

Information till klubbar avseende tilldelade  
ansvarsområden vid S:t Erikscupen



S:t Erikscupen

**Säsongen 2018/2019**

## Registrering (3 personer)

Att registreringen fungerar bra är en förutsättning för en smidig tävlingsdag. Om registreringen blir försenad så fördröjs hela tävlingen. Om fäktarna inte registreras korrekt (ej närvarande fäktare inte strukits) så blir poulerna fel och tävlingen kan behöva startas om.

## Betalning

Nytt för säsongen är att vi inte längre tillämpar kontantbetalningar. Avgiften ska betalas klubbvis i förskott. Det kan förekomma att efteranmälda fäktare inte förskottsbetalat, dessa kan då swisha på plats:

**Swish: 070-744 30 54. Startavgiften är vid betalning på plats 250 kronor och någon syskonrabatt utgår inte.**

## Anmälningsslistor

Som ansvarig klubb kommer ni senast dagen innan tävling kl 12.00 få anmälningsslistor med betalningsinformation mailade till er klubbrepresentant. Ni skriver ut anmälningsslistorna (en per klass) och tar med till tävlingsplatsen.

Under morgonen får ni information av ansvarig för sekretariatet om eventuella fäktare som strukit sig samma morgon/dagen innan.

## Utrop av fäktare som inte prickats av

Fäktarna ska vara registrerade en halvtimme innan tävlingsstart. Fäktare som inte registrerats ropas upp vid registreringstidens utgång. Om inte fäktaren snarast anmäler sig stryks fäktaren.

## Lista till sekretariatet

Så snart en klass är färdigregistrerad lämnas listan till sekretariatet.

## Viktigt

- **Se till att snabbt få igång registreringen – snarast möjligt efter hallens öppnande, kl 07.00 (alla ska hinnas prickas av i tid)**
- **Gör tydliga markeringar i listan vilka som är närvarande och strukna (mycket viktigt)**
- **Gör smarta köer. (Exempel. Om fyra klasser startar kl. 08.30 så gör två köer med två klasser per kö, den tredje personen hanterar avvikelser - de som inte förskottsbetalat, ev fäktare som dyker upp oanmälda, fäktare med senare starttid etc).**
- **Ropa upp de fäktare som inte registrerat sig direkt vid registreringstidens utgång.**
- **Lämna in lista per klass så snart klassen är registrerad (vänta inte tills allt är klart).**

## Tävlingsläkare/sjukvårdsansvarig (1 person)

Att rekrytera sjukvårdsansvarig ingår i klubbansvaret. Det behöver nödvändigtvis inte vara en läkare (sjukvårdskunnig är ett krav) men den som innehar rollen under tävlingsdagen **måste** vara på plats i god tid innan tävlingens start till dess slut.

Sjukvårdslådan måste inventeras och fyllas på inför varje tävling:

- Inför tävling ansvarar klubben för att köpa in det som saknas till sjukvårdslådan (information om vad från projektledaren)
- Efter tävlingens slut inventeras sjukvårdslådan och klubben meddelar inköpsbehov till projektledaren för S:t Erik – christian.gustavsson@stockholm.se

Bilagat finns "Manual vid potentiella idrottsskador".

## Pisttransport/Pistläggning/förbereda hall (6-10 personer)

Denna säsong ligger utrustningen i Åkeshovshallen och körs över av ett transportbolag till Stora Mossen. Transporterna är beställda **från Åkeshov till klockan 18.00 på fredagen**. Ett par personer behöver vara på plats i Åkeshov och säkerställa att all utrustning kommer med.

Ansvarig klubb ska ha erhållit en "tagg" och kod till Stora Mossen. StFF har tillträde till hallarna i Stora mossen **från klockan 20.00** då pistläggningen kan påbörjas.

Mikrofon till högtalarsystemet ligger i det förråd som ligger längs bort från huvudingången i Stora Mossen. Skåpet öppnas med taggen. Vaktmästare behöver kontaktas för omkoppling av systemet så att utrop hörs i båda hallarna.

Pisterna läggs enligt bifogad skiss (inklusive numrering). Pisterna ska läggas så att domarna får tillräckligt utrymme för att kunna fullgöra sin uppgift. Vid pistläggningen ska också all teknisk apparatur kontrolleras.

Denna säsong används inte längre batterier utan istället används nätanslutning. Sladdar - 10 meter långa med orange kontakter - används mellan borden och långväggen. Väggtuttag finns på motsatt sida om läktaren. Måtten på skisserna är ungefärliga.

Pisterna och kabel tejpas med TESA Maskeringstejp Premium 50 mm bredd. Ingen annan tejp får användas då tejprester av andra fabrikat visat sig fastna på pister och kablar. Tips tejping av kabel. Bitar ca 8-10 centimeter långa, gör ett litet "hundöga" för att underlätta borttagning.

Om möjligt så använd även sarg enligt skiss för att hägna in pisterna i hallen till vänster – den med åtta pister.

Hallen ska även förberedas med bord för registrering/sekretariat/beredning förtäring m m

- Bord mellan pister – 10 st se skiss
- Sekretariat 3 bord och 5 stolar se skiss
- Information 2 bord och 4 stolar se skiss
- Förbereda förtäring 2 bord – var?
- Domartillhåll – bord/stolar? – var?

## Pistrivning och städning (6-15 personer)

Pistrivningen påbörjas först efter kommunikation med sekretariatet.

Pisterna ska sopas och noggrant rullas efter genomförd tävling. Se till att alla tejp är borttagen innan kablar och pister rullas ihop. All utrustning läggs på vagnar för transport till Åkeshov,

All teknisk apparatur ska packas i sina grå lådor. Trasiga vindor markeras med lapp/tejp med information om vilket fel som uppkommit. Hela vindor och trasiga vindor paketeras var för sig.

Pistrivarna ansvarar även för att ta bort och paketera bord samt städning av hallen. Allt skräp ska läggas i sopsäckar och tas om hand.

Transport är **beställd från Stora Mossen klockan 18.00** på tävlingsdagen. Lastbil hämtar allt som ligger på vagnar och kör till Åkeshov. Ett par personer möter transporten vid Åkeshov och säkerställer att all utrustning kommer ned i källaren via hissen.

## Förtäring funktionärer (2 personer)

Alla funktionärer ska enkelt ha tillgång till fri förtäring under dagen. Kaffe och macka ska finnas från start. Lunch bör bestå av sallad, wrap eller "matig" smörgås. I ansvaret ingår även att städa undan efter matberedning och ta hand om eventuell överbliven förtäring.

Eftersom vi inte har tillgång till kök i hallen så är det önskvärt att så mycket som möjlig förbereds i förväg.

**Klubben behöver själva ta med bröd/smörknivar, skärbrädor, kaffebryggare).**

Antalet funktionärer (domare, tävlingsledning, sekretariat, teknik m m) uppgår vid en normal St Erikscup till ca 35-40 personer exklusive arrangerande klubbs funktionärer.

## Information/inköp/övrigt (2 personer)

"Registreringsstationen" övergår under dagen till information och ska vara bemannad under dagen.

Klubben ansvarar för att göra eventuella inköp under dagen om det skulle uppstå.

Bra att känna till, tillse och informera om är att.

- Det är inte tillåtet att använda utomhusskor i hallen och alla måste ta av ytterskor vid ingången.
- Dörren till huvudentrén ska vara måste stängd under dagen. Stölder av bland annat skor och annan utrustning ha förekommit.
- Det är P-avgift hela dagen på parkeringen.
- Det finns en restaurang i området för de som vill ha annan mat.

## Tidsschema för ansvarig klubb inför/under tävling

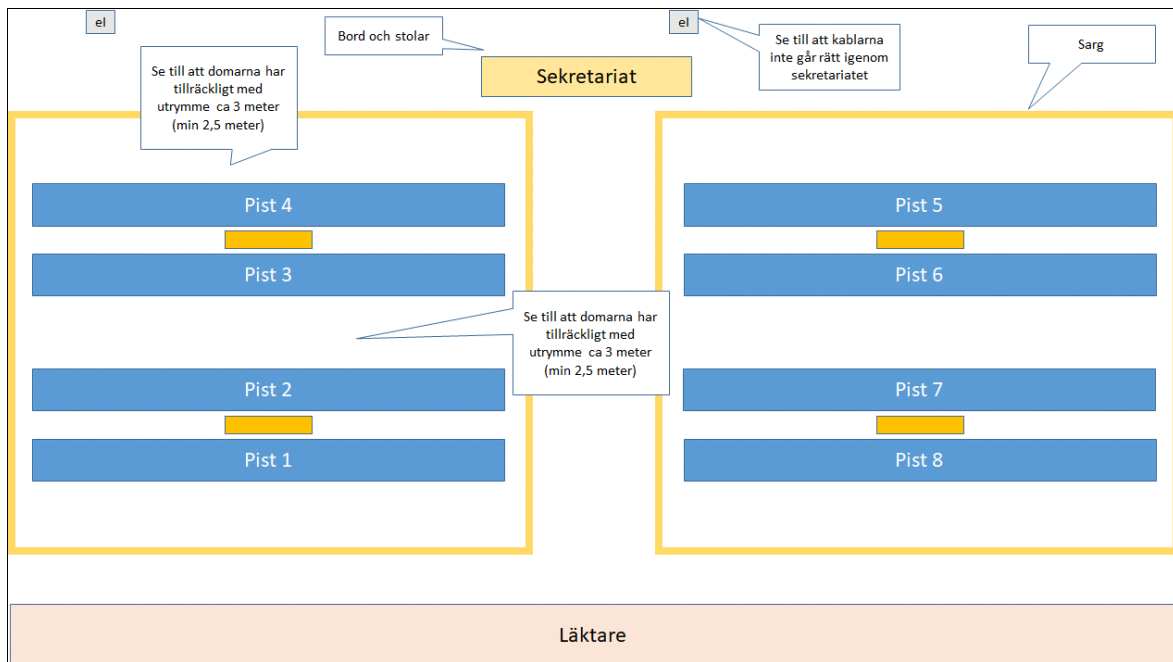
När	Vad
I mycket god tid inför tävling	Säkerställ bemanning
Dagen innan tävling	Skriv ut anmälningslistor (erhålls från StFF)
	Inköp av förtäring
	Inköp till sjukvårdslåda (info från StFF)
	Övriga inköp (info från StFF)
Dagen innan tävling 18:00	Säkerställ transport från Åkeshov
Dagen innan tävling 20:00	Pistläggning/bygga upp hall
Tävlingsdagen 07:00	Hallen öppnar
Tävlingsdagen 07:15 (senast)	Registrering öppnar
Tävlingsdagen 07:30 (senast)	Förtäring förbereds
Tävlingsdagen 08:00 (senast)	Tävlingsläkare på plats
Tävlingsdagen 08:00	Utrop saknade fäktare
Tävlingsdagen 08:05	Listor avlämnas för start 08:30
Tävlingsdagen 08.30 – ca 17.00	Tävling pågår <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortsatt registrering (till ca 09:30)</li> <li>- Information m m (hela dagen)</li> <li>- Förtäring (hela dagen)</li> <li>- Sjukvård (hela dagen)</li> </ul>
Tävlingsdagen 17.00	Pistrivning/städning/inventering
Tävlingsdagen kl 18.00	Säkerställ transport från Stora Mossen
Senast dagen efter tävling	Åtterrapporering till PL – inköpsbehov m m

# Bilaga: Pistläggning

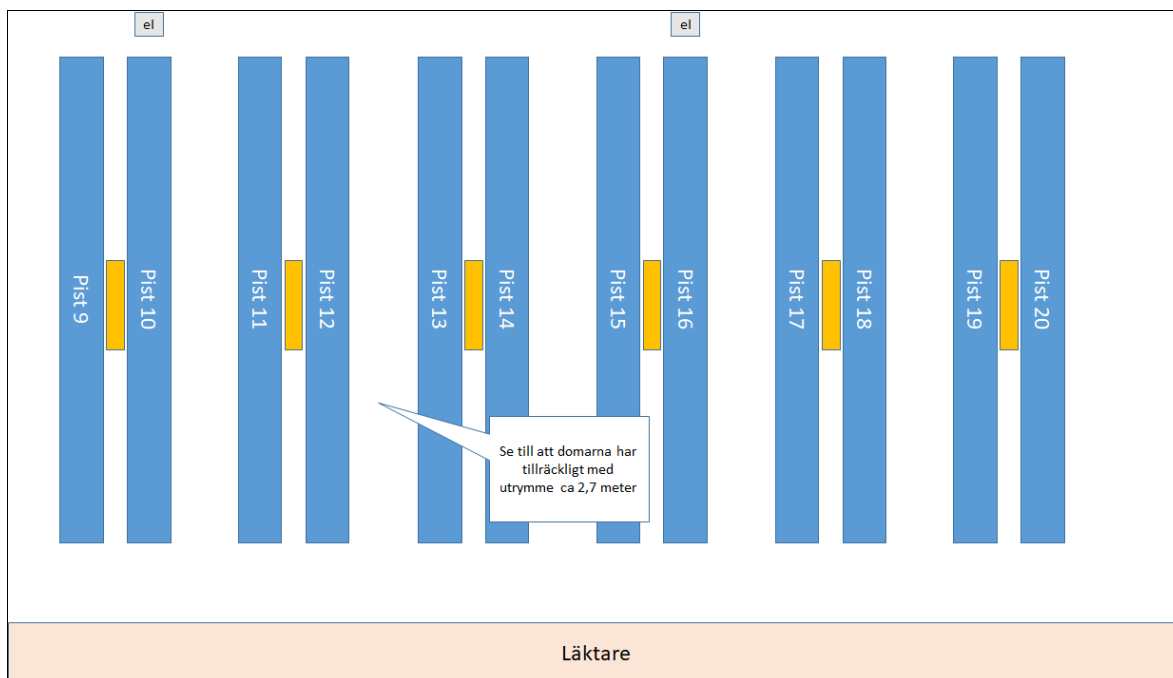
## Ingång



## Hallen till vänster



## Hallen till höger



# Bilaga: Manual vid potentiella idrottsskador

## Första behandling av skador

### Sammanfattning

- Protection – Skydda
- Rest – Vila
- Ice – Kyla
- Compression – Tryck
- Elevation – Högläge

### Behandling

PRICE är en metod för att behandla skador direkt när de uppstår. Huvudsyftet med PRICE är att begränsa blödningen samt att förebygga och lindra smärta. Lyckas detta så blir förutsättningarna för den kommande behandlingen bättre. Vid skadetillfället har man bara några minuter på sig att behandla skadan innan blödningen och svullnaden riskerar att bli för stor så därför rekommenderas det att PRICE påbörjas så fort som möjligt och att en mer ordentlig utvärdering av skadan görs vid ett senare tillfälle. Blödningen i den skadade muskeln pågår i 48 timmar efter skadetillfället, det är därför viktigt att PRICE-behandlingen fortsätter även under de kommande två dygna.

Första steget i PRICE är att skydda (Protection) den skadade från att drabbas av fler eller värre skador samt att personen sätts i vila (Rest) för att minska blodcirkulationen och blödningen kring skadan.

Därefter bör en kylbehandling (Ice) startas med hjälp av en kylpåse som fästs mot det skadade området, dock aldrig direkt mot huden för att undvika köldskador och förfrysningar. Kylan har som funktion att minska smärtan och minska blödningen. Det är lämpligt att fästa kylpåsen i samma veva som ett tryck (Compression) sätts runt skadan, lämpligtvis med en elastiskt binda. Detta är det viktigaste steget för att minska blödningen och därigenom svullnaden. Ett hårt åtstramat förband (vanligtvis en Dauerbinda) kring en fotled kan stoppa blodtillförseln med upp till 95 %.

Det sista steget i PRICE-metoden är högläge (Elevation) vilket passar sig bäst för skador i benen eller armarna. Poängen med högläget är även det att minska blodtillförseln till det skadade området. För att högläget ska vara effektivt måste det skadade området dock vara minst 30 centimeter ovanför hjärtat för att det ska fylla någon funktion. Rekommenderad höjd ovanför hjärtat är 50-70 centimeter för att få bäst effekt.

### Olika varianter

Det finns några olika variationer på PRICE och vad bokstäverna står för. Bland annat finns det en variant utan det första P:et – alltså bara RICE. Oavsett vilken variant man väljer att använda sig utav så är grunderna ändå alltid samma, att stoppa blödningen i musklerna med tryck, kyla och högläge för att minska skadans omfattning och snabba på rehabiliteringen.

# Axeln ur led

## Symptom

- Vid en axel ur led blir armen oftast orörlig och den skadade upplever en svår smärta
- Armen blir lätt utåtroterad och lite ut från kroppen samt att den normala konturen från deltoideusmuskeln försvinner

Kontakta alltid läkare vid misstanke om axel ur led (axelluxation) då en röntgenundersökning är måste göras för att kunna utesluta skelettskada. Även en undersökning av blodcirkulationen och nervfunktionen i armen och handen måste kontrolleras, helst innan axelleden sätts tillbaka i sin normala position.

## Behandling

Axeln bör läggas rätt så snabbt som möjligt för att underlätta den kommande rehabiliteringen utav skadan. Om det görs innan muskelkramp hinner uppstå så går det relativt lätt. En metod för att lägga axeln rätt igen är den så kallade "hängande armmetoden" där den skadade placeras på mage och därefter drar man i armens längdriktning. Det kan ta några minuter innan axeln hamnar i rätt läge igen. Metoden är ofarlig och kan enkelt prövas av kunnig sjukvårdspersonal direkt på plats.

Efter att axeln har hamnat i rätt läge igen sätts ofta ett stabiliserande bandage som har som funktion att minska smärtan mer än att förhindra återfall. Efter 1-2 dagar kan axelbandaget tas bort och rehabilitering hos sjukgymnast kan påbörjas. Innan återgång till idrott kan ske ska den skadade ha lika bra rörlighet och styrka som i den friska axeln och ha negativt apprehensionstest.

En för tidig återgång till idrotten kan resultera i ökad risk för återfall och därför rekommenderas en rehabiliteringstid på minst tre månader. Oftast är prognosen efter en axelluxation bra. Det största problemet som kan uppstå är att personen riskerar att drabbas av nya axelluxationer. Risken för detta är störst hos unga idrottare runt 15 år, där 70 % av de skadade får ett återfall. På grund av detta är det extra viktigt att få hjälp av en sjukgymnast med rehabiliteringen för att kunna minska risken för nya återfall

# Hjärnskakning

## Symptom

Huvudvärk ses ofta som ett tydligt symptom för hjärnskakning vilket det inte är, det förekommer men är inte alls så vanligt som allmänheten tror. Däremot är en kortvarig medvetslöshet ett tydligt tecken. Även yrsel, synrubbingar, balansproblem och illamående är symptom på en hjärnskakning. En hjärnskakning resulterar i en omedelbar och kortvarig nedsättning av neurologiska funktioner. Kan även medföra neuropatologiska förändringar, men de akuta kliniska symptomen påvisar oftast en funktionell störning mer än en strukturell skada.

Liten hjärnskakning: Har sett "stjärnor". Får ej vara själv de första 12 timmarna. Helt återställd inom 6-10 dagar

Stor hjärnskakning: Medvetslös mer än 1 minut, minnesluckor eller symptom som inte försvinner inom 10 dagar.



### Vanliga symptom att titta efter:

- huvudvärk
- yrsel
- illamående
- kräkningar
- minnesförlust
- förvirring
- onaturlig trötthet

## Behandling

Vid misstänkt hjärnskakning bör läkare alltid uppsökas. Den drabbade ska ha hjärnvila tills symptomen är borta. Med hjärnvila menas att bara göra en sak åt gången, till exempel inte att titta på TV och prata i telefon samtidigt. Hjärntrappan bör alltid användas för att få en kontrollerad och säker återgång till idrottandet:

## Brutet revben

### Symptom

- Smärtor över det skadade området, speciellt vid djupa andetag, hostning eller nysning
- Även en ömhet och svullnad uppstår över det skadade området

### Behandling

Normalt sätt kräver en revbensskada ingen annan behandling än smärtstillande, då läkningen sker av sig självt. Dock bör en röntgenundersökning göras för att bekräfta skadan och utesluta att en lunga blivit skadad. Vid en skada utan andra komplikationer kan återgång till idrott normalt ske efter 3-6 veckor, beroende på besvären.

## Stukning av handled

### Symptom

- Handleden blir svullen och känns öm
- Även smärta och begränsad rörlighet uppstår
- Det går ofta bra att röra på fingrarna
- Rörelser i handleden gör ont

### Behandling

Vid skadetillället rekommenderas att **PRICE** används för att lindra skadans omfattning och smärtan. Vid behov kan anti-inflammatoriskt medel och immobilisering av handleden behövas i ett par dagar. Sjukgymnast kan hjälpa till så den skadade får rätt stöd för handleden och lämpligt träningsprogram.

Om man har mycket ont och är svullen kring handleden efter att ha ramlat och tagit emot sig med handen, ska man omedelbart vända sig till närmaste vårdcentral eller sjukhus. Detta för att utesluta en skelettskada i handleden.

# Bristning baksida lår

## Symptom

- En plötslig huggande smärta, därefter en brännande känsla
- Ibland ett knäpljud just vid skadetillfället
- Den skadade faller ofta ihop
- Svullnad och svårt att gå
- Efter ett par dagar kan det uppstå blodutgjutelse
- Blodutgjutelse = blå eller röda märken utanpå huden

## Behandling

Behandla fortast möjligt med **PRICE**. Ta sen bort kylan men fortsätt dagen ut med tryckförbandet. Vanligtvis kan du efter 4-5 dagar försiktigt börja jogga, detta för att få igång blodgenomströmning. Innan du kan återgå till normalträning måste muskeln ha återfått full rörlighet annars är risken för återfall mycket stor. Rörligheten uppehålls genom stretching. Känn dig för och tänk på att vara mycket noggrann då skadan lätt slås upp. Du bör framöver vara mycket noggrann med uppvärmningen.

# Lårkaka

## Symptom

- Nedsatt funktion och ökad smärta när muskeln belastas
- Smärtor direkt i samband med smällen/tacklingen/sparken.

## Behandling

Behandla fortast möjligt med PRICE. Ta sen bort kylan men fortsätt dagen ut med tryckförbandet. Vanligtvis kan du börja jogga lätt eller cykla så fort smärtan tillåter, detta för att få igång blodgenomströmning. Massage är också bra för att förkorta skadepérioden men detta först i slutskedet.

# Stukad fot

## Symptom

- Smärta och direkt svullnad, senare även blåmärken runt vristen.
- Svårt att stödja på foten och en känsla av instabilitet.
- I vissa fall kan du ha hört eller känt ett knäpp just vid tillfället när skadan uppstod.

## Behandling

Direkt vid skadetillfället ska **PRICE** användas, korrekt utfört kan detta korta läkningstiden betydligt. Finns det inte tillgängligt så försök hitta det så fort som möjligt, blödningen som uppstått i ledbanden bör nämligen stoppas. Undvik för ett tag all aktivitet som riskerar att du vricka foten igen och kyl området så fort du märker att det svullnar. När smärtan gått ner kan du börja med övningar på

balansbricka och även andra styrkeövningar som stärker fotleden. Gå gradvis tillbaka till normalträning och använd ett stödjande fotledsskydd under inledningsfasen av återgången till idrott och träning.