Jika terjadi kejadian di area kelas, Coach / Trainer wajib melaporkan kepada Head coach / Director & HRD secara lisan dan mengisi Accident / Incident Report Form (F-PF-CS-04) dengan penjelasan yang sejelas-jelasnya, Accident / Incident Report Form (F-PF-CS-04) diserahkan pada hari kejadian atau paling lambat satu hari setelah kejadian.

**1. Jika terjadi benturan memar / lebam:**

Segera kompres dengan kompres es (icepack), berikan zambuk, counterpain, thrombopop, di semprotkan dengan cairan penghilang rasa sakit.

**2. Jika terjadi luka lecet:**

Bersihkan luka kemudian berikan obat antiseptic (Betadine), luka di tutup dengan plester luka (Handsaplast).

**3. Jika terjadi luka sobek:**

Hentikan pendarahan sebelum memasang pembalut, jangan membalut terlalu kencang ataupun terlalu longgar, buat balutan lebih lebar dari permukaan yang mengalami tekanan sehingga mencegah terjadinya kerusakan jaringan, dibawa ke Rumah Sakit.

**4. Jika terjadi pingsan:**

Baringkan ditempat yang tenang dan tidak bergerombol, naikan kaki lebih tinggi dari posisi jantung – sekitar 30cm diatas dada agar memulihkan aliran darah yang menuju otak, kendurkan ikat pinggang, kerah atau benda lain yang menghambat peredaran darah, hubungi dokter.

**5. Jika terjadi patah tulang:**

* Jika memungkinkan, segera panggil dokter.
* Cegah kerusakan lebih lanjut dengan memakaikan bidai pada bagian tubuh yang tulangnya patah sebelum berusaha memindahkan korban.
* Korban harus tetap dalam keadaan hangat dan nyaman demi menghindarkan shock.
* Jika terjadi pendarahan seperti pada fraktur terbuka, tekanlah dengan keras pembuluh-pembuluh darah yang sedang mengeluarkan darah, dengan memakaikan pembalut (kain) atau kain kasa yang bersih. Gunting atau lepaskanlah pakaian si korban yang menutupi / mengganggu pandangan si penolong pada bagian tubuh yang patah.
* Jika si penolong melihat adanya tulang yang menonjol keluar dari kulit, tutupilah dengan kain kasa (boleh kain lainnya) yang bersih dan pakaikan sebuah bidai. Anggota badan sebaiknya tetap pada posisi sewaktu fraktur terjadi. Untuk perawatan selanjutnya, serahkan saja kepada dokter atau rumah sakit.
* Jika merasa ragu apakah ada fraktur atau tidak, sebaiknya ambil aman saja, pakaikanlah sebuah bidai seperti halnya pada kejadian fraktur. Fungsi pemakaian bidai ini adalah untuk menahan patahan tulang supaya persendian yang didekatnya tidak dapat bergerak. Menggerakkan anggota tubuh yang patah bisa menyebabkan kerusakan yang lebih serius.

**6. Jika terjadi tenggelam, lakukan CPR:**

*Cardiopulmonary resuscitation* atau CPR merupakan teknik kompresi dada dan pemberian napas buatan untuk orang-orang yang detak jantung atau pernapasannya terhenti. Kondisi tersebut biasanya dialami oleh orang yang tenggelam atau terkena serangan jantung.

### - Kompresi dada: untuk mengembalikan sirkulasi darah

* Pertama, baringkan korban di tempat aman dan rata, dengan permukaan cukup keras untuk mendukung postur tubuhnya.
* Berlutut di samping leher dan bahu korban.
* Tempatkan tumit salah satu telapak tangan Anda tepat di tengah dadanya, di antara kedua puting susu. Letakkan tangan bebas Anda tepat di atas tangan yang satunya. Jaga agar posisi siku tetap lurus dan posisikan bahu Anda sejajar di atas kedua tangan Anda.
* Gunakan berat tubuh bagian atas Anda untuk menekan dadanya (jangan hanya menekan dengan kedua tangan), sedalam 5 centimeter. Tekan kuat-kuat dan cepat, dengan laju sekitar 100 kali kompresi per 1 menit.

Dengan catatan, jika Anda tidak memiliki latar belakang pelatihan CPR resmi sebelumnya, maka cukup lakukan kompresi dada tanpa diikuti oleh pemberian napas buatan sampai bantuan medis profesional tiba.

### - Buka jalur napas (Jika memiliki latar belakang pelatihan pertolongan pertama, lanjutkan memeriksa jalur napasnya).

* Setelah 30 kali kompresi dada, buka jalur pernapasan orang tersebut dengan menengadahkan kepalanya sedikit ke atas, dan taruh telapak tangan Anda di dahi orang tersebut dan dengan lembut dorong kepalanya menengadah ke atas. Kemudian, angkat dagunya ke depan untuk membuka jalur pernapasan.
* Periksa napasnya, namun jangan lebih dari 5-10 detik. Perhatikan kemungkinan pergerakan dada, dengarkan suara pernapasan (suara terengah yang kadang muncul, seperti hendak mengambil napas, tidak sama dengan pernapasan normal), dan rasakan embusan napasnya dengan mendekatkan pipi dan telinga Anda.

### - Berikan napas buatan

* Jika ia tidak bernapas sama sekali, mulai berikan napas buatan dengan: mencubit hidungnya dan tempatkan bibir Anda di atas bibirnya sehingga membentuk segel rapat, dan hembuskan napas Anda ke dalam mulutnya. Orang-orang yang tidak memiliki latar belakang CPR tidak perlu melakukan langkah ini. cukup kembali
* lanjutkan kompresi dada setelah tiap kali memeriksa pernapasan sampai korban sadar atau bantuan medis datang.
* Berikan napas buatan pertama selama satu detik, dan periksa pergerakan dada. Jika tampak ada pergerakan, ulangi sekali lagi. Jika tidak ada tanda-tanda perbaikan, kembali tengadahkan kepalanya ke atas, kemudian berikan napas buatan. Berikan 30 kali kompresi dada yang diikuti oleh dua kali napas buatan.
* Jika masih tidak bergerak setelah 5 siklus kompresi dada-napas buatan (selama dua menit), orang tersebut kemungkinan [tersedak](https://hellosehat.com/cara-menolong-orang-yang-tersedak/" \o "Langkah-langkah Menolong Orang yang Tersedak" \t "_blank). Setiap siklus berikutnya dari 100 kali kompresi dada, dan sebelum memberikan napas buatan, cek jika ada banda asing yang menyangkut dalam tenggorokannya. Jika ada dan memungkinkan, angkat benda tersebut.
* Ulangi siklus sampai ada tanda pergerakan atau bantuan medis datang.