

HANDLINGSPLAN VED ULYKKE

HJELP	Ring alarmsentralen	1 1 3
	Hovedredningssentralen	51 51 70 00
VARSLER	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.