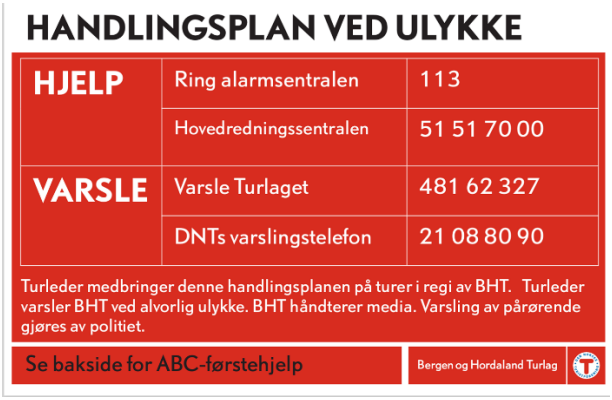
Turleders oppgaver i Seniorgruppen

Bergen og Hordaland Turlag

Turleders viktigste oppgave er å sørge for gruppens sikkerhet på turen.

Før tur	Les turbeskrivelse i Aktivitetskalenderen, kontakt turutvalget dersom noe skal endres. Det er spesielt viktig å få med informasjon om terrenget (bratt, ulendt, luftig) slik at turdeltagere kan vurdere om turen passer for dem.	
	Planlegge tur – studer kart. Hvis turen er ukjent, eller føret er dårlig, gå opp turen. Ta kontakt med annen turleder for å gjøre avtaler. Følg med på vær og føre.	
Tur start	Informere om tur (ferdaråd, tilgang på vann). Vurdere deltagere og bekledning (brodder om vinteren). Velkommen til nye (klappe for dem). Opptelling av deltagerne. Informere deltagere om nød-informasjon: Deltagers navn og tlf. og pårørendes navn og tlf. (bruk f.eks. en bagasje tag eller legg informasjon på telefon).	
Under turen	Holde gruppen samlet. Ta vare på nye turdeltakere. Informere om neste tur, f.eks. under matpausen.	
Risikovurdering generell	Det er utarbeidet en generell risikovurdering av Seniorgruppens turer. Den finnes her: Gjeldende risikovurdering på våre turer. Det er derfor ikke nødvendig for turledere å utarbeide en egen risikovurdering for hver enkelt tur.	
under turen	Vurder fortløpende om turen kan gjennomføres som oppsatt. Ta hensyn til vær, føre, deltagere. Legg om turen / juster turens lengde om nødvendig.	
Tur slutt	Opptelling av deltagerne. Informer om hvor turen oppløses. Kollektivtransport: Informer om bussalternativer. Ved bruk av privatbiler: Påse at alle har transport hjem.	
Turrapport	Etter turen skrives turrapport: Turrapport - Seniorgruppen i Bergen Dersom turtrase endres underveis er det *den* turen som skal rapporteres. Rubrikk *Har du noe annet du ønsker å dele* kan brukes til å forklare f.eks. hvorfor ruten ble endret. Eventuelle uhell skal ikke rapporteres i denne rapporten. Husk å ta med alle timer begge turledere har brukt på turen, også timer brukt til å gå opp turen inkludert nødvendig transport.	
Rapport ved uhell	Dersom det oppstår uhell hvor deltager må oppsøke lege, skal dette meldes i e-post til senior.bergen@dnt.no og birgithe.roald@dnt.no. Beskriv: hvem er skadet, hva har skjedd, tiltak, behov for assistanse, type skade (brudd, forstuing, kutt eller akutt sykdom).	
Turleder sikkerhetsutstyr	**Obligatorisk:** Førstehjelps utstyr. Gul vest. Vindsekk. Liggeunderlag* **Anbefalt (ikke obligatorisk):** Ekstra mat, drikke, klær. Ekstra brodder (dersom noen har glemt dette).	
Satellittelefon	I områder med dårlig eller manglende dekning skal turleder ha med satellittelefon. Turprogrammet angir hvilke turer dette gjelder for. Styret bestiller satellittelefon. En turleder henter telefonen uken før turen og får opplæring i Turlagets lokaler i Marken.	
113 APP	Anbefaler å laste appen ned på telefonen. Krever mobildekning og fungerer på alle nettleverandører. Gir informasjon om nøyaktig posisjon (der telefonen er).	
Forsikring turledere	Turleder er ulykkesforsikret gjennom BHT inntil fylte 80 år. Etter fylte 80 må turleder selv sørge for reiseforsikring.	
Hjelpenummer	Bergen legevakt: 116 117	Akutt / nødnummer: 113

*) Liggeunderlag og annet utstyr kan lånes fra BHT. Hvis man bare leder tur en sjelden gang, må det leveres tilbake etter tur.



HANDLINGSPLAN VED ULYKKE

HJELP	Ring alarmsentralen	113
	Hovedredningssentralen	51 51 70 00
VARSLE	Varsle Turlaget	481 62 327
	DNTs varslingstelefon	21 08 80 90

Turleder medbringer denne handlingsplanen på turer i regi av BHT. Turleder varsler BHT ved alvorlig ulykke. BHT håndterer media. Varsling av pårørende gjøres av politiet.

Se bakside for ABC-førstehjelp

Bergen og Hordaland Turlag

HANDLINGSPLAN VED ULYKKE

1. **Vurder egen- og gruppesikkerhet.**
2. **RING!** Fortell **hvem** du er, **hvor** og **hva** som har skjedd.
3. **Utfør livreddende førstehjelp (ABC)**

Airways: Sikre frie luftveier. Puster? Ja=stabilt sideleie. Nei=Start HLR 30:2

Bleeding: Undersøk og se etter blødninger. Stopp blødning-hold minst 10 minutt. Hev skadestedet.

Cold: Hold pasient og deltakere varme.