

## Innehåll

	Antal	Art.nr
<b>Coachväskan</b>		1005
<b>Lock</b>		
Första förband sterilt 17 x 17 cm	1	2111
Skyddshandskar vinyl	2 par	7135
Desinfektionsvättare	2	4122
Första hjälpenfilt	1	7138
<b>Väggar</b>		
Sax	1	7164
Skavsårplatta 15 x 25 cm	1	7141
Elastisk universalbinda 4 m x 8 cm	1	3103
Suturtejp 75 x 3 mm 5 st/frp	2	5160
Plåster 20 x 72 mm	45	5185
Plåster 50 x 72 mm	5	5148
<b>Botten</b>		
Kompress 7 x 10 cm	10	4212
Sårsvättare	10	4110
Kompress 5 x 7,5 cm	10	4210
Kirurgtejp 9,1 m x 2,5 cm	2	5143
ABC Sporttejp 10 m x 38 mm	1	5101
ABC Flexbandage 4,5 m x 38 mm	1	3131
ABC Flexbandage 4,5 m x 75 mm	1	3133
Plåster 1 m x 6 cm	1	5180
Kylpåse	2	7220
ABC Elastisk linda 7,5 cm x 4,5 m	1	3123
ABC Elastisk linda 10 cm x 4,5 m	1	3124
<b>Framsida</b>		
Första hjälpen-broschyr	1	7455
Innehållsförteckning	1	

### För mer information kontakta:

ABC Medical AB  
Pressargatan 9  
632 29 Eskilstuna  
08-51177505  
Info@abcmedical.se  
www.abcmedical.se

Beställ påfyllning på  
[www.abcmedical.se](http://www.abcmedical.se)

# Folksam Coachväska

Folksam's idrottsskadeväskor används idag av fler än 40 000 lag

Folksam

**Tillsammans med Folksam kan du idrotta tryggt och säkert!  
Folksam försäkrar 9 av 10 idrottare i Sverige**

## Åtgärder vid skada

### Stukning och muskelskada

- Lägg kompressionsförband med elastisk binda och använd gärna kylpåse som tryckkudde.
- Högläge av den skadade kroppsdelens.
- Vila.
- Vid fortsatt smärta upprepa kylbehandling med cirka 2 timmars mellanrum.
- Däremellan kompressionsförband, 12-24 timmar.
- Vid behov ta kontakt med läkare.
- Aldrig kylpåse direkt på hud.

### Mindre sår och skavsår

- Tvätta rent och torka. Täck med plåster eller skavsårplåster.
- Små sår som glipar kan tejpas med sutur- eller kirurgtejp.

### Stora sår, skärskada

- Högläge av den skadade kroppsdelens.
- Skapa tryck med förband eller fingrar.
- Fortsatt högläge.
- Vid behov ring 112.
- Läs mer i Första Hjälpen-broschyren.

### Skador på nacke och rygg

- Om den skadade är medvetslös, kontrollera andningen. Lägg försiktigt i stabilt sidoläge.
- Ring 112.
- Vid medvetande, låt den skadade vila i den ställning han ligger i tills smärtan försvinner.
- Om den skadade känner stickningar, domningar, förlamning. Ring 112.