

Innhold i førstehjelpspose, enkel og middels krevende tur

- Plaster
- Kompresser
- Strips
- Støttebandasje (fortrinnsvis bredde 8 cm)
- Gnagsårplaster
- Enkeltmannspakke
- Sårvaskservietter
- Sportstape
- Munn til munn maske-duk
- Pinsett
- Bandasjesaks
- Lynpose (for oppbevaring av åpnnet materiale)
- 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
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=stabil 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.	

Oppdatert av BHT's Aktivitetsavdeling 18. september 2023