

Standt ulykken.

Bevar roen.

Bring dig selv i sikkerhed. Tag et hurtigt overblik over situationen.

Giv livreddende og almindelig førstehjælp

Den tilskadekomne undersøges og behandles ud fra ABC-metoden:

A-Airways (luftveje, beskyttelse af hals)

Er den tilskadekomne bevidstløs?

Skab frie luftveje, beskyt nakke/hals for unødigt bevægelse.

B-Breathing (vejtrækning)

Hvis den tilskadekomne ikke trækker vejret startes trinvis førstehjælp til bevidstløse.

C-Circulation (blødning, hjertemassage)

En livstruende blødning kan i første omgang standses med en tommelfinger. Senere anlægges trykforbindeing.

Giv hjertemassage hvis personen ikke viser livstegn

Undersøg den tilskadekomne. Husk at skærme den tilskadekomne mod vejr og vind. Overvej om der er behov for hjælp udefra.

Ulykkeskuvertens indhold:

Grønne sedler skal med holdet der sendes efter hjælp:

- Ulykkesrapport - Grøn
- Skema til akutte observationer - Grøn

Røde sedler skal følge den tilskadekomne:

- Skema til løbende observationer - Rød
- Skema over medicinforbrug - Rød
- Helbredserklæring - Rød

Ikke i ulykkeskuverten. Opbevares af turleder eller samarit og skal følge den tilskadekomne.

Blå sedler bliver hos turleder/samarit.

- Turmelding – Blå
- Skal udfyldes inden der sendes et hold efter hjælp

Er der god tid inden hjælpen kommer så overvej om der skal laves en kopi/rekskrivning af sedlerne.