashboard" direkte på [www.action-cards.com](http://www.action-cards.com)). Du modtager også automatisk en mail med de registrerede data.

CORS Group hjælper gerne med at analysere dine data, men du kan også selv gøre det, da du netop har adgang til al din data.

Registreret data er, i anonymiseret form, tilgængelig for Rådet for Større Badesikkerhed til analyse og rådgivningsbrug. Ingen personfølsomme data registreres.

Når en kritisk hændelse registreres i Action-cards® databasen (ved at skanne QR-koden på det specifikke Action-card®) er det med til at sikre kvalificeret og retvisende data for kritiske hændelser. Det betyder, at der kan laves præcise risikoanalyser, som kan bruges til at forbedre sikkerheden for dig og dit anlægs gæster og medarbejdere.

## 5. Både Action-cards® til førstehjælp og til robust beredskab

Action-cards® til sikker **førstehjælp** kendes på den røde farve. Action-cards® til **robust beredskab** kendes på den orange farve.

Action-cards® til sikker **førstehjælp** handler om hjælp til den enkelte person, som fx hjælp til en person der har fået hjernerystelse eller hjertestop. Action-cards® til **robust beredskab** handler om organisatoriske handlinger, som fx evakuering eller pressehåndtering.

## 6. Action-cards® tilpasset din virksomhed

Ønsker I jeres Action-cards® tilpasset specifikt til jeres virksomhed, så hjælper CORS Group med det. CORS Group eller vores samarbejdspartnere hjælper også med at udforme jeres beredskabsplan, sikkerhedspolitik, andre sikkerhedsplaner, samt uddannelse og træning af medarbejdere og ledelse.

Ønsker I Action-cards® til jeres virksomhed tilpasset, kan vi også tilbyde, at I får virksomhedens navn og logo sat på forsiden af jeres egne Action-cards®.

## 7. QR-skanner

Er din telefon af ældre dato, kan det være at der IKKE er QR skanner software automatisk installeret i din telefons kamera. Du kan finde gratis QR-skannere i din webshop. Husk at træne at skanne QR-koder, så du er sikker på at du kan bruge dem, hvis du kommer i en skarp situation.

## 8. Din feedback og kontakt til teamet bag Action-cards®

Vi ønsker at udvikle og levere de bedste mulige Action-cards®. Action-cards® bliver løbende tilpasset ny viden på området og nyt udstyr. Men vigtigst af alt er den viden og erfaring, som brugerne af Action-cards® løbende opnår i dagligdagen - hvad virker, og hvad virker ikke? Vi ønsker jeres feedback for at vi kan give jer det bedste mulige produkt. Giv os derfor løbende feedback på jeres erfaringer med Action-cards® på:

[www.action-cards.com/feedback](http://www.action-cards.com/feedback).

## 9. Udskiftning af et Action-card® i dit sæt af Action-cards®

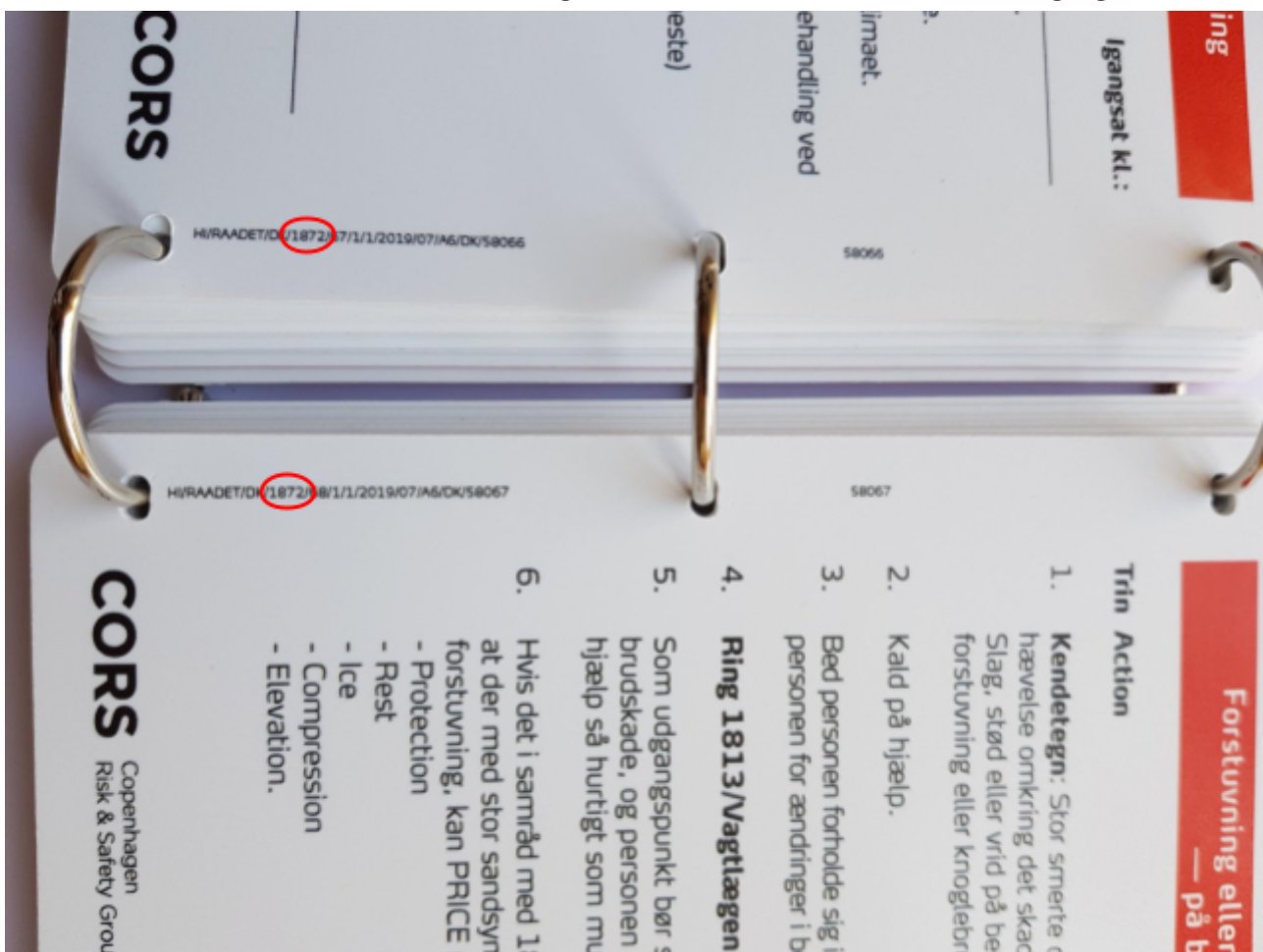
Da alle Action-cards® er helt unikke, er det vigtigt at du kontrollerer at det eller de Action-cards®, som skal udskiftes har præcist det samme sæt nr, som der står på forsiden af det sæt af Action-cards® som skal have udskiftet eller et nyt Action-card®.

Fx, hvis der står "sæt nr.: 1872" på forsiden af dit sæt Action-cards®, så er det vigtigt at du indsætter det Action-cards®, som også har sæt nr.: 1872 skrevet på sig.

Fx på billede 1, kan du se et eksempel på et Action-cards® unikke ID-streng. Det først nummer i den unikke ID-streng viser hvilket Action-cards® sæt, som det forhåndenværende Action-card® præcist tilhører. På billede 1 er dette nummer 1872 og er markeret med en rød cirkel omkring sig.

Det er meget vigtigt at hvis man udskifter eller indsætter et nyt Action-card® at det så bliver placeret i det rigtige sæt, da dataopsamling om kritiske hændelser ellers bliver kompromitteret.

**Billede 1:** På billede 1, kan du se et eksempel på et Action-cards® unikke ID-streng. Det først nummer i den unikke ID-streng viser hvilket Action-cards® sæt, som præcist dette Action-card® tilhører. På billede 1 er dette nummer 1872 og er markeret med en rød cirkel omkring sig.



## 10. Gennemgående punkter for brugen af Action-cards®

I det følgende er der nævnt en række punkter, som er gennemgående for brugen af alle Action-cards.

- ❑ **Når du handler i en kritisk situation**, og du har ansvar for andre personer, er det vigtigt, at du udviser myndighed, tager kontrol og også optræder med overblik og ro. Særligt i forbindelse med skadebehandlinger af personer, som er kommet til skade og derfor ofte er bange, er det vigtigt, at du er rolig og taler beroligende til personen.
- ❑ **Skab sikkerhed**. I alle situationer bør man altid starte med førstehjælpens første hovedpunkt: skab sikkerhed. Det vil sige stands ulykken. Fx hvis en person er ved at drukne, skal personen trækkes fri af vandet. Eller hvis en bygning er i fare for at styrte sammen, skal man sørge for at få sig selv og andre væk fra bygningen så hurtigt som muligt.
- ❑ **Egen sikkerhed er altid højeste prioritet**. Fx hvis en brand er opstået, SKAL man som personale afvente ankomst af redningstjeneste frem for at løbe en risiko og gennemsøge et røgfyldt (eller antændt) rum for mennesker eller andet af værdi. Kun hvis det vurderes sikkerhedsmæssigt forsvarligt, kan personalet forsøge at slukke en ildebrand (før brandvæsnet ankomst).
- ❑ Alle **kritiske hændelser evalueres**, som minimum, af det involverede personale og ledelsen.
- ❑ Har man været ude for en kritisk hændelse, bør man altid **informere sin nærmeste leder** om dette.
- ❑ Er tiden knap, bør der **prioriteres i den rækkefølge**, at man:
  - A. udfører den rigtige handling, fx ved en hjernerystelse følges den procedure, som er beskrevet på Action-cardet for behandling af hjernerystelse.
  - B. skanner QR-koden på det kort (eller de kort) man har anvendt.
  - C. udfylder kortet og giver det til redningstjenesten ved overlevering af en syg eller tilskadekommet person.Er man trænet i brugen af Action-cards®, bør man kunne nå alle tre punkter.
- ❑ På **forsiden af jeres Action-cards® sæt** kan der noteres, hvor i virksomheden de specifikke sæt Action-cards hører til. Fx: "Indgang", "Kantine" eller "Produktionen". De kan også være placeret hos bestemte personer.

- ❑ **Alle sæt Action-cards® er unikke.** På forsiden af alle sæt Action-cards® er der et nummer, som angiver det unikke sæt nummer. Har man flere sæt Action-cards® i en virksomhed, så opret en liste over, hvor de forskellige sæt hører til i virksomheden.
- ❑ Man kan med fordel opbevare sine **Action-cards® i en gennemsigtig plexiglas montre**, så de hele tiden er synlige og har en fast plads. Yderligere vil kunder og medarbejdere kunne se, at man i jeres virksomhed er forberedt på at give den rigtige hjælp på det rigtige tidspunkt, hvis uheldet skulle være ude. Det vil være med til at skabe trykthed for jeres gæster.
- ❑ **Der kan skrives på Action-cards® med kuglepen**, som ikke nemt kan vaskes af. Man kan skrive **med blød blyant**, som nemt kan viskes ud igen. For dokumentationsbrug kan det være en fordel at skrive med kuglepen, så der ikke opstår tvivl om rigtigheden af det skrevne. Hvis man ønsker at notere fx telefonnummer til virksomhedens forsikringsselskab, kan det med fordel skrives med en blyant, så nummeret kan ændres, hvis man skifter forsikringsselskab, eller selskabet ændrer telefonnummer.
- ❑ Husk at de procedurer, der er skrevet i disse standard **Action-cards er vejledende**. Er man det mindste i tvivl, og hvis der er fare for liv, ringes der 112.
- ❑ Rækkefølgen, som de forskellige handlinger på Action-cards® er skrevet i, kan byttes om i den konkrete situation- eller helt undlades. Fx kan der være situationer, hvor man ikke selv skal påbegynde en brandslukning og kun prioritere at ringe 112 og få evakueret anlægget.
- ❑ Alle Action-cards® i standard-sættet til din virksomhed er skrevet med det udgangspunkt, at der er **mere end én person til stede i virksomheden**, som kan hjælpe til, hvis uheldet er ude. Hvis man har behov for Action-cards®, hvor der kun er én person til stede på anlægget, er det muligt at få tilpasset sine Action-cards® til det. Hvis man har trænet tilstrækkeligt med sine Action-cards®, vil man - selv om de er designet til, at der er mere end én førstehjælper, med fordel i overordnede træk kunne følge den angivne procedure på hvert Action-card® - også selvom man kun er én person på anlægget.
- ❑ **Der bør ALTID prioriteres liv før førlighed.** Fx en person, som er under vandet eller har kraftig blødning og fx samtidig brud på nakke eller rygsøjle, skal altid reddes fra det akut livstruende blodtab eller drukning, før anden brud på nakke eller rygsøjle behandles.



## 11. Forkortelser og begrebsafklaring i Action-cards®

I det følgende er der givet en oversigt over forkortelserne i Action-cards® samt centrale begreber.

**112.** Ved opkald til 112 er der indikeret “hvor mange tilskadekomne” - det er ikke sikkert man kan svare præcist på dette spørgsmål. Det er heller ikke sikkert, at man overhovedet kan svare på spørgsmålet. Spørgsmålet besvares derfor efter bedste evne under de givne omstændigheder. Hvis spørgsmålet slet ikke kan besvares af den, som foretager opkaldet, så fortæller man dette til 112.

**AED.** Automated External Defibrillator (Elektronisk hjertestarter).

**Anden genstand** kan anvendes i forbindelse med standsning af en kraftig blødning. “Anden genstand” er i stedet for at bruge en finger eller en hånd. En anden genstand kan fx være en passende sten, en lighter eller anden genstand, som kan give det nødvendige tryk på blødningen. Denne genstand lægges direkte på blødningen eller ovenpå en bandage hvorefter der lægges en stram forbindelse oven på den hårde genstand. Der skal konstant holdes øje med at blødningen er stoppet. Hvis ikke blødningen er stoppet bør trykket på blødningen øges i passende grad.

**Bevidsthedsniveau/tilstand.** I hvilken grad personen er bevidst. Det vil sige vågen og klar. Fx hvis en personen ikke kan fortælle sit eget navn og angive sin alder korrekt kan det være en indikation på en påvirket bevidsthedstilstand (gælder dog ikke nødvendigvis for et yngre barn).

**Brandslukkere.** Der findes forskellige typer brandslukkere. I det følgende beskrives kort de væsentligste typer af almindelige brandslukkere. Brandslukkere er klassificeret fra A til E. Hver klasse egner sig bedst til bestemte typer af brande.

- A. Klasse: God til brand i fast stof
- B. Klasse: God til brand i væsker
- C. Klasse: God til brand i gas
- D. Klasse: God til brand i metaller
- E. Klasse: God til brand i elektriske installationer

I standard Action-cards® til virksomheder er der taget udgangspunkt i en brandslukker klassificeret ABC. Det er muligt, at en sådan brandslukker også vil kunne virke på små brande i elektriske installationer. I standard Action-cards® anbefales det at forsøge at slukke mindre brand med det brandudstyr, der måtte være til rådighed, og under den forudsætning at man ikke udsætter sig selv eller andre for unødigt fare i denne forbindelse.

---

Har virksomheden andet end standard brandslukker, kan Action-cards® tilpasses til dette.

**Brandtryk** er en alarm, som man manuelt udløser ved at slå ruden ind på brandtrykket og derefter trykke på en knap, som udløser en brandalarm i virksomheden.

**Egnede gæster** er gæster, som man vurderer er fysisk og psykisk i stand til at hjælpe med håndteringen af en kritisk situation. En egnet gæst kan fx bedes om at hjælpe med at guide en ambulance frem til et aftalt mødested.

**Elektrolytter** findes fx i kokosvand og sportsdrikke med salte. Fx disse produkter: HYDRO (brusetabelletter), High5 Zero (brusetabelletter) eller ECOLYTE har et højt indhold af elektrolytter.

**Evakueringspunkter** er punkter, som er forudbestemt - før en kritisk hændelse indtræffer - og placeret i en sikker afstand fra de områder/bygninger, som forventes at kunne give anledning til evakuering. Det er naturligvis vigtigt at selve evakueringspunkterne også er placeret hensigtsmæssigt i forhold til andre fare. Fx i forhold til vindretning, hvis der skulle være tale om et gasudslip, eller at folk kan stå i læ, hvis det blæser og er koldt. Evakueringspunkterne er typisk definerede i virksomhedens evakueringsplan eller beredskabsplan.

**Gæster** er alle andre personer end personalet/ansatte, som befinder sig i virksomheden.

**Virksomhedens højttalersystem.** De fleste virksomheder har et højttalersystem, der kan anvendes til massekommunikation, fx hvis der er behov for en evakuering.

**Virksomhedens kommunikationssystem** er virksomhedens højttalersystem, men også hvis der er radioer/walkie-talkier, som kan anvendes til intern kommunikation mellem personalet i virksomheden. Det kan også være virksomhedens brandtryk og ABA. Yderligere kan man have enten fløjter eller megafoner til rådighed.

**Kritisk hændelse** er en hændelse, hvor personer eller materiale lider skade. Fx en person slår sig eller et vindue går i stykker. En kritisk hændelse kan også være en nærværd hændelse, dvs en person er tæt på at slå sig, eller et vindue er tæt på at gå i stykker.

**Mad og drikke.** Hvis personen i forbindelse med en videre behandling skal lægges i narkose, er det en fordel at personen ikke har fået mad eller drikke. Det kan fx være, hvis personen har knoglebrud. Hvis det er muligt, så spørg ind til, om personen kan huske, hvornår personen sidst har fået mad eller drikke. Notér denne oplysning på dit Action-card® - angiv det som cirka-tidspunkt.

**Personale.** Personalet i en virksomhed er dem som er ansat til at drifte virksomheden, eller personer som har et ansvar i forbindelse med aktiviteter i virksomheden.

**Redningstjeneste** er: politi, ambulance og brandvæsen.

**Signalement og vurdering af vægt.** Generelt om vurdering af vægt i signalementer, bruges der: tynd, ranglet, almindelig, buttet, kraftig, tyk, meget tyk (stor).

## 12. Oversigt over nyttigt førstehjælpsudstyr, til din virksomheds Action-cards®

- Action-cards®.**
- Kuglepen og blyant.**
- Smartphone.**
- i-nigma QR skanner.** kan findes på: [www.i-nigma.com](http://www.i-nigma.com).
- AED (hjertestarter).**
- Førstehjælpskasse/taske.**
- Termometer.** Til måling af vandtemperatur ved fx hedeslag.
- Kodimagnyl.** Til selv-administration for en person med hjerteproblemer.
- Gummihandsker.** Til hygiejnisk omgang med en person, som er skadet eller syg.
- Kokosvand og/eller sportsdrik.** Til personer med dehydrering.
- Sukkervand, juice, frugt, slik og mad.** Til personer med lavt blodsukker.
- Isposer.** Til køling af fx forstuvninger.
- Isterninger.** Fx til personer med kraftig næseblod.
- Fløjte, megafon og/eller walkie-talkie.**
- Pulver brandslukker.** Til slukning af brand.
- Håndklæder.** Til at støtte - fx ved brud på knogler.
- Håndklæder, fodtøj og varmt tøj, fx slåbrok/badekåbe.** Til brug ved evakuering til udendørs/kolde områder af våde personer/personer i let træningstøj.