

## Handlingsplan ved ulykke eller uhell

### 1. Ved alvorlig ulykke:

- Vurder din egen og gruppens sikkerhet
- Varsle 113
- Iverksett livreddende førstehjelp. Husk **BLÅ**:
  - B**: Bevissthet. Se på, snakk til og ta på personen. Rist/klyp i den skadde for å kartlegge bevisstheten
  - L**: Luftveier. Sikre frie luftveier
  - Å**: Åndedrett. Puster den skadde? Ja: Stabilt sideleie. Nei: Start HLR, 30:2
- Se etter blødninger. Stopp dem og hev skadestedet
- Sjekk bevegelsesgrand. Observer
- Undersøk den skadde fra topp til tå
- Få kontroll over ulykkesstedet, unngå forverring av situasjonen (flere skader)
- Hold resten av gruppen samlet, flytt gruppen til tryggere grunn om nødvendig
- Forsøk å stabilisere situasjonen til den skadde, hold personen varm
- Varsle daglig leder Frode Støre Bergrem, mobil 400 08 668, evt. styreleder Kjell Fordal, mobil 905 41 672, eller evt. tur- og kursansvarlig Berit Storholt, mobil 909 22 850
- Alle henvendelser fra media og pårørende henvises til daglig leder Frode Støre Bergrem, mobil 400 08 668, evt. informasjons- og markedsjef Jonny Remmereit, mobil 959 33 335 eller evt. styreleder Kjell Fordal, mobil 905 41 672.

### 2. Ved mindre alvorlig ulykke/uhell

- Vurder din egen og gruppens sikkerhet
- Få oversikt over situasjonen til den/de skadde
- Varsle 113
- Utfør nødvendig førstehjelp/behandling
- Hold pasienten varm. Vurder transport av den skadde
- Varsle daglig leder Frode Støre Bergrem, mobil 400 08 668, evt. styreleder Kjell Fordal, mobil 905 41 672, eller evt. tur- og kursansvarlig Berit Storholt, mobil 909 22 850
- Alle henvendelser fra media og pårørende henvises til daglig leder Frode Støre Bergrem, mobil 400 08 668, evt. informasjons- og markedsjef Jonny Remmereit, mobil 959 33 335 eller evt. styreleder Kjell Fordal, mobil 905 41 672.

### 3. Hvis turdeltaker er savnet

- Sørg for å samle gruppen
- Innhent informasjon om den savnede fra resten av gruppen. Kartlegg hendelsesforløpet og siste sikre observasjon
- Hvis mulig og forsvarlig, organiser et begrenset søk etter den savnede
- Varsle 112
- Varsle Daglig leder Frode Støre Bergrem, mobil 400 08 668, evt. styreleder Kjell Fordal, mobil 905 41 672, eller evt. tur- og kursansvarlig Berit Storholt, mobil 909 22 850
- Alle henvendelser fra media og pårørende henvises til daglig leder Frode Støre Bergrem, mobil 400 08 668, evt. informasjons- og markedsjef Jonny Remmereit, mobil 959 33 335 eller evt. styreleder Kjell Fordal, mobil 905 41 672.