**Førstehjelpsutstyr i IST**

**Barnas Turlag, enkel og middels krevjande turar:**

I **firkanta førstehjelpsmappe** frå eagle, nytt mars 2025:

* Ispose
* Redningsfolie 140 x 210 cm
* Sportsteip 20 mm x 3 m - til småskadar og gnagsår (gjerne ekstra rull utenom kit)
* 25 x sårstrips
* 4 x sårvaskservietter
* Selvklebende bandasje 75 mm x 4 m
* Elastisk gasbind 50 mm x 4,5 m
* Mikroporøs tape 12 mm x 5 m
* Munn til munn-maske
* 2 x sterile kompress 50 x 76 mm
* 5 x sterile kompress 50 x 50 mm
* 2 x plaster 24 x 75 mm
* 3 x plaster 19 x 75 mm
* 5 x plaster 37 x 37 mm
* 2-3 x compeed gnagsårplaster.
* Hansker
* Saks
* Pinsett
* 12 x sikkerhetsnåler
* Førstehjelpshefte
* Beredskapskort for ulykker, inkl viktige telefonnummer.

**Anbefalt innhald i førstehjelpspose for krevjande dagsturar og overnattingsturar**

Vi har førstehjelpspakken “Topptur” frå Trygg Tur AS tilgjengeleg.

Vakuumpakket og tredd på eit 2 mm tau *(bruddstyrke 70 kg)*

* 5 stk sterile kompresser (10×10 cm)
* 1 stk støttebandasje (10 cm x 5 meter)
* 1 stk trekanttørkle (fatle)
* 1 stk Noraid munn-til-munn-maske
* 1 stk Raja super lynpose/oppbevaringspose (20 x 27 cm) – kan brukast som fuktbeskyttelse og ispose

Tilgjengeleg i vasstett lynpose

* 1 pakke heldekkande plaster (2 stk 7x5 cm, 2 stk 10×6 cm, 2 stk 15×10 cm)
* 1 pakke diverse plaster og sårstrips
* 4 stk sårvaskserviettar
* 1 pakke Assist gnagsårplaster (6 stk i ulike storleikar)
* 1 stk pinsett
* 1 stk boks Dermatone solkrem
* 1 stk idrettstape (2,9 cm x 9 meter)
* 1 stk Europslint til spjelking av brudd
* 1 stk saks
* 2stk svarte søppelsekkar
* Turleiars kriseark
* Førstehjelp ABC

**I tillegg skal turleiar ha med:**

✅ Liggeunderlag  
✅ Vindsekk  
✅ Kart og kompass  
✅ Fullada mobiltelefon

**Anna sikkerheitsutstyr etter risikovurdering og årstid:**

* Powerbank
* Satellittelefon (ved dårleg/ingen dekning)
* GPS
* Tau
* Sovepose
* Spade
* Skredutstyr
* Smertestillande el. andre medisinar.
* Boka «førstehjelp på tur»
* Samband kan brukast til kommunikasjon mellom turleiarar.

**KONTROLL FØRSTEHJELPSUTSTYR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mappe nr. | Brukt: | Fylt på / datosjekka: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |