

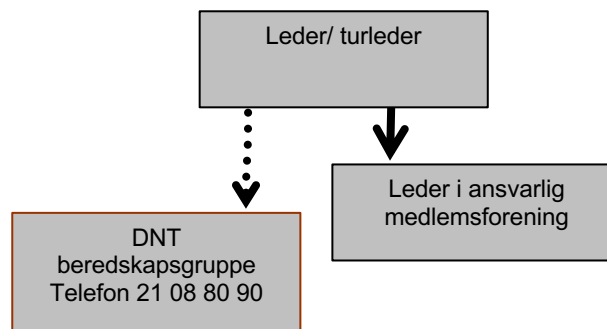
## Redning med helikopter

- ◇ Det kreves horisontal flate 25x25 m.
- ◇ Marker landingsplassen (i snø kan kaffe e.l. hjelpe).
- ◇ Fjern alle løse gjenstander, som ski, sekker, poser o.l. langt vekk fra landingsplassen for å hindre skade.
- ◇ Vink, eller marker med lys/bål
- ◇ Stå foran landingsplassen med vinden i ryggen.
- ◇ Vent på klarsignal før du nærmer deg helikopteret. Huk deg ned når du nærmer deg.

## Ved brann

- ◇ Ta ledelsen, sammen med bestyrer eller hyttevakt.
- ◇ Varsle alle i hytta.
- ◇ Sett i gang slukkeforsøk
- ◇ Evakuere alle i hytta
- ◇ Varsle 113
- ◇ Få oversikt over eventuelle skadede, og yt livreddende førstehjelp
- ◇ Samle alle hyttegjestene på ett sted.
- ◇ Vurder om andre bygninger må brukes til overnatting. Vurder gjestenes utstyr, om det må deles utstyr, og om gjestene må bevege seg til annen hytte/bygninger så nær som mulig.

## Varslingshierarkiet i DNT ved ulykker eller dødsfall



## Viktige telefonnumre kan noteres her:

### Leder i min medlemsforening

*DNT Lillehammer*

*Tom Harald Hansen: 976 96 460*

*Liv Lundstein: 990 96 106*

### Andre telefonnummer:

### Hyttene jeg skal besøke:

DNTs beredskapsgruppe: 21 08 80 90

## Når krisen er et faktum

## Turlederens kriseark



## Hovedregler ved ulykker

- ◇ Vurder din egen og gruppas sikkerhet
- ◇ Varsle 113
- ◇ Utøv livreddende førstehjelp
- ◇ Ta ledelsen
- ◇ Få oversikt over situasjonen
- ◇ Ivareta gruppa
- ◇ Varsle leder i ansvarlig medlemsforening. De holder kontakt med media og andre berørte

DNT Lillehammer



- ◇ Varsle 113.
- ◇ Førstehjelp etter ABCDE - prinsippet
  - Airways. Sikre frie luftveier
  - Breath. Puster den skadde? Hvis ja, stabilt sideleie. Hvis nei, HLR 30:2
  - Circulation. Se etter blødninger. Stopp blødning og hold skaden høyt.
  - Disability. Sjekk bevegelsesgrad. Observer.
  - Exam. Undersøk den skadde.
- ◇ Få kontroll på ulykkestedet, unngå forverring av situasjonen.
- ◇ Hold resten av gruppa samlet. Flytt dem eventuelt til tryggere grunn.
- ◇ Forsøk å stabilisere situasjonen til den skadde, hold pasienten varm.

### Når det må hentes hjelp

- ◇ Om den skadde ikke kan gå selv, eller dere ikke er i stand til å frakte vedkommende, må det gås etter hjelp.
- ◇ Minst 2 personer må gå. Gå bare om forsvarlig. Turleder bør bli hos den skadde.
- ◇ De som henter hjelp må ta med seg nødvendig utstyr, kart, kompass, hodelykter mat, varme klær, utstyr for overnatting.
- ◇ Ta det med ro. Ikke lag nye ulykker.
- ◇ Ha en plan B, før det gås etter hjelp

### Ved dødsfall

- ◇ Vurder din egen og gruppas sikkerhet.
- ◇ Varsle 113.
- ◇ Få oversikt over situasjonen og samle gruppa.
- ◇ Varsle leder i ansvarlig medlemsforening.
- ◇ Leder av medlemsforening holder kontakt med media.  
NB! Varsling av pårørende er en oppgave for politiet.

### Ved savnet turdeltaker

- ◇ Samle gruppa
- ◇ Innhent informasjon fra de andre i gruppa, sikre siste observasjon
- ◇ Hvis forsvarlig, organiser et begrenset søk
- ◇ Varsle 113
- ◇ Varsle leder i ansvarlig medlemsforening
- ◇ Vurder om du må lede resten av gruppa fram til hytta.

### Ved sykdom

- ◇ Vurder om deltakeren(e) kan ta seg fram til nærmeste hytte.
- ◇ Kartlegg omfanget og vurder faren for smitte.
- ◇ Varsle hytta dere skal til.
- ◇ Tilkalle medisinsk personell.
- ◇ Yte medisinsk førstehjelp.
- ◇ Isolere syke mennesker for å hindre videre spredning.
- ◇ Frakte de berørte ut av området.
- ◇ Sørg for at turen gjennomføres som planlagt for resten av deltakerne dersom medisinsk forsvarlig.
- ◇ Avvikle turen dersom det ikke er medisinsk forsvarlig å fortsette.

### Generelle forholdsregler

- ◇ Som turleder er det forventet at du til enhver tid er beredt til å ta ansvar dersom det oppstår en ulykke eller alvorlig situasjon.
- ◇ Rådfør deg med medisinkyndige i gruppa om nødvendig.
- ◇ Hovedreglen er at leder i ansvarlig medlemsforening holder kontakt med media. Om du må snakke med media, uttal deg kun om fakta, ikke spekulasjoner. Ikke ta stilling til skyld.