

# Beredskapsplan DNT Valdres

DNT Valdres



## Livreddende førstehjelp

Varsle 113

Førstehjelp etter ABCDE – prinsippet

**Aiways.** Sikre frie luftveier

**Breath.** Puster den skadde? Hvis ja, stabilt sideleie Hvis nei, HLR 30:2.

**Circulation.** Se etter blødninger.

Stopp blødninger og hold skaden høyt.

**Disability.** Sjekk bevegelsesgrad.

**Observer.**

**Exam.** Undersøk den skadde.

Få kontroll på ulykkesstedet, unngå forverring av situasjonen.

Hold resten av gruppa samlet. Flytt dem eventuelt på tryggere grunn.

Forsøk å stabiliser situasjonen til den skadde, hold pasienten varm.

## Ved dødsfall

Vurder din egen og gruppas sikkerhet.

Varsle 113.

Få oversikt over situasjonen.

Varsle leder eller nestleder i DNT Valdres.

Leder eller nestleder i DNT Valdres holder kontakt med media.

**NB!** Varsling av pårørende er en oppgave for politiet.

## Hovedregler ved ulykker

Vurder din egen og gruppas sikkerhet

Varsle 113

Utøv livreddende førstehjelp

Få oversikt over situasjonen

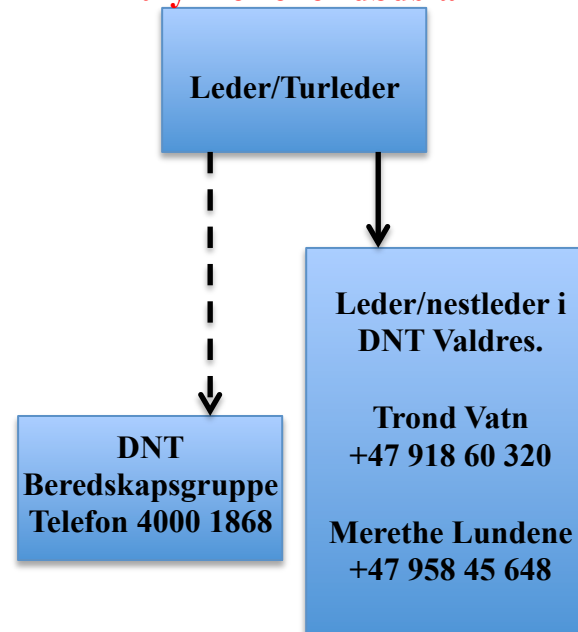
Ivareta gruppa

Varsle leder eller nestleder i DNT

Valdres.

De holder kontakt med media og andre berørte.

## Varslingsplan i DNT Valdres ved ulykker eller dødsfall



## 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, hodelykt, mat, varme klær og utstyr for overnatting.

Ta det med ro. Ikke lag nye ulykker.

Ha en plan B, før det gås etter hjelp.

## Ved savnet turdeltager

Samle gruppa.

Innhent informasjon fra de andre i gruppa, sikre siste observasjon.

Hvis forsvarlig, organiser et begrenset søk.

Varsle 113.

Varsle leder eller nestleder i DNT Valdres.

Vurder om du må lede resten 1 av gruppa frem til hytta.

### Ved sykdom

Vurder om deltageren kan ta seg frem til nærmeste hytte.

Kartlegg omfanget og vurder faren for smitte.

Varsle hytta dere skal til.

Tilkalle medisinsk personell.

Yte medisinsk førstehjelp.

Isoler syke mennesker for å hindre videre spredning.

Frakte de berørte ut av området.

Sørge for at turen gjennomføres som planlagt for resten av deltagerne dersom medisinsk forsvarlig.

Avvikle turen dersom det ikke er medisinsk forsvarlig å fortsette.

### Redning med helikopter

Det kreves horisontal flate, minimum 25x25 meter.

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 forhindre skade.

Vink, eller marker med lys/bål

Ta på deg refleksest og alpinbriller om du har med.

Stå på kne foran landingsplassen med vinden i ryggen.

Vinterstid er du den eneste referansen piloten har, stå derfor i ro når helikopteret lander.

Vent på klarsignal før du nærmer deg helikopteret. Huk deg ned når du nærmer deg.

### Generelle forholdsregler

Som turlleder 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.

Hovedregelen er at leder eller nestleder i DNT Valdres holder kontakt med media. Om du må snakke med media, uttal deg kun om fakta, ikke spekulasjoner. Ikke ta stilling til skyld.

### Viktige telefonnumre kan noteres her:

Leder i DNT Valdres	Trond Vatn +47 918 60 320
Nestleder i DNT Valdres	Merethe Lundene +47 958 45 648
Andre telefonnummer	
Andre telefonnummer	
Andre telefonnummer	
Hytter jeg skal besøke	
Hytter jeg skal besøke	
Hytter jeg skal besøke	