

## Innhold i førstehjelpspose, enkel og middels krevende tur i regi av Bergen og Hordaland Turlag

- Plaster
- Kompresser
- Strips
- Elastisk bandasje (fortrinnsvis bredde 8-10 cm)
- Gnagsårplaster
- Enkeltmannspakke
- Sårvaskservietter
- Sportstape
- Munn-til-munn-maske
- Pinsett
- Bandasjesaks
- Dampsperre: Solid plastsekk evt. redningsfolie (som kan lukkes)
- Kortet "Handlingsplan ved ulykke":

| HANDLINGSPLAN VED ULYKKE                                                                                                                                                                  |                       |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| HJELP                                                                                                                                                                                     | Ring alarmsentralen   | 113                        |
|                                                                                                                                                                                           | Hovedredningsentralen | 51 51 70 00                |
| VARSLE                                                                                                                                                                                    | Varsle Turlaget       | 481 62 327                 |
|                                                                                                                                                                                           | DNTs varslingstelefon | 21 08 80 90                |
| <small>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.</small> |                       |                            |
| Se bakside for ABC-førstehjelp                                                                                                                                                            |                       | Bergen og Hordaland Turlag |

| HANDLINGSPLAN VED ULYKKE                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Vurder egen- og gruppesikkerhet.                                                                     |  |
| 2. <b>RING!</b> Fortell <b>hvem</b> du er, <b>hvor</b> og <b>hva</b> som har skjedd.                    |  |
| 3. <b>Utfør livreddende førstehjelp (ABC)</b>                                                           |  |
| <b>Airways:</b> Sikre frie luftveier. Puster? Ja=stabil sideleie. Nei=Start HLR 30:2                    |  |
| <b>Bleeding:</b> Undersøk og se etter blødninger. Stopp blødning-hold minst 10 minutt. Hev skadestedet. |  |
| <b>Cold:</b> Hold pasient og deltakere varme.                                                           |  |

Oppdatert av BHT's Aktivitetsavdeling 09.09.2026