

Norges speiderforbund:

Sikkerhet på tur

> sjekkliste og tiltakskort for speidere på tur



ALLTID BEREDT



Sikkerhetsrutiner i Norges speiderforbund



Planlegging

Planlegging (Hovedplan)

- Deltakernes forutsetninger
- Turens mål
- Program
- Reiserute
- Overnattingssted
- Utstyr og transport

Hva kan gå galt? (Risikoanalyse)

- Hva kan skje?
- Hvor og når?
- Hvor stor sannsynlighet og hvor alvorlig?

Hva gjør dere hvis noe ikke går etter planen? (Plan B)

- Alternativ rute?
- Hva gjør vi ved dårlig vær?
- Hva gjør vi ved forsinkelse?

Hjemmeleder

- Hvem er hjemmeleder for denne turen?



Når vi drar

- Notér telefonnummeret til hjemmeleder.
- Sjekk oppdatert værmelding (Ny hovedplan? Forbedre Plan B?).
- Sjekk at alle har med det som er nødvendig av personlig utstyr som klær, medisiner og mat.
- Ta med fløyte, kart og kompass. Bruk karttypen «Norge 1:50 000» (benyttes av redningstjenesten).
- Ta med førstehjelpsutstyr. Det er viktig at dere har med det dere trenger for denne turen og er kjent med utstyret.
- Bruk av redningsvest ved båt-/kanotur og andre vannaktiviteter, som for eksempel ved flåtebygging, er en selvfølge!
- Speiderturer med færre enn fire deltakere er uforsvarlige og avlyses.
- Oppdatert reiserute og deltakerliste må ved avreise formidles til hjemmeleder.

**Har dere ellers alt som trengs for å gjennomføre denne turen?
Bruk risikoanalysen!**

Elektroniske hjelpemidler

Mobiltelefon: Mobiltelefonen bør være med, men lag avtaler som tar høyde for at den ikke virker eller at dere ikke har dekning. På tur bør du spare på mobiltelefonbatterier. Skru den av og pakk den inn slik at den holdes varm.

GPS: GPS er et flott supplement til kart og kompass, men ingen erstatning. Husk at sikkerheten på tur **ikke** skal være avhengig av tekniske hjelpemidler.



På turen

- Følg med på kartet underveis – finn kartreferanse for overnattingssted.
- Før en enkel logg.
- Hold sammen – gå ikke alene!
- Hold dere til det planlagte.
- Tenk sikkerhet på overnattingssted (leirplass/hytte). Stikkord: Brann, samlingsplass og varslings.

Når uhellet er ute – se egen sjekkliste!



Ved hjemkomst

Husk at leder for turen har ansvaret til alle er helt hjemme igjen. Det kan være lett å slappe av når selve turen er over og transporten hjem fra turområdet starter. Lederen må følge med på at alle kommer trygt hjem! Når dere har kommet hjem (og ingen skade har skjedd):

- Ring hjemmeleder og fortell hvordan turen var.



Når uhellet er ute

- **Ta ledelsen!**
- **Sikre skadestedet** (pass på at ikke flere blir skadet)!
- **Få oversikt** (skriv en enkel logg)!
- **Varsle** (se informasjon lengre bak i heftet)!

Førstehjelp

- Bevisstløs – skaff fri luftvei, sideleie.
- Åndedrett – løse stramme plagg, sitte halvveis oppreist, berolige.
- Sirkulasjon – stanse store blødninger, ligge flatt, heve beina, holde varm.
- Livløs – starte gjenoppliving.
- Blødninger – stanse med direkte trykk i såret, heve skadestedet, bandasjere.
- Brudd – stabiliser og hold varm (beveg bruddstedet minst mulig).
- Brannskade – kjøøl ned, ren bandasje.
- Nedkjøling – finn ly, bytt våte klær (eventuelt pakk inn vanntett), varm mat og drikke, varme fra en annen person.
- Ved skader i terrenget er det ofte kulden som er den største fienden. Hold pasienten varm! Se varslings.

Brann i telt/hytte

- Varsle og evakuere resten av turdeltagerne. Foreta optelling – mangler vi noen?
- Prøv å rive teltet hvis mulig.
- Prøv å slukke med vann eller ved å kvele flammene (OBS! Ikke slå på flammen da dette tilfører mer oksygen og gir en større brann).
- OBS! Moderne telt og mye av det andre utstyret vi bruker er laget av plastikk. Dette smelter og kan gi stygge brannskader. Syntetiske materialer kan òg avgi giftige gasser. Unngå å puste inn røyk.

Skog- og gressbrann

- Tenk først egen sikkerhet, ikke tenk på telt og utstyr. Brannen kan spre seg og blusse raskt opp.
- Varsle resten av turdeltagerne.
- Prøv å slukke med vann eller ved å kvele flammene (OBS! Ikke slå på flammen da dette tilfører mer oksygen og gir en større brann).
- Røm helst mot vinden og gjerne nedover.
- Prøv å finne vann.
- Husk at det kan være skadelig å puste inn røyk.
- Klarer dere å slokke brannen må dere huske på at det kan ulme i jord og torv i mange dager. Sjekk derfor nøye om alt er slukket. Om nødvendig må noen sitte brannvakt. Om mulig, avtal med brannvesenet før dere forlater området.
- Er du i tvil om du skal varsle brannvesenet, gjør det!

Gått dere vill

- Hold sammen!
- Søk i høyden for å få oversikt, men ikke gå langt bort fra der du er.
- Dersom du er helt sikker, kan du prøve å følge ruten tilbake til et punkt som du vet hvor er.
- Finner du ikke ut hvor du er, bør du slå leir og ikke gå videre. Det er lettere for letemannskapene å finne dere når dere holder dere på samme plass. Samtidig risikerer dere ikke å bevege dere lengre bort fra den avtalte løypa som er det området letemannskapene først vil lete i.

- Sørg for at alle har det greit. Finn ly for vær og vind. Ordne mat og drikke.
- Spar på kreftene, rop og bruk fløyte.

Mistet én eller flere turdeltagere?

- Samle resten av deltagerne.
- Få mest mulig informasjon om hvor og når de savnede sist ble sett.
- Send egnede deltagere tilbake langs løypa. Lag skikkelig avtale om hva disse skal gjøre og når de skal returnere. Rop og bruk fløyte.
- Varsle, eventuelt send noen for å varsle.
- Sørg for at resten av deltagerne har det så bra som mulig.

Ved alvorlige skader og ulykker – ring:

- 110** Brannvesen – brann.
 - 112** Politi – redning og savnet person
(112 kan ringes fra alle mobiltelefoner uten å taste inn pin-kode).
 - 113** Medisinsk nødhjelp – alvorlige skader.
- Ved andre utfordringer dere ikke kan løse på egenhånd, ta kontakt med hjemmeleder.

Varsling

- Lag tydelige avtaler med dem som skal skaffe hjelp.
- Bli enige om meldingen som skal gis (samle mest mulig fakta).
- Finn ut hvor dere er på kartet (kartreferanse).
- Følg med på kartet slik at dere helt sikkert finner tilbake.
- Send alltid minst to (og helst erfarne) speidere/ledere sammen for å hente hjelp.

Andre tips når det skjer uhell:

- Hold kontakt med hjemmeleder og redningsapparatet.
- Før enkel logg med tidspunkter.
- Sørg for at noen tar seg av de turdeltakerne som ikke er involvert i uhellet.
- Skjerm de involverte fra media. Ingen behøver å snakke med media uten at de vil. Be media henvende seg til gruppeleder eller til politiet.

Fjellvettreglene:

- Legg ikke ut på langtur uten trening.
- Meld fra hvor du går.
- Vis respekt for været og værmeldingene.
- Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ha alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever.
- Lytt til erfarne fjellfolk.
- Bruk kart og kompass.
- Gå ikke alene.
- Vend i tide – det er ingen skam å snu.
- Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig

Sjøvettreglene:

- Tenk sikkerhet. Kunnskap og planlegging reduserer risikoen og øker trivselen.
- Ta med nødvendig utstyr. Utstyret må holdes i orden og være lett tilgjengelig.
- Respekter vær og farvann. Båten må bare benyttes under egnede forhold.
- Følg Sjøveisreglene. Bestemmelsene om vikeplikt, hastighet og lanterneføring må overholdes.
- Bruk redningsvest eller flyteplagg. Det er påbudt med godkjent flyteutstyr til alle om bord.
- Vær uthvilt og edru. Promillegrensen er 0,8 når du fører båt.
- Vis hensyn. Sikkerhet, miljø og trivsel er et felles ansvar.

The background is a dark brown wooden surface with horizontal planks. At the top and bottom edges, there are horizontal bars in various colors: yellow, green, purple, and blue. On the left side, a pair of orange-handled pliers is partially visible, with the handle text 'juice™ S2' and '1000' on the metal head. On the right side, there are several circular patches with different designs, including a red 'N' on a blue background and a red 'S' on a white background. The main text is centered and framed by thin white lines.

VÅR EGEN SPORTSBUTIKK

The logo is a white fleur-de-lis symbol.

speider-sport



ALLTID BEREDT

Ved akutte problemer – ring:

110

Brannvesen – brann.

112

Politi – redning og savnet person.

113

Medisinsk nødhjelp – alvorlige skader.