



OM EN ULYKKE OPPSTÅR For deltaker

Opptreden på skadestedet før kvalifisert hjelp er på stedet

Denne siden er tenkt som en liten huskeliste hvis det skulle skje en ulykke med deltager, publikum eller funksjonær

- ✓ Hvor mange er skadet?
- ✓ Hvilke skader har de?

Tilkall hjelp

- ✓ Påkall oppmerksomhet fra andre
- ✓ Ring løpets alarmtelefon **91680421** på Basen.
- ✓ Stopp neste deltager og be dem om å varsle om ulykken på målposten.

Be disse om å fortelle

- ✓ Hvor har ulykken skjedd? Hvilken etappe og antall km inne på etappen.
- ✓ Hvor mange er skadet? Hvem er skadet – fører, kartleser, publikum eller funksjonær?
- ✓ Hvilke startnummer er involvert?
- ✓ Organiser arbeidet på ulykkesstedet.
- ✓ Fordel oppgavene. Gi direkte og enkle ordre.

GI LIVREDDENDE FØRSTEHJELP

- Sjekk at alle skadde puster. Hold frie luftveier (ta tak med to fingre bak kjevebeinet på hver side og trekk forsiktig frem.)
- Stans eventuelle blødninger
- Velg riktig leie (Bevisstløse legges i sideleie, personer med blødninger legges med beina høyt)
- Start gjenopplivning hos bevisstløse som ikke puster, start hjertekompresjon - (ca 30 kompresjoner pr 18 sekunder – er dere to så samarbeid om 2 innblåsninger og 30 kompresjoner pr 18 sekunder, fortsett til kvalifisert hjelp kan overta)
- Hvis det er en deltager som ikke puster, og fortsatt har på hjelmen, **kan** denne ha forskjøvet seg litt på hodet, gjør derfor følgende:
 - Løsne hakestroppen på hjelmen
 - Stabiliser hodet lett tilbakebøyd stilling, slik at frie luftveier oppnås
 - Om personen ikke puster start hjertekompresjon (ca 30 kompresjoner pr 18 sekunder – er dere to så samarbeid om 2 innblåsninger og 30 kompresjoner pr 18 sekunder, fortsett til kvalifisert hjelp kan overta) da må hjelmen fjernes forsiktig av først.

SPESIELT VED ULYKKER MED BILER INVOLVERT

SIKRE SKADESTEDET OG DE SKADEDE

- ✓ Husk først å tenke sikkerhet for deg selv på skadestedet
- ✓ Sett opp varseltrekant og slå på varselblinkere
- ✓ Slå av lys og tenning på evt. involverte kjøretøy
- ✓ Sikre evt kjøretøy som står i fare for å velte
- ✓ Hold nysgjerrige personer unna slik at ikke flere kan bli skadet

Husk at en rallybil er laget for å tåle store belastninger og har innebygget sikkerhetsbur som beskytter fører og kartleser. Selv en stygg utforkjøring eller rulling kan derfor gå bra uten fysiske skader på deltagerne.