

# ÖRYGGISBÚNAÐUR Á SUND- OG BAÐSTÖÐUM

---

Listi þessi er byggður á mati Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins og Endurlífgunarráðs Rauða kross Íslands frá árinu 2020.

## BÚNAÐUR TIL ENDURLÍFGUNAR

- Súrefnistæki með stillanlegu flæði (1 til 15 lítrar) sem tengja má við blástursmaska. Ef langt er í aðstoð getur þurft auka 5 lítra súrefniskút.
- Kokrennur, 5 til 6 stærðir.
- Blástursmaski.
- Einnota blásturshlíf, hluti af persónulegum búnaði hvers starfsmanns.
- Öndunarbelgur.
- Hjartastuðtæki (AED) og nauðsynlegir fylgihlutir.

## BÚNAÐUR TIL BJÖRGUNAR

- Björgunarsveigur er nauðsynlegur í öllum laugum sama hversu djúar þær eru.

## BÚNAÐUR TIL AÐHLYNNINGAR

- Flotbakbretti með minnst þremur ólum eða frönskum rennilás sem ekki límast saman í vatni. Höfuðpúðar á brettið eru nauðsynlegir.
- Kragar, stífir og stillanlegir fyrir alla aldurshópa.
- Teppi.
- Mótanlegar spelkur 2 stk. t.d. samspelkur.



**NAUÐSYNLEGUR BÚNAÐUR Í SKYNDIHJÁLPARTÖSKU/KASSA**

HEITI BÚNAÐAR	MAGN	NOTKUN
Skyndihjálparbók	1 stk.	Uppflettirit með upplýsingum um skyndihjálp og björgun á sundstöðum
Naglaklippur	1 stk.	Klippa neglur ef þær flettast upp eða fara illa
Skæri	1 stk.	Einfaldlega ómissandi
Flísatöng	1 stk.	Ná flísum og hreinsa óhreinindi úr sárum
Öryggisnælur	1 pakki	Festa þríhyrnu
Vasaljós	1 stk.	Til að meta ástand s.s. sjáöldur
Augnskolbrúsi	1 stk.	Skola eiturefni úr auga
Einnota hanskar	1 kassi	Hlífðarbúnaður til að verjast smiti, t.d. ef snerta þarf blóð. Hluti af persónulegum búnaði hvers starfsmanns.
Sárabindi 10x10 sm	2 bindi	Festa umbúðir og vefja um áverka
Teygjubindi 5 sm	2 stk.	Festa umbúðir og vefja um áverka á börnum
Teygjubindi 10 sm	2 stk.	Festa umbúðir og vefja um áverka á fullorðnum
Grisjur 10x10 sm	4 pakkar af 5 stk.	Hreinsa sár og sem umbúðir á minni sár
Þríhyrna, einnota	1 stk.	Setja handlegg í fatla, festa spelkur eða umbúðir
Heftiplástur 2,5 sm	1 rúllur	Festa umbúðir
Ofnæmisplástur 2.5 sm	1 rúllur	Festa umbúðir, fyrir þá sem þola ekki heftiplástur
Skyndiplástur, tau 4 sm	2 pakkar	Setja á smásár og skrámur, klippa í hæfilega stærð
Skyndiplástur, tau 6 sm	2 pakkar	Setja á smásár og skrámur, klippa í hæfilega stærð
Saltvatn 20 ml	1 kassi	Skola augu, væta grisju til að geyma afhöggvinn útlím í
Þrúgusykur eða glucose gel	1 pk.	Til að gefa sykursjúkum með of lágan blóðsykur
Kælipokar einnota	2 stk.	Kæla vöðva og liði sem hafa orðið fyrir áverka. Sprengja innri poka og hrista vel
Þrýstiumbúðir	1 pk. 5 x 5	innri poka og hrista vel
Sóttthreinsandi gel eða sjúkrahússpritt	1 pk.	Sóttthreinsa hendur áður en sár eru meðhöndluð. Sár sóttthreinsuð

**ATH Allur öryggisbúnaðurinn þarf að vera staðsettur á svokallaðri neyðarstöð. Viðbragðsáætlanir vegna atvika eins og jarðskjálfta, bruna, eiturefnaslyss og druknunar þurfa að hanga uppi og vera sýnilegar eða vera aðgengilegar starfsmömmum í möppu á neyðarstöð.**