



## Gruppeleders kriseplan

### Hovedregler ved ulykker

- Vurder egen og gruppas sikkerhet
- Varsle 113 som også varsler politi/brann
- Start livreddende førstehjelp
- Ta ledelsen
- Utnytt kompetansen som finnes i gruppa
- Sørg for at gruppa ivaretas
- Varsle styreleder i ÅVR
- Henvis media til politiet

### Viktige telefonnumre:

#### 1. Styreleder:

Ingvar Aandalen – 908 92 516

#### 2. Nestleder:

Erik Lien – 936 34 829

#### 3. Dugnadsleder:

Per Harald Sørlien – 908 54 697

#### 4. HMS ansvarlig:

Sigurd Rystad – 911 67 114

### Livreddende førstehjelp

Er personen våken og puster selv?

- Hvis personen er bevisstløs, men puster selv:  
**Stabilt sideleie**
- Hvis personen er bevisstløs og ikke puster:
- **Varsle 113** og start med:
  - Førstehjelp etter **ABCDE**-prinsippet
  - **A=airways** (luftveier), sjekk at luftveiene er frie
  - **B=breathing** (pusting), se om brystkassen beveger seg/lytt foran nese/munn. Hvis nei: HLR (Hjerte-LungeRedning) 30:2
  - **C=circulation** (blodsirkulasjon), kjenn etter puls på halsen på siden av strupehodet
  - **D=disability** (bevissthet, normale og symmetriske bevegelser)
  - **E=expose/environment** (oversikt/omgivelser), se etter tegn på skader og få pasienten til tørre og varme omgivelser
- **Gjenta i samme rekkefølge!** Tilstanden kan endre seg raskt!
- Skaff deg oversikt over ulykkesstedet
- Hold gruppa samlet på trygg grunn

### Når det må hentes hjelp

- Dersom den skadde ikke kan gå selv, eller dere ikke er i stand til å frakte vedkommende, bruk 113-appen til Norsk Luftambulans. Hvis dekning mangler, må det hentes hjelp
- 2 personer bør gå dersom det vurderes som forsvarlig. Gruppeleder eller annen kompetent person blir hos den skadde.
- De som går må ta med nødvendig utstyr som navigasjon, mat, varme klær og utstyr for overnatting

### Ved dødsfall

- Vurder din egen og gruppas sikkerhet
- Varsle 113
- Skaff deg oversikt over situasjonen og samle gruppa
- Politiet sørger for varsling av pårørende og har kontakt med media

### Ved sykdom

- Vurder om den syke kan ta seg fram til utgangspunktet for dugnaden
- Kartlegg omfanget og vurder eventuell smittefare. Hvis ja, isoler den syke for å hindre spredning
- Vurder å tilkalle medisinsk personell
- Vurder å frakte den syke ut av området og hvordan dette kan gjøres
- Avbryt dugnaden dersom det ikke er medisinsk forsvarlig å fortsette

### Generelle forholdsregler

- Som gruppeleder eller dugnadsleder er det forventet at du til enhver tid er beredt til å ta ansvar dersom det oppstår en ulykke eller alvorlig situasjon
- Rådfør deg eventuelt med personer i gruppa som har medisinsk kompetanse

### Media

- I situasjoner som ledes av politiet, skal alle henvendelser fra media rettes til denne nødetaten
- Når politiet ikke er til stede, skal henvendelser fra media rettes til styreleder eller nestleder