



SJEKKLISTER FOR SPEIDERE PÅ TUR



HOVEDPLAN (PLANLEGGING)

- Deltakernes forutsetning.
- 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? (AVVIKSPLAN)

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

HJEMMELEDER

- Hvem kan være hjemmeleder for denne turen?

PLANLEGGING

- Hjemmeleder skal informeres om reiserute, hvem som reiser og når/hvordan dere tar kontakt ved hjemkomst!
- Deltakerliste (med telefonnummer til foresatte) samt reiserute og tid/sted for retur henges på speiderhus og/eller leveres hjemmeleder.
- Lytt til oppdatert værmelding (Ny hovedplan? Forbedre avviksplan?).
- 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 risikoanalysen.

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

NÅR VI DRAR

- Bruk av redningsvest ved båt-/kanotur og andre vannaktiviteter, som for eksempel ved flåtebygging, er en selvfølge!

Elektroniske hjelpemidler

*Mobiltelefon er ofte falsk trygghet. I terrenget er det ofte ikke dekning på mobiltelefon, og batteriene kan svikte. Ingen forventer at dere har med dere mobiltelefon. Gjør aldri avtaler som er avhengig av mobiltelefon. En GPS-mottaker kan svikte eller gi feil opplysninger. Batterier, satellitter eller andre tekniske feil kan gi deg problemer. Husk at sikkerheten på tur **ikke** skal være avhengig av tekniske hjelpemidler som mobiltelefonen og GPS-mottaker!*

- 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 varsling.

Når uhellet er ute - se egen sjekkliste!

PÅ TUREN

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.

VED HJEMKOMST

- Ta ledelsen!
- Sikre skadestedet (pass på at ikke flere blir skadet)!
- Få oversikt (skriv en enkel logg)!

FØRSTEHJELP

- Bevisstløs - skaff fri luftveg, stabilt 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 - stabilisere, spjekk om nødvendig.
- Brannskade - kjøøl ned, ren bandasje.

NÅR UHELLET ER UTE

- 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 opptelling - 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 og avgir giftige gasser. Unngå å puste inn røk.

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 røyken kan være farlig.
- 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.

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 naturlig nok 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 EN 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.

VARSLING

- Bruk tid på å lage gode avtaler med de som skal hente hjelp om hva de skal gjøre eller hente.
- 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 flere (og helst erfarne) speidere/ledere sammen for å hente hjelp.

VED AKUTTE PROBLEMER - RING:

110 Brannvesen - brann.

112 Politi - redning og savnet person (112 kan ringes fra alle mobiltelefoner uten kode).

113 Medisinsk nødhjelp - alvorlige skader).

Ved akutt skade skal dere alltid varsle Speidernes beredskapstelefon på **09 123** (kun fem siffer) etter at dere har ringt nødnummer og hjelp er på veg!

PS! Husk å spare på mobiltelefonbatteriene!

Ved mindre skader - ring lokal legevakt og **09 123** (Speidernes beredskapstelefon).

ANDRE TIPS NÅR DET SKJER UHELL:

- Før enkel logg med tidspunkter.
- Sørg for at noen leder og tar seg av de turdeltakerne som ikke er involvert i uhellet.
- Sørg for at alle får ringe hjem så snart det er mulighet til det.
- Skjerm de involverte fra media. Ingen behøver å snakke med media uten at de vil. Be media henvende seg til hjemmeleder/Speidernes beredskapstelefon **09 123** eller til politiet.
- Prøv å hold kontakt med hjemmeleder og redningsapparatet.
- Spar på mobiltelefonbatteriene!