



## Indholdsfortegnelse for ulykkes-kuverten:

Emne:	Side:
Indholdsfortegnelse for ulykkes-kuverten	1
Introduktion til brugen af ulykkes-kuverten	2
Bilag 1: Handlinger ved ulykker	3
Bilag 2: Observationsskema	6
Bilag 3: Ulykkesrapporten	8
Bilag 4: Turmelding ved opdeling af gruppen	10
Bilag 5: Brug af kortreference - UTM	12
Bilag 6: Forhold ved helikopter hjælp	14





### Introduktion til brugen af ulykkes-kuverten:

Ulykkes-kuverten er et redskab, som kun anvendes i krise og nødsituationer. Den beskriver fremgangsmåden, når en kritisk situation skal håndteres korrekt, og den indeholder de nødvendige instrukser og oplysninger til at få et overblik over situationen.

Ulykkes-kuverten bør tilpasses hver enkel tur, og indeholde vigtige telefonnumre i tur-området, procedurer for tilkaldelse af hjælp, samt de lokale muligheder for kommunikation (her tænkes på hytter og dækningskort for mobilen).

I dette afsnit vises kompendiets forslag til en ulykkeskuvert – I kan så selv tilpasse den til jeres egen tur.

Ulykkeskuverten bør indeholde: Handlinger ved ulykker	(Bilag 1)
Observationsskema	(Bilag 2)
Ulykkesrapporten	(Bilag 3)
Turmelding ved opsplittelse	(Bilag 4)
Brug af kortreferencer - UTM	(Bilag 5)
Forhold ved helikopter hjælp	(Bilag 6)
Skrivepapir og blyant (ikke kuglepen/filtpen)	
Plastik pose der kan indeholde beskeder og ulykkes kuvert.	

Alle skemaer kommer i en kuvert (Ulykkeskuverten) påklæbet teksten ”Handling ved ulykker”, og pakkes vandtæt i en gennemsigtig pose, eller lignende.

Plastikposen bruges når skemaerne er udfyldt, således at papirerne holdes tørre, mens der tilkaldes hjælp.

Husk også at lægge helbredserklæringen på den tilskadekomne i posen. Skriv den eventuelt af, således at der også er en helbredserklæring ved den nødstedte, hvis holdet skal deles op for at hente hjælp, fordi der er langt er til telefon eller radio.



## **Bilag 1:**

# **ULYKKESKUVERTEN**

Til brug ved ulykker, skader og sygdomme hvor  
der er behov for hjælp udefra

## **HANDLING VED ULYKKER**

**Allerførst: tag den med ro - undgå panik!**

### **1. STANDS ULYKKEN**

Stands først ulykken (bjerg personen op ad elven, sørg for personen ikke falder længere og lignende).

Bring dernæst gruppen i sikkerhed, og sæt den i gang med opgaver for at sikre gruppen og holde deltagerne aktiveret. (Som f.eks. lejrslagning, madlavning, m.v.)

### **2. GIV LIVREDDENDE FØRSTEHJÆLP**

Kontroller for skader på rygsøjlen, hvis personen er styrtet

#### **VEJRTRÆKNING:**

Hvis personen ikke trækker vejret, så skab frie luftvej og giv kunstigt åndedræt.

#### **BLØDNINGER:**

Stands store blødninger – tommelfingerpres / trykforbinding.

#### **CHOK:**

Forebyg chok.

Læg den tilskadekomne ned, med blødende steder lejret højt.

Hvis personen er bevidstløs - lejring i aflåst sideleje.

Behandl smerter. Støt eventuelle knoglebrud og ledscred. Giv smertestillende medicin (Se evt. helbredserklæringen for allergi og andre problemer).

Tal beroligende og ærligt om situationen (men gå ikke i detaljer).



### 3. TILKALD HJÆLP

Beslut om I behøver hjælp udefra

#### Hvis det er tilfældet

Vurder behovet for hjælp:

Ved en ikke livstruende situation - Tag den med ro, vent med at gå efter hjælp til I er udhvilede og har spist. Måske er situationen forbedret.

#### **LIVSTRUENDE SITUATION - MED BEHOV FOR ØJEBLIKKELIG HJÆLP**

Udfyld 2 enslydende eksemplarer af ulykkesrapporten.

Lav en turmelding i 2 eksemplarer for dem der går efter hjælp (mindst 2 personer). Tilstræb altid at 2 raske personer bliver ved den tilskadekomne.

Aftale hvad I skal gøre hvis den skadede bliver hentet ud med helikopter, så alle ved hvor man mødes bagefter.

Fordel proviant og udstyr, så de der går efter hjælp kan overnatte ude i dårligt vejr.

### 4. GIV ALMINDELIG FØRSTEHJÆLP:

Lav en grundig undersøgelse fra top til tå.

Udspørg, se, lyt og føl (smerter, ubehag, prikken og trykken) i nævnte rækkefølge.

Sammenlign en skadet legemsdel med en rask legemsdel.

Forebyg udviklingen af en livstruende situation:

Gentag livreddende førstehjælp efter behov.

Beskyt den skadede mod vind og vejr - husk at isolere fra jorden med underlag

Giv rigeligt at drikke - Dog ikke til personer der er bevidstløse, eller har ondt i maveregionen.



### **LEJRING:**

**Flyt aldrig personer med skader eller brud på rygsøjlen.**

**Bevidstløs eller ved fare for bevidstløshed - aflåst sideleje.**

**Personer med skader i og på brystkassen - lejring på den syge side.**

**Ved knoglebrud, ledeskader og lignede - Lejr personen så behageligt som muligt, og aflast gerne skaden så den holdes over kropsniveau.**

### **OBSERVATION:**

**Alle tilskadekomne observeres til de er kommet sig helt, eller indtil de er kommet under lægebehandling.**

### **AFMÆRKNING:**

**Læs orientering om helikopterhjælp.**

**Afmærk lejren/skadestedet med kontrastfarver (rød, gul, neonfarver, lys, eller lignende).**

**Gør klar at hjælpen nærmer sig - brug kontrastfarver til at signalere med.**

### **TAG DIG AF GRUPPEN I VENTETIDEN:**

**For dem der er blevet tilbage føles ventetiden lang, og alle er i en stresset situation. Derfor er det vigtigt at alle i gruppen er beskæftiget, sæt aktiviteter i gang og drag omsorg for hinanden. Sørg for at få tilført energi i form af mad og drikke.**

### **DENNE ULYKKES-KUVERT INDEHOLDER:**

**2 eksemplarer af ulykkesrapporten.**

**1 eksemplar af turmeldingen.**

**2 eksemplarer af observationsskemaet**

**1 eksemplar af orientering om UTM-rutenettet.**

**1 eksemplar af forholdsregler ved helikopterhjælp.**

**Papir, blyant og plasticposer.**

**Vigtige numre på nødhjælp.**



**Bilag 2:**

**OBSERVATIONSSKEMA**

Observationsskemaet skal følge den tilskadekomne fra ulykkestidspunktet til han/hun overtages af læge/hospital eller lignende. - skemaet indeholder din/jeres observation af den tilskadekomne!

Den tilskadekomne      Navn: \_\_\_\_\_  
Cpr. nr.: \_\_\_\_\_      Alder: \_\_\_\_\_      Vægt \_\_\_\_\_  
Højde: \_\_\_\_\_

Pårørende:      Navn: \_\_\_\_\_  
Telefon nr.: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Relation til den tilskadekomne: \_\_\_\_\_

Er den tilskadekomne overfølsom/allergisk overfor JOD, PLASTER, NIKKEL, PENICILLIN eller andet: \_\_\_\_\_

Får den tilskadekomne nogen medicin: Ja/nej \_\_\_\_\_ hvis ja hvad: \_\_\_\_\_

Hvornår er den tilskadekomne sidst blevet stivkrampevaccineret (TETANUS)  
Årstal og evt. måned:      år \_\_\_\_\_ måned: \_\_\_\_\_

**BESKRIVELSEN AF SKADEN/ULYKKEN/SYGDOMMEN:**

Hvordan skete ulykken:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvad er der sket - skadens udseende og symptomer:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvornår skete ulykken:      Dato: \_\_\_\_\_      Klokkeslet: \_\_\_\_\_

## Ulykkes-kuverten



### MEDICINERING:

Vi har givet følgende medicin:

\_\_\_ stk tabletter á mærket \_\_\_\_\_ á \_\_\_\_\_ mg. kl. \_\_\_\_\_

### BEVIDSTHEDSNIVEAU:

- VÅGEN OG KLAR, svarer fornuftigt på tiltale.
- OMTÅGET, svarer rodet på tiltale.
- SOVENDE, svarer ikke, men kan vækkes med høj røst og smerte f.eks. Ørevrid.
- BEVIDSTLØSHED svarer ikke og kan ikke vækkes.

Pupiller lige stor (ja/ nej) \_\_\_\_\_

Pupiller reagerer for lys (ja/nej) \_\_\_\_\_

Puls.: \_\_\_\_\_

Temperaturen.: \_\_\_\_\_

### ”MAVEN” efter ulykken:

- Haft afføring? (ja/nej, Hvornår): \_\_\_\_\_ blod i afføringen: (ja/nej).? \_\_\_\_\_
- Har pruttet/haft luftafgang (ja/nej): \_\_\_\_\_
- Smerter i maven: \_\_\_\_\_
- Haft opkastninger: \_\_\_\_\_ udseende af opkast: \_\_\_\_\_
- Sidst tisset. kl. \_\_\_\_\_ Udseende af urin: Normal, klar \_\_\_\_\_ Blodig, rødlig \_\_\_\_\_

### Hvilken BEHANDLING har I iværksat overfor den tilskadekomne:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**VED ÆNDRINGER I DEN TILSKADEKOMNES TILSTAND OG HVIS I SKAL VENDE FLERE DAGE, SKAL I GENNEMFØRE OVENSTÅENDE OBSERVATIONER (SPØRG / SE / LYT/ FØL) FLERE GANGE I DØGNET!**

### Har Du/I husket - en tjekliste:

- Ved knoglebrud, ledscred eller lignende. At stabilisere/støtte de beskadigede områder med tøjposer, sammenrullede underlag, og så videre.
- At sørge for isolation mod jord og luft, samt beskyttelse mod vind og vejr?
- At forebygge chok - også overfor resten af holdet!
- Ved bevidstløshed - at lægge dem i aflåst sideleje og holde øje med, om de trækker vejret ?
- Kontrollere for kulde/væde chok.
- Sørge for information og omsorg til resten af holdet/gruppen,

## Ulykkes-kuverten



### Bilag 3:

# ULYKKES-RAPPORT

Der er sket en ulykke med personskade. Vi beder derfor om hjælp.

Ulykken skete den \_\_. \_\_. \_\_ Kl. \_\_\_\_\_ på følgende måde:

\_\_\_\_\_

Den/de tilskadekomne    Navn: \_\_\_\_\_  
Person nr.: \_\_\_\_\_    Alder: \_\_\_\_\_    Vægt: \_\_\_\_\_  
Højde.: \_\_\_\_\_    Nationalitet: \_\_\_\_\_

Skadens art, placering på kroppen og symptomer.:

\_\_\_\_\_

Vi har observeret følgende.:

\_\_\_\_\_

Vi har iværksat følgende behandling:

\_\_\_\_\_

Vi har givet følgende medicin:

\_\_ stk tablet á mærket \_\_\_\_\_ á \_\_\_\_\_ mg. kl. \_\_\_\_\_  
\_\_ stk tablet á mærket \_\_\_\_\_ á \_\_\_\_\_ mg. kl. \_\_\_\_\_  
\_\_ stk tablet á mærket \_\_\_\_\_ á \_\_\_\_\_ mg. kl. \_\_\_\_\_

### Position for den tilskadekomne:

Den tilskadekomne og \_\_ ledsagere ( i alt \_\_ mand) befinder sig på position:

Kort nr. \_\_\_\_\_ Kortnavn \_\_\_\_\_ Målestok \_\_:\_\_\_\_  
Positionens kortreferene (UTM) \_\_\_\_\_  
og/eller stedbeskrivelse: \_\_\_\_\_

Udstyr:

Den tilskadekomne og ledsagerne har følgende udstyr hos sig:  
\_\_ stk. Telte. \_\_ stk soveposer og proviant til max.: \_\_ dage

Vejret er nu, d \_\_/\_\_/\_\_\_\_ kl.: \_\_\_\_\_



## Ulykkes-kuverten

---



### *TIL JER DER GÅR EFTER HJÆLP:*

Har I udfyldt 2 eksemplarer af ulykkesrapporten. Har I medbragt den ene (beskyttet i en plasticpose) og har I efterladt den anden hos den tilskadekomne.

Har I medbragt udstyr og proviant, så I kan overnatte og klare jer, selv i dårligt vejr.

Har I efterladt en turmelding hos den tilskadekomne - fortalt hvor I vil hente hjælp. Har I aftalt hvad der skal ske hvis den tilskadekomne bliver hentet med helikopter.

**OG HUSK SÅ:**

- Tag den med ro & undgå flere ulykker
- I skal holde sammen!
- At mærke jer vejen i er gået.
- Følg med på kortet og se jer tilbage efter kendetegn.
- Afmærk om muligt ruten, så hjælpemandskabet lettere kan finde frem til den tilskadekomne.

---

Når I når frem:

**Norge:** Det er en fordel på forhånd at kende tlf. nr. på den lokale læge/-lægestation, ellers anmod om hjælp til at kontakte alarmtjenesten fra lokalbefolkningen.

**TLF. NR. PÅ DEN LOKALE LÆGE/LÆGESTATION:** \_\_\_\_\_

Ved ulykker er det den lokale læge, som skal tage stilling til, hvilken form for hjælp, der er nødvendig, og som derefter kontakter den regionale alarmcentral.

Ved andre lande end Norden undersøges hvorledes hjælpen tilkaldes, inden du tager afsted.  
**DET ER DIN SIKKERHED, DER ER TALE OM!!.**

Er turen i spejderregi så husk at kontakte det/de spejderkorps hvorfra der er deltagere på turen, giv dem en grundig orientering om ulykken, og overlad det til dem at udtale sig til pressen, hvis behovet opstår.

Når du får kontakt:

Fortæl at det drejer sig om en ulykke med personskade i fjeldet og at du har nogle oplysninger du gerne vil give dem:

- Fortæl hvem du er og hvorfra du ringer
  - Fortæl om skadens art og giv de relevante oplysninger.
  - Spørg hvad der nu skal ske og hvordan du/I skal forholde jer.
-



**Bilag 4:**

**TURMELDING**

**TYPE, TID & STED**

Start dato: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ kl: \_\_\_\_\_ Type af tur (dag/telt/bræ/lang/.....)  
Slut dato: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ kl: \_\_\_\_\_

**Rute:**

STED	AFSTAND	STIGNING	TID
I alt			

**ALTERNATIVE RUTER:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**VEJRET: (ved flerdagesture kun for den første dag)**

Vindretning: \_\_\_\_\_  
Vindstyrke: \_\_\_\_\_ (stiger/falder).      Vejrets art: \_\_\_\_\_  
Temperatur: \_\_\_\_\_ (Stiger/falder).      (Sol/skyet/tåget/tørt/regn/Slud/sne)

**Den officielle vejrudsigt:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Ulykkes-kuverten



## **DELTAGERNES UDSTYR:**

	Ekstra tøj	Regn Tøj	Sikkerhedsfarve	Fløjte	Kniv	Kompress-for-binding	Plaster	Nød-provi-ant	Tænd-stik-ker	Elastik-bind
NAVN										
Leder:										
Samarit:										
1:										
2:										
3:										
4:										
5:										
6:										

## **GRUPPENS-UDSTYR**

\_\_\_\_\_ stk. kort (min. 2)                                  \_\_\_\_\_ stk. måltider (mindst til et døgn)  
\_\_\_\_\_ stk. kompasser (min. 2)                              \_\_\_\_\_ stk. redningstæpper (evt)  
\_\_\_\_\_ førstehjælpkasse                                      \_\_\_\_\_ stk. reb (evt)  
\_\_\_\_\_ reparationsgrej    \_\_\_\_\_ stk. telte (evt)

Andet Fællesudstyr: \_\_\_\_\_

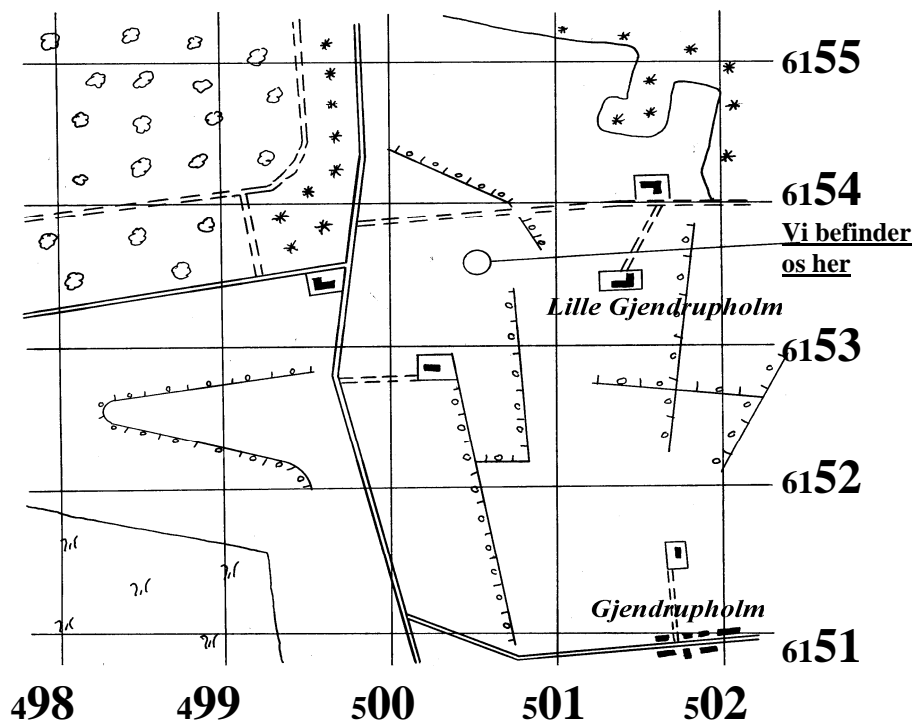
AFLEVERET:                      Dato: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ kl: \_\_\_\_\_

af: \_\_\_\_\_    Til: \_\_\_\_\_  
(turlederens underskrift)    (underskrift)



**Bilag 5:**

**Orientering om kortreferencer:**



**KORTSKITSE**

1. Hvis kort har UTM-rudenet, angives referencen (koordinatet for stedet) efter dette mønster

**Eksempel**

**Kortets navn:** 113 II NØ, Aabenraa. Mål 1:25.000

**Stedet:** Mark ca 900 m V for lille Gjendrupholm



Referencen på UTM:

005 536

Referencen findes efter nærmeste lodret linie til venstre for stedet  
Antal tiendedele ind til stedet fra linien (her er det linie 00)  
Resultatet er linie 00 og 5 tiendedele, skrives 005

Dernæst findes nærmeste vandrette linie under stedet  
Antal tiendedele fra linien (her er det linie 53)  
Resultatet er linie 53 og 6 tiendedele, skrives 536

Det samlede utm koordinat skrives 005 536

Et godt huskeord for at aflæse UTM er: Hen ad vidden og op ad fjeldet.

2. Hvis kortet ikke har UTM-rudenet angives referencen (stedet) efter dette mønster

Eksempel:

Kortets navn: 113 II NØ, Aabenraa Mål 1:25.000  
Stedet: Mark ca 900 m. V for lille Gjendrupholm

Referencen; På åben mark, ca. 2900 meter NNV for Gjerndrup, beliggende nederst til højre på kortet, eventuelt suppleret ved hjælp af en krydspejling fra 2 kendte punkter (husk at angive kompassets gradtal på 360 eller 400 grader).



---

## **Bilag 6:**

# **Helikopter hjælp**

Ved evakuering af tilskadekomne i fjeldet, henvender man sig til læge/alarmtjenesten. Lad være med selv at rekvirere Helikopter hjælp - alarmtjenesten/lægen vil altid bede om helikopterhjælp, hvis de vurderer at behovet er der, og det er muligt.

En helikopter er af sikkerhedshensyn begrænset til kun at flyve, når sigtbarheden er mere end 800 meter, og skyerne ikke ligger lavere end 100 meter over jorden, samt at vinden er under 10 m/sek. (dette kan dog variere efter lokale forhold, samt situationen).

### *Landingsplads:*

Flyt eventuelt den tilskadekomne til en egnet landingsplads. Derved spares tid når helikopteren ankommer. Bemærk at brud på rygsøjle kun må flyttes ved akut fare for yderligere skade – f.eks. stenskred eller lignende.

Der kræves en åben plan plads, tilnærmelsesvis vandret plads, på mindst 25 gange 25 meter. Det omkringliggende terræn skal være uden opstikkende hindringer. Vælg en landingsplads lidt væk fra lodrette fjeldvægge, da vind forholdene sådanne steder kan være svære at beregne.

Fjern alle løse genstande fra landingspladsen og området i en radius af yderligere 50 meter omkring den, så de ikke blæses op i rotoren og beskadiger denne.

Om vinteren faststampes sneen på landingspladsen for at forhindre et ”white-out” af opvirvlet sne, når helikopteren lander.

### *Afmærkning:*

Landingspladsen må ikke afmærkes med soveposer etc. (løse ting), da disse vil blæses væk af helikopteren - Og helikopterens besætning vil formodentlig ikke lande, hvor du har langt lette udrustningsgenstande som afmærkning.

Hvis besætningen har besvær med at finde landingspladsen, kan der signaleres med et spejl, håndblus, vinken med kontrastfarvede soveposer, eller lignende.



En person skal stå stille i den ende af pladsen, hvor vinden kommer fra, med vinden i ryggen.

Pointen er at piloten skal have et fast holdepunkt. Hold hænderne op foran ansigtet for at undgå støv/sne i øjnene. Gå væk hvis piloten ikke ønsker dig der.

### *Efter landingen:*

Gå ikke hen til helikopteren før mandskabet giver klarsignal

Alle skal stå **foran** helikopteren, således at piloten kan se hele holdet.

*Adlyd altid besætningens ordrer – de har stor erfaring med tingene !!!*

Hvis terrænet skråner, skal du være opmærksom på, at rotorhøjden kan være mindre end normalt. Hvis helikopteren er udstyret med ski, må du ikke træde ind mellem skiene og helikopterens krop.

Gå helt væk fra landingspladsen, før piloten starter.

Hvis helikopteren ikke kan lande, vil piloten hover, hvilket vil sige at ”stå stille i luften”. Normalt vil et besætningsmedlem blive hejst ned for at fastgøre den tilskadekomne i en slynge eller bære. Hvis kun en bære hejses ned, skal du anbringe den tilskadekomne, og fastgøre ham/hende med alle bærens remme. Når bæren hejses op, skal du hjælpe til med at holde den stabil så længe som muligt.

