

## ULYKKE I SKIBAKKEN

Nå er vi inne i høysesongen for skiglede, og det er mange som bruker fritiden i alpinanleggene. Hvert år er det en del som skader seg i alpinbakken. De fleste ender med kun lettere skader, men innimellom blir det alvorlig. I dette bilaget viser vi deg hva du skal gjøre dersom du er førstemann til en som skader seg i bakken.



### Fakta og omfang

**Flesteparten** av ulykkene i skibakkene fører til muskelskader, brudd, forstuing eller skade på ledd. Kne er den mest skadde kroppsdelen, etterfulgt av hode. Mange skader kunne vært unngått om vi hadde vært oppmerksom på de vanligste farene.

**Slålåmulykkene** skjer oftest i de store skianleggene, helst på slutten av dagen når beina er slitne og bakkene oppkjørt. Den typisk skadede er i begynnelsen av 20-årene og oftest ikke helt nybegynner. De vanligste skadene er kneskader, hjernerystelse eller brudd i leggen. Slålåmulykkene utgjør 50-60 prosent av skadene i alpinanleggene.

30 prosent av **telemarksulykkene** skjer såkalt off-piste, altså utenfor de oppkjørte bakkene. De skadede er i midten av 20-årene og har ofte mye skierfaring. Ulykkene skjer ofte under løssnøkjøring. Skader på skuldre og knær er vanligst. Telemarkulykkene utgjør 5-10 prosent av registrerte skader.

Håndleddsbrudd hos nybegynneren er den klassiske **snowboardskaden**. Alvorligere skader skjer som regel i "half-pipe" eller under hopping. Snowboardulykker utgjør nå over 40 prosent av skadene i skianleggene, selv om aktiviteten bare utgjør 25 prosent. De som skader seg er ofte under 18 år.

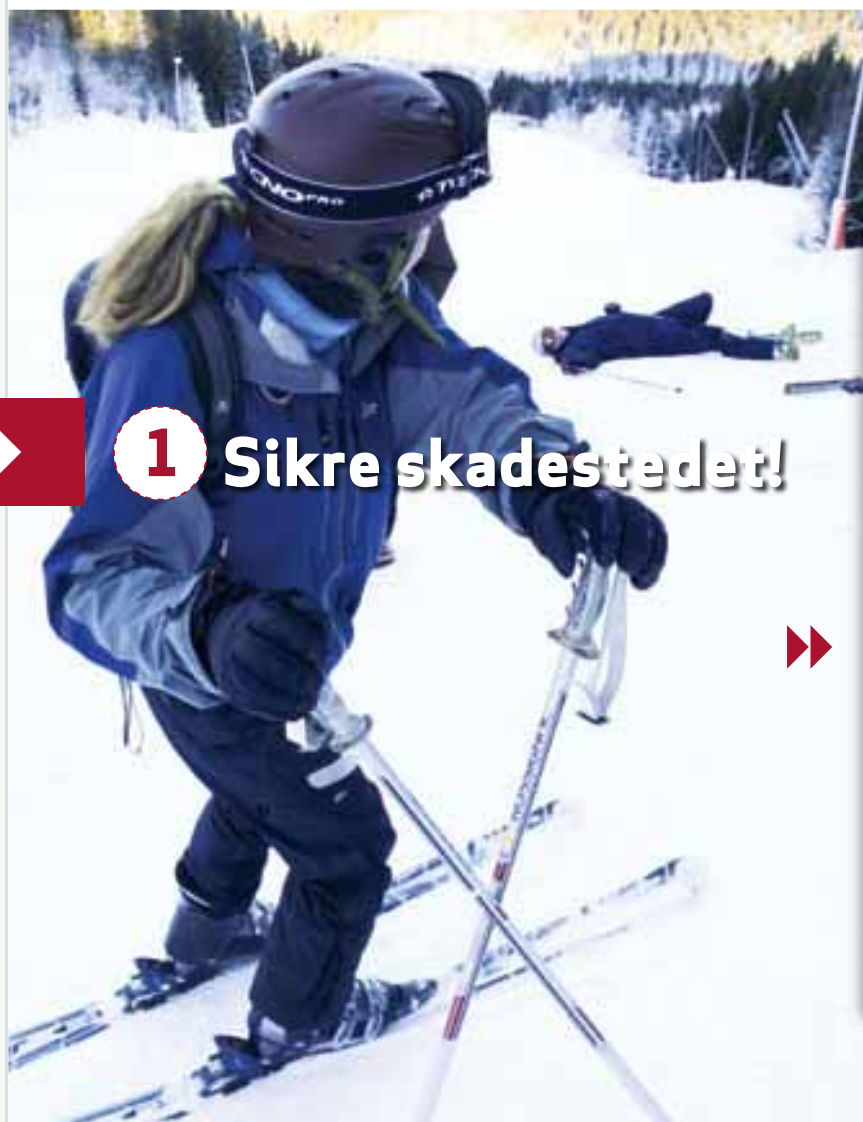
Skiløpere i 30-40-årene er de som oftest skader seg på langrennsski. Alvorlige fall i utforkjøring skjer ofte på dager med dårlige snøforhold og harde og isete løyper. Brudd og hjernerystelse er de vanligste skadene. **Langrennsskader** er forholdsvis sjeldne.

Riktig førstehjelp kan begrense smerte og komplikasjoner ved skader. På de neste sidene viser vi deg hvordan du skal gå fram.



ALLE FOTO: LARS-ERIK VOLLEBERG

Alle skianlegg av størrelse har en skipatrolje som er skolert i førstehjelp og aldri langt unna. Det som er viktig er din innsats de første minuttene inntil annen hjelp kommer.



**1 Sikre skadestedet!**

Sett dine egne staver i kryss lengre opp i bakken for å unngå at andre kjører inn i den skadede. Dette er et internasjonalt signal på at noen er skadet.



Tilkall andre menneskers oppmerksomhet for å få hjelp.



Undersøk om den skadde er bevisst og puster. Start med å riste forsiktig i skuldrene hans og snakke høyt. Hvis du ikke oppnår kontakt, gjør følgende:

- varsle straks medisinsk nødtelefon 113
- løsne på hjelmreimen
- gi frie luftveier ved å bøye hodet litt bakover og løfte haken fram med to fingre under haken
- sjekk pust: legg øret mot munnen for å lytte og føle etter pust, samtidig som du observerer om brystet hever seg. Bruk inntil 10 sekunder på dette.



Dersom den skadde ikke puster normalt, må du starte hjerte-lungeredning med vekselvis 30 brystkompresjoner og to munn-til-munn-innblåsninger og fortsette med dette på stedet til annen hjelp ankommer.



Dersom den skadde puster normalt, men ikke er bevisst, skal han legges i sideleie. Vent ett minutt, for å forsikre deg om at pusten vedvarer. Sitt ved siden av ham. Legg armen som er på motsatt side over brystet og under kinnet. Løft opp kneet på benet som er på motsatt side. I tilfelle skader i nakke og rygg, forsøk å holde hodet stabilt mens du varsomt ruller pasienten over på siden med kneet som vektstang. Kontroller pusten kontinuerlig.



## Legg den skadde i sideleie



## Unngå nedkjøling

Et menneske blir svært raskt nedkjølt hvis det ligger stille på kaldt underlag vinterstid. Det kan forverre virkningen av skadene. Det er viktig å pakke klær, tepper eller annet man har for hånden godt rundt pasienten, helst også under.

## Gode råd for å forebygge skader

I en bilkollisjon hvor farten er 50-60 km/t, kan du lett skades til tross for at du er beskyttet av stålkonstruksjoner, airbag og sikkerhetsbelte. Under skikjøring oppnår du lett samme hastighet, men hvilken beskyttelse har kroppen din da? Nedenfor har vi satt opp noen gode råd som hjelp og inspirasjon til sikrere kjøring.

- **God oversikt** over trafikken øker sikkerheten. Dersom det er mange mennesker i løypa, må du redusere hastigheten.
- Du har et ansvar for å **kjenne trafikkreglene** ved skikjøring. Dersom du tar igjen andre, har du vikeplikt. Mange alvorlige alpinski skader skjer ved sammenstøt der en løper kjører inn i en annen bakfra.
- Det er forbudt å stanse opp under hopp og heng i bakkene. Risikoen for påkjørsel er stor dersom du ikke er synlig. Søk alltid ut i kanten av løypa når du skal hvile, og velg en bred del av bakken der det er **god plass til forbikjøring**. Dette er spesielt viktig for snowboardkjørere, som ofte setter seg ned når de skal hvile.
- Koordineringsevne, styrke og oppmerksomhet reduseres betydelig i løpet av dagen. **Vær kritisk til din egen yteevne** og avslutt aktiviteten før du har tatt deg helt ut. Husk at mange unødvendige skader skjer på ettermiddagstid når du skal rekke "den siste turen". Ifølge statistikk fra Alpinanleggenes landsforening skyldes 84 prosent av skadene at skiløperen faller selv, og bare sju prosent skyldes kollisjon.
- Alkoholpåvirkning og søvnmangel er ikke forenlig med trygg ski- og snowboardaktivitet. Det skjer mange unødvendige ulykker "**dagen derpå**".
- **Vær bevisst underlaget og løypeforholdene**. De fleste utforkjøringene skjer i uoversiktlige og trange deler av nedfartene der det er isete underlag. Det samme gjelder i langrennsløypene.

### Hodeskader forekommer for ofte – BRUK HJELM!

Dessverre forekommer det hver vinter flere alvorlige ulykker der resultatet er alvorlig hodeskade, nakkeskade eller tap av liv. Bruk av hjelm kan beskytte mot de alvorligste hodeskadene. Hele 90 prosent av barn under 12 år bruker hjelm i bakken. Andelen øker blant de eldre barna, og 70 prosent av 14-åringene brukte hjelm i alpinanleggene i sesongen 2005-06. Blant voksne er det altfor få som beskytter seg. Aktive og profesjonelle ski- og snowboardkjørere bruker hjelm. Det skulle være en like selvfølgelig del av utstyret for alle.

### Snowboardere

Håndleddsbeskyttere og knebeskyttere hindrer skader ved fall på snowboard. Brudd i underarm, håndledd eller de små beina i hånden er svært vanlig ved fall på snowboard. Økt bruk av håndleddsbeskyttere kunne redusert antallet skader betydelig. Bruk av gode knebeskyttere reduserer faren for kneskader ved fall.

TAKK TIL TRYVVANN VINTERPARK FOR TILRETTELEGGING OG BISTAND  
KILDER: ALPINANLEGGES LANDSFORENING, STATISTISK SENTRALBYRÅ