

# ALARMPLAN

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** Én 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

RING  
NØDTELEFON

**113**