

Innhold i førstehjelpspose, krevende dagsturer og overnattingsturer

Vi benytter førstehjelpspakken "Topptur" laget av Trygg Tur AS. Innholdet er som følger:

Vakuumpakket og tredd på et 2 mm tau*:

- 5 stk 10×10 sterile kompresser
- 1 stk støttebandasje 10 cm x 5 meter
- 1 stk trekant tørkle (fatle)
- 1 stk Noraid munn til munn maske
- 1 stk Raja super lynpose/oppbevaringspose** etter brutt vakuum. (20 x 27 cm)

Tilgjengelig i vanntett lynpose:

- 1 stk pakke heldekkende plaster (2 stk 7x5cm, 2 stk 10×6 cm, 2 stk 15×10 cm)
- 1 stk pakke med diverse plaster og sårstrips
- 4 stk sårvask servietter
- 1 pk Assist gnagsårplaster (6 stk plaster i ulike størrelser)
- 1 stk pinsett
- 1 stk boks Dermatone solkrem
- 1 stk idrettstape 2,9 cm x 9 meter
- 1 stk Europlint til spjelking av brudd
- 1 stk saks

**1 meter 2 mm tau. Alt førstehjelpsutstyr henger i dette tauet. Kan også brukes til mye annet. Bruddstyrke på 70 kg*

***Oppbevaringspose. Utmerket som fuktbeskyttelse til mobiltelefon. Fylt med vann/snø vil den kunne fungere som ispose.*

I tillegg:

- Kortet "Handlingsplan ved ulykke"

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

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