



Hovedregler ved ulykker

- Som turleder er det forventet at du til enhver tid er beredt til å ta ledelsen og ansvar dersom det oppstår en ulykke eller alvorlig og akutt situasjon.
- Få oversikt over situasjonen og vurder din egen og gruppas sikkerhet.
- Ring 113 og utøv livreddende førstehjelp.
- Følg alltid beskjedene som blir gitt av redningstjenestene
- Varsle leder i medlemsforeningen som holder kontakt med media.
- Om du må snakke med media, uttal deg kun om fakta, ikke spekulasjoner. Ikke ta stilling til skyld.

Livreddende førstehjelp

Varsle på nødnummer 113.

Yt førstehjelp etter prinsippet **ABCDE**:

Air - Sikre frie luftveier.

Breath - Puster den skadde?

- Hvis **Ja**, sideleie.

- Hvis **Nei**, igangsett HLR 30:2.

- Ved drukning: start m/ 5 innblåsninger.

Circulation - Se etter/stopp blødninger og hold skaden høyt.

Disability - Sjekk bevegelsesgrad

Examine - Undersøk den skadde

- Få kontroll på ulykkesstedet.
- Unngå forverring av situasjonen.
- Hold resten av gruppa samlet.
- Flytt evt. gruppa til et tryggere sted.
- Stabilisere situasjonen til den skadde.
- Hold pasienten varm.

Behandling av skadde

Sterkt nedkjølt / Hypotermi

- Ta av vått tøy / Skift til tørre klær
- Bruk f.eks. Jervenduk eller ulltepper.
- Søk ly for nedbør og vind.
- Drikk varm og sukkerholdig drikke.
- Om mulig, tilfør varme ved aktivitet, bål eller kroppsvarme.

Bevisstløs – puster/har puls

- Ta av våte klær / Ta på tørre klær.
- Bre rundt med varme ulltepper.
- Improviser bruk f.eks. fjell/Jerven duk.
- Legg pasienten i stabilt sideleie.
- Ikke forlat personen.
- Overvåk pust/puls.

Ved savnet turdeltaker

- Samle gruppa.
- Innhent informasjon fra gruppa.
- Sikre siste observasjon.
- Organiser søk etter savnet person.
- Vurder forsvarlighet/begrens søket.
- Varsle 112.
- Varsle leder i medlemsforening.
- Se varslingshierarki.

Når det må hentes hjelp

- Den skadde kan ikke padle.
- Den skadde kan ikke taues.
- Det er ikke mobildekning.
- Minst 2 personer bør reise etter hjelp.
- Turleder blir hos den skadde.
- Sørg for at de som henter hjelp har:
 - tilstrekkelig utstyr.
 - varme klær.
 - mat, drikke og hodelykt.
- Ta det med ro!
- Ikke lag nye ulykker.
- Ha en plan B før hjelp hentes.

DNT's Varslingshierarki



DNT Drammen og Omegn
Daglig leder: Simon Torgersen
Mobiltelefon: 906 23 440



Alternativt varsles:
DNT's Beredskapsgruppe
Telefon: 4000 1868
(Tast 3)

Annen helsehjelp

- Ved behov for annen helsehjelp kan du ringe 116117 for å komme i kontakt med legevaktsentralen i området der du oppholder deg.

Ved dødsfall

- Få oversikt over situasjonen og samle gruppa.
- Vurder din egen og gruppas sikkerhet.
- Varsle 112.
- Varsle leder i medlemsforeningen.
- **NB!** Varsling av pårørende er politiets oppgave.

Redning med helikopter

- Horizontal landingsflate 25 x 25 meter.
- Marker landingsplassen.
- Fjern alle løse gjenstander fra området for å unngå skade.
- Vink eller marker med lys/bål.
- Still deg foran landingsplassen med vinden i ryggen.
- Vent på klarsignal før du nærmer deg helikopteret og huk deg ned.

Ved brann

- Ta ledelsen, sammen med bestyrer/hyttevakt.
- Varsle og evakuer alle i hytta.
- Varsle 110.
- Få oversikt over eventuelle skadde.
- Yt livreddende førstehjelp.
- Sett i gang slukkeforsøk.
- Vurder deltakernes utstyr og om dette må deles.
- Vurder om andre hytter/bygninger må/kan brukes til evakuering/overnatting.

