**Sikkerhets- og beredskapsplan**

for (lokallag) og (arrangement) (sted) (dato)

*Dette er en sikkerhets- og beredskapsplan som skal*

* *gjennomgås med alle ledere i forkant av arrangementet*
* *være lett tilgjengelig/oppslått under hele arrangementet*
* *evalueres etter hvert arrangement*

**Dette er sikkerhets- og beredskapsplan for (arrangement)**

­­­­­­­­­­Norsk Folkehjelp er et sted for gode opplevelser, men kriser og ulykker kan oppstå. Sikkerhets- og beredskapsplanen har til hensikt å redusere sannsynligheten for alvorlige kriser, skape trygghet hos deltager, pårørende og ledere, samt redegjøre for handlingsplan dersom en alvorlig situasjon skulle oppstå.

Noen mulige kriser kan være: ulykke, alvorlig sykdom, død, brann, matforgiftning, vold, overgrep, uvær eller kriser andre steder i landet som også angår oss.

**Ansvar for å varsle ligger hos den som først oppdager krisen**

Hvis en krise oppstår gjør følgende:

* Du kan være førstemann på stedet etter at krisen har oppstått!
Din innsats kan redde liv. Ta kontakt med ledelsen, eller bistå andre som allerede hjelper. Redd liv, deretter evt. materielle verdier.
* Er person(er) bevisstløs? Se siste side for råd om umiddelbar førstehjelp.
* Hvis det er fare for liv, ring nødnummerne – de veileder deg:

Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113

Husk å oppgi: ditt navn

hvor du ringer fra

hva har skjedd

hvor mange er skadet

Kontaktinfo nærmeste legevakt er 116117

**Arrangementsansvarlig / nattevakt**

Kontakt hovedansvarlig leder for arrangementet

*Navn, mobilnummer xxxx, sover ved hytte x….*

Dersom hovedansvarlig leder ikke svarer, ta direkte kontakt med

*Navn, mobilnummer, sover ved hytte x…*

**Kontaktperson lokalt/ hjemme/ i organisasjonen**

I tillegg til kontaktpersonene på arrangementet er det en kontaktperson (sted/nivå) i organisasjonen.

*Navn, tittel. Telefon*

**Beredskap for eventuelle underledere ved spredte arrangement**

Ved store/spredte arrangement kan det være behov for en egen oversikt over definerte ledere på ulike hus. På xxxxxxx er det pr sovested hvis noe skjer om natten.

Disse er sikkerhets- og beredskapsansvarlig på ulike steder/i ulike enheter:

Sted/gruppe/enhet Sikkerhets- og beredskapsansvarlig Mobil

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Beredskapsinstruks for varsling av alvorlige hendelser/dødsfall**

Ved dødsfall eller svært alvorlig skade er myndighetene ansvarlig for informasjonen, dette skal ikke gå via kontaktperson på hjemstedet/i Norge. I slike situasjoner kan følgende setning måtte brukes "Det har skjedd en alvorlig ulykke. Jeg kan dessverre ikke si mer nå" selv om du vet at noen er død og hvem det er. Dødsmelding skjer alltid gjennom politi/prest/kriseteam.

Eventuelt følgende:
Det er kun *xxxxx eller xxxxxxxxx* som uttaler seg på vegne av *xxxxxxx hvis noe skjer på xxxx.*

**Forebygging av kriser**

Det er ansvarlig leder sitt ansvar at

* det til enhver tid foreligger korrekte deltakerlister
* nødvendig førstehjelpsutstyr er tilgjengelig ( i samråd med xxxx)
* det foreligger plan for brann- og evakuering
* retningslinjer mot seksuelle overgrep, vold og trakassering er lett tilgjengelig

Sted:

Dato:

Hvem som har utarbeidet planen:

## FØRSTEHJELP[[1]](#footnote-1)

### Dette gjør du ved bevisstløshet

* Puster hen? Se, lytt og føl i inntil 10 sekunder
* Beveger brystkassen seg?
* Lytt etter pustelyder
* Føl om han/hun puster mot kinnet ditt
* Se etter tegn på ytre skade
* Se etter eventuell nødhjelpsbrikke om pasienten har en underliggende sykdom

### Når pasienten ikke puster

* Tilkall hjelp. Få noen til å ringe 113
* Legg hen på ryggen om mulig
* Bøy hodet godt bakover
* Løft haken frem
* Dette kan føre til at pusten kommer tilbake.
* Forsiktig med å bøye hodet hvis nakkeskade mistenkes
* Fjerne løse gjenstander, mat, slim eller løse tenner

**Slik utfører du munn-til-munn innblåsning:**

* Legg din ene hånd på hens panne, bøy hodet godt bakover, klem neseborene sammen med tommel og pekefinger
* Med den andre hånden løftes haken godt opp, eventuelle fremmedlegemer eller gebiss fjernes
* Legg leppene dine rundt hele munnen. Blås inn til brystkassen hever seg (ca. to sekunder). Ta bort munnen din så luften slipper ut igjen. Blås på ny
* Dersom pasienten fortsatt ikke våkner, fortsett med [hjertelungeredning](http://nhi.no/forside/forstehjelp/bevisstloshet/hjertelungeredning-barn-18584.html)

**HJERTEKOMPRESJON:**

Hjertekompresjon utføres med strake armer og med bruk av tyngden fra overkroppen. Kompresjonens dybde avhenger av kroppsstørrelse, men noe kraft må benyttes. Dette er fysisk krevende og fordrer god teknikk

**Framgangsmåte:**

* Legg deg på kne inntil pasientens arm
* Hendene dine plasseres oppå hverandre på brystbeinet, midt mellom brystvortene.
 Håndbaken på den nedre hånden skal trykke mot brystbeinet, ikke flat hånd
* Trykk rett ned og slipp opp igjen (røde piler). Det kreves et relativt hardt trykk
* Trykk 30 ganger i rask rekkefølge. Tell høyt
* Deretter 2 innblåsninger før 30 nye trykk, o.s.v.
1. (denne informasjonen er hentet fra [www.nhi.no](http://www.nhi.no) – Norsk Helseinformatikk) [↑](#footnote-ref-1)