

Norges speiderforbund:

# Sikkerhet på tur

- > Sjekkliste og tiltakskort for speidere på tur
- > Sjekkliste for patruljehaik



ALLTID BEREDT



Sikkerhetsrutiner i Norges speiderforbund



Sjekkliste og tiltaks kort for speidere på tur

# 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?



Sjekkliste og tiltakskort for speidere på tur

## Når vi drar

- Notér telefonnummeret til hjemmeleder.
- Sjekk oppdatert værmelding (Justere 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/flytevest ved båt-/kanotur og andre vannaktiviteter, 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.



Sjekkliste og tiltakskort for speidere på tur

## 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 varsling.

**Når uhellet er ute – se egen sjekkliste!**



Sjekkliste og tiltakskort for speidere på tur

## 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.



Sjekkliste og tiltakskort for speidere på tur

## 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 – sørg for frie luftveier, sideleie.
- Åndedrett – løs stramme plagg, sitte halvveis oppreist, berolige.
- Sirkulasjon – stans store blødninger, ligge flatt, hev beina, hold varm.
- Livløs – start gjenoppliving.
- Blødninger – stans med direkte trykk i såret, hev skadestedet, bandasjer.
- 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 evakuer 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 dere 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 dere er.
- Dersom dere er helt sikre, kan dere prøve å følge ruten tilbake til et punkt som dere vet hvor er.
- Finner du ikke ut hvor dere er, bør dere 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 egen hånd, ta kontakt med hjemmeleder.



## Varsling

- Lag tydelige avtaler med de 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.

Sjekkliste for patruljehaik

# Dette er en patruljehaik

- Patruljen skal bestå av minst fire og bør ikke overstige åtte speidere, i alderen 11-17 år. Den eldste må være minst 12 år.
- Patruljen drar alene på tur, ingen voksne deltar.
- Turen bør ikke starte for sent på dagen. Det bør være tid til å gå et stykke, finne leirplass, slå leir og lage seg varm mat før det blir kveld.
- Haiken skal vare i minst 18 timer.
- Det du trenger skal du selv bære med deg.
- Overnatting skjer ute, i gapahuk eller under åpen himmel. Telt kan og benyttes, eller enkel hytte i den kalde årstida. På den måten kan dere dra på patruljehaik hele året. Det viktige er at patruljen er alene.
- Troppsleder er ansvarlig for patruljen på tur. Han er kontaktperson og må være tilgjengelig på telefon hele turen. Dere skal ikke gjøre noen forhåndsavtale med troppsleder om kommunikasjon underveis.
- Turen kan inneholde et eller flere varme måltider. Vi anbefaler stormkjøkken med gass. Dette er trygt og stabilt i bruk.

## **Sikkerhet:**

- Bruk 1:50000 kart (minst to kart pr. patrulje) og bruk dette aktivt i planleggingen og underveis. Denne karttypen er valgt fordi her kan vi lese av kartreferanser som kan brukes av alle nødetater.
- Det er viktig at patruljen kan ta ut en kartreferanse (på UTM rutenett). Dette er «adressa» hvis noe skulle gå galt.
- Patruljen bør ta med en mobiltelefon som ligger avskrudd og tørt nedi sekken.
- Hvis dere får problemer dere ikke kan løse på egen hånd, ring troppsleder.
- Ved alvorlige skader og ulykker, ring nødnummer 113.
- Når hjelp er på vei, ta kontakt med troppsleder.
- Patruljen skal ikke gjøre forhåndsavtale om kommunikasjon med troppsleder eller andre underveis, og henvendelser direkte til patruljen fra foreldre er ikke ønskelig.

## **Utstyr patruljen trenger:**

- Presenning. Her kan det være lurt å teste ut hvilken størrelse dere trenger før dere drar ut på tur. Kjøpte bivuakker kan og benyttes.
- Kokeapparat, helst stormkjøkken med gass.
- Mobiltelefon, avskrudd og tørt nedi sekken.
- Kartmappe, 1:50 000-kart (minst to) over området og kompass.
- Førstehjelpsutstyr: Plaster, elastisk støttebandasje og sportstape.
- Fyrstikker i vantett pakning, tau, sag.

## **Personlig utstyr:**

- God sekk. Pass på at den er riktig innstilt.
- Sovepose og liggeunderlag.
- Kopp, tallerken og bestikksett.
- Vannflaske med vann.
- Speiderkniv.
- Lommelykt/hodelykt.
- Tannbørste, tannkrem, toalett-papir.
- Egne medisiner hvis du trenger det.
- Tykk ullgenser.
- Ekstra ulltrøye og ullstillongs.
- 2 par ekstra ullsokker.
- Votter.
- Ekstra lue og evt. en hals, helst av ull.

## **Påkledning:**

- Ulltrøye og stillongs.
- Ullsokker.
- Mellomlag i ull eller fleece, genser/jakke (og evt. bukse).
- Vind- og vanntett ytterjakke.
- Vind- og vanntett bukse.
- Fjellsko eller gode Gore-Texsko
- Speiderskjerf.

## **Mat:**

- Patruljen tar med brødmat, pålegg og middagsmat.
- Lurt om alle har smurt matpakke som kan spises før turen starter.
- Husk å ta med vann!
- Ta med en pose med nøtter, tørket frukt og sjokoladebiter som hjelper for å holde energien oppe.

## **God tur!**



## **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 grain. On the left, a pair of orange-handled pliers is partially visible. At the top and bottom edges, there are horizontal bars of color: yellow, green, purple, and blue. Scattered around are various small objects: a blue circular object with a red 'M', a red circular object with a white 'S', a white card with the text 'fo th' and 'per', and several other colorful circular items.

# VÅR EGEN SPORTSBUTIKK

The logo consists of a white fleur-de-lis symbol on the left, followed by the text 'speider-sport' in a bold, white, sans-serif font.

**speider-sport**



ALLTID BEREDT

**Ved akutte problemer – ring:**

**110**

Brannvesen – brann.

**112**

Politi – redning og savnet person.

**113**

Medisinsk nødhjelp – alvorlige skader.