



## Tiltakskort 3-02

# Vannrelatert ulykke

Under følger generelle råd. Du må alltid vurdere situasjonen.

Er du i tvil – kontakt alltid aktuell nødetat – brann 110, politi 112 eller medisinsk nødhjelp 113.

Nø! aldri med å kontakte din overordnede (se varslingsplan) for å få råd / diskutere en sak.

Se beredskapsplan kap. 3 for rutiner om informasjon, mediehåndtering ol., og kap. 5 for etterarbeid.

### HANDLING: Hva gjør du hendelser oppstår?

#### Generelt:

- Drukningssulykker oppstår som regel etter at noen har falt i vannet eller har svømt i kaldt vann eller sterk strøm.
- Drukningssulykke er ikke nødvendigvis det samme som at noen har omkommet. Med drukning menes respirasjonssvikt som følge av at munn og nese kommer under vann eller annen væske. Dødsfall kan være en konsekvens av dette.
- Ved ulykker gjelder det å handle raskt.
- Ikke sett ditt eget liv i fare ved å forsøke å redde en annen person

#### Drukningssulykke:

1. Lokaliser personen og sørg for kontinuerlig observasjon.
2. Få personen ut av vannet. Påse at du ikke utsetter deg selv for fare.  
*Den druknede bør løftes ut av vannet i horisontalt leie (liggende).*  
*Forhindre at væske kommer ned i lungene dersom personen kaster opp.*
3. Videre handling er avhengig av personens tilstand. Se under for handling for ulike tilstander.
4. Tilkall medisinsk nødhjelp på telefon 113.
5. Varsle pårørende.
6. Varsle iht. varslingsplan.

#### **Sterkt nedkjølt person (våken)**

1. Ta av vått tøy og skift til tørre og varme klær, evt. varme ulltepper.
2. Søk ly for nedbør og vind.
3. Få personen til å drikke varm, gjerne sukkerholdig drikke.

#### **Bevisstløs person som puster og har puls**

1. Ta av våte klær og bre rundt med varme ulltepper/varme klær.
2. Legg pasienten i stabilt sideleie.
3. Tilkall medisinsk nødhjelp på telefon 113.
4. Ikke forlat personen, pass på at pust og puls er bra.

#### **Bevisstløs person uten pust og puls**

1. Tilkall medisinsk nødhjelp på telefon 113.
2. Fjern klær fra brystkassen.

3. Sjekk at det er frie luftveier. Ikke forsøk å fjerne sjøvann fra luftveiene, det krever et sug. Tang og annet materiale fjernes med fingrene.
4. Start livreddende førstehjelp (hjerte-lunge-redning). Ikke stopp før helsepersonell tar over.

**FOREBYGGENDE: Hva gjør du for å unngå situasjonen?**

- Gjør en vurdering av risikoen ved aktiviteten før den gjennomføres. Iverksett eventuelle tiltak for å minske risiko. Ved stor risiko – vurder å ikke gjennomføre aktiviteten.
- Bruk redningsvest i båt, kano ol.
- Ved vannsportaktiviteter skal det alltid være en voksenperson med erfaring i livredning og førstehjelp tilstede. Alle deltakere må være svømmedyktige.
- Ved bading bør det alltid være en voksen som har ansvaret for maks ti personer. Vurder om unge deltakere skal bruke redningsvest ved bading.
- Ha oversikt over antall deltakere og sjekk underveis i aktiviteten at alle er tilstede.