



## Innehåll sjukvårdsväska för BJJ-tävlingar

Allt innehåll finns att köpa på apotek och måste finnas i väskan på tävlingsdagen och vara på plats i god tid innan tävlingsstart så att sjukvårdarna kan gå igenom den.

Delar av listan är dimensionerad för 3 tävlingsmattor, om ni har flera tävlingsytor än 3 skall den delen av innehållet dimensioneras efter detta.

Förutom detta bör en stor rulle torkpapper/hushållspapper finnas på plats för sjukvårdarna.

### Innehåll

Handskar i flera storlekar

1 stor flaska handsprit

1 Sax

1 nagelklippare

1 pincett

Plåster i band/på rulle

1 pkt tamponger mini

1 flaska Kylspray

Skall dimensioneras vid fler tävlingsytor än 3

2 NaCL 30 ml engångs

1 rulle Kirurgtejp

1 andningsmask för HLR

12 lindor i olika storlekar, gärna några dauerlindor av dessa

2 rullar sporttape

10 kylpåsar

2 pkt sårtvätt och individuella plåster

1 pkt vattenfast plåster

1 pkt descinficerande våtservett

1 fixoförband, självhäftande L (för huvudskador)

2 storlekar på kompresser

1 pkt blodstillande vadd

1 mitella

1 sterilt gasförband

1 pkt suturtejp

3 pkt sårfilm med dyna liten

2 pkt sårfilm med dyna M

5 pkt sårdyna L