

# ALARMPLAN

**NØDTELEFON**

**RING:**

**1-1-3**

Ansvarlig leder:

Ansvarlig livredder:

**OBS!** Ansvarlig leder og ansvarlig livredder skal helst ikke være samme person

**Gå nøye gjennom denne alarmplanen før aktivitet starter, og definer tydelige roller. Dersom en nødsituasjon skulle oppstå, tar leder ansvar for å følge denne prosedyren:**

- 1** Vurder egen sikkerhet og få forulykkede opp av vannet
- 2** Få alle andre opp av vannet, og gjør rede for alle
- 3** Ring nødtelefon 1-1-3  
Når 1-1-3 svarer, trenger de følgende opplysninger:
  - Si hvem du er og gi ditt telefonnummer
  - Hvor er ulykken? Gi en så nøyaktig beskrivelse som mulig
  - Beskriv ulykken, hva, hvor mange og hvilket skadeomfang
  - Fortell om du har kontroll på alle de andre
  - Ikke legg på før du får beskjed om det
- 4** Start hjerte- lungeredning om nødvendig, og hold på til ambulansepersonell ankommer og sier at de overtar
- 5** Utpek en person som får ansvar om å ta imot ambulanse eller helikopter når de ankommer
- 6** Lederen av redningsaksjonen følger med ambulanse dersom det er plass
- 7** En person utpekes til å ta ansvar for å holde gruppen samlet og skjermet
- 8** Deretter skriver den ansvarlige for aktiviteten en rapport om hva som har skjedd