

Dette hefte bør du
som turleder ha med deg
på alle turer som arrangeres av
Haugesund Turistforening.

Haugesund Turistforening
skal arbeide for et enkelt,
aktivt, trygt og miljøvennlig friluftsliv
med vekt på vern av urørt natur.

GOD TUR

FJELLVETTREGLENE

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.

GOD TUR

HUSKELISTE FOR TURLEDER

FØR TUREN

- Fyll ut risikoskjema.
- Ta ut deltakerliste fra nettet.
- Infomøte/kontakt alle deltagere.
- Sjekk båt/ferge/bussruter.

Følgende utstyr skal turleder ha med

- Kart og kompass
- Førstehjelpsutstyr
- Vindsekk
- Satelittsender (langturer)
- Fløyte
- Lommelykt
- Kniv
- Fyrstikker
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Proviant
- Søkestang (skiturer)
- Spade (skiturer)

VED AVREISE

- Turleder møter opp 15 minutter før avgang.
- Kryss av etter hvert som turdeltagerne møter opp.
- Sjekk at turdeltagere har nødvendig utstyr og proviant for turen.
- Husk å presenter turleder(e).
- Henvis inn i buss/bil/båt.

- Send sms til aktivitetsansvarlig (se info på baksiden) for å gi beskjed om hvor mange som er med på turen. send sms dersom det blir endring av turen.

UNDER TUREN

- Informere om turen, hvor langt en planlegger å gå, drikke- og spisepauser, stigninger.
- Sørg for å ha god kontakt med alle deltakerne.
- Tilpass tempoet til deltagerne.
- Hold deltagerne orientert om hvor dere er - vær situasjonen.
- Legg igjen beskjed på hytta dersom oppsatt rute endres.

PÅ HYTTA

Turleder har ansvaret for å sette seg inn i hyttas branninstruks og at hyttereglene følges. Sørg for at alle deltagere skriver seg inn i hytteprotokollen.

Gjennomgå neste dags rute.

ETTER TUREN

- Fyll ut rapport med antall deltakere. Husk å få med spesielle hendelser.
- Rapporter evt. mangler på hyttene.

HVIS UHELLET ER UTE

VIKTIGE TELEFONNR.

HJELP: Ring alarmsentralen 113

MELDING

1. Si at det er melding om en ulykke, eller akutt sykdom, og at du har opplysninger du vil lese opp.

2. Oppgi følgende:

- Hvem som ringer.
- Hvor det ringes fra.
- Hvilket arrangement.
- Antall deltagere.
- Navn på ansvarlig leder i situasjonen.
- Når og hvor ulykken skjedde.
- Oppgi kartreferanse: Kartblad, sektor, horisontalt (fra venstre mot høyre) nummeret på km-streken + tiendels km, vertikalt (nedenfra og opp) nummeret på km-streken + tiendels km.
- Antall skadde, hva slags skader.
- Hvor den/de skadde er.
- Hva slags behandling som er gitt/kan gis.
- Om det etter lederens vurdering er nødvendig med helikoptertransport og hva som etter din/lederens vurdering trengs av spesialhjelp og utstyr (lege, alpin redningsgruppe eller lignende.)

3. Få meldingen bekreftet.

4. Spør hva du kan gjøre i ventetiden.

5. Kontakt daglig leder (se baksiden). Dersom du ikke får kontakt med daglig leder, kontaktes HT's styreleder.

- HT's styreleder (se baksiden)

Administrasjonen i HT gir melding videre til DNT.

Turleder/turdeltagere skal ikke utale seg til media om ulykkene, alle henvendelser skal gå til daglig leder eller styreleder.

HT håndterer media. Varsling av pårørende gjøres av politiet.

GRUNNLEGGENDE FØRSTEHJELP

GRUNNLEGGENDE FØRSTEHJELP FOREBYGGING OG BEHANDLING AV GENERELL NED- KJØLING

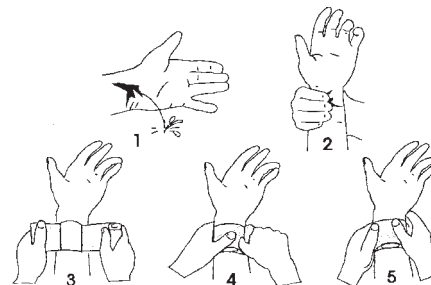
Beskytte pasienten mot omgivelser, og hindre at vedkommende blir nedkjølt ytterligere.

- Hindre ytterligere varmetap.
- Fjerne fuktige klær.
- Få vedkommende innendørs, i telt, sovepose, Jervenduk etc.

YTRE BLØDNINGER

Trykk direkte på det blødende sted, og løft den blødende

kroppsdelen høyt. Legg deretter på en trykkinnebindelse på det blødende stedet



SKAFF FRIE LUFTVEIER

Bøy hodet godt bakover. Bøyning kombineres med hakeheving, dvs. man løfter i hakens benete del og presser oppover/bakover. Rens munn og svelg ved behov.

KRAMPEANFALL/EPILEPTISK ANFALL

Symptom:

Personen faller plutselig om, blir bevisstløs og får krampetrekninger som varer i ett til et par minutter.

Førstehjelp:

Sørge for at han/hun ikke kommer til skade. Idet anfaller er over legges pasienten i sideleie. Man skal aldri stikke gjenstander inn i munnen til noen som har krampeanfall. Bli ved pasienten til han får bevisstheten tilbake, og sørg for å beholde roen. Skulle krat ingen grunn til å tilkalle lege ved epileptiske anfall.

SUKKERSYKE

Føling (for lite sukker i blodet)

Symptomer:

Hodepine, sultfølelse, hjertebank, uro og kaldsvetting. Svekket bevissthet, koma.

Førstehjelp:

Er pasienten bevisst, gi han sukker eller søt saft, deretter brød. Ved svekket bevissthet, tilkall lege.

HJERTE/LUNGEREDNING

30 kompresjoner: 2 ventilasjoner

- Komprimer midt mellom brystvortene, 5-6 cm dybde (barn > 1 år 2-4 cm), frekvens 100 / min
- Frie luftveier, munn til munn evt munn til maske, 1 sekund pr. innblåsing, se at brystkassen hever seg og senker seg igjen
- Hjertestans hos barn - begynn med 5 innblåsinger

Fortsett så lenge du orker, frem til pasient puster selv eller ambulansepersonell overtar behandlingen.

