



Standardtiltak for planlegging

- **Skredvarsel** Farenivå/-område, skred problemer
- **Værmelding** Sikt, vind, temperatur, nedbør
- **Kart/guide/web** Bratthet, eksponering, aktuelle forhold
- **Gruppe** Størrelse, ferdigheter, risikovilje
- **Nødutstyr** Sender/mottaker, spade, sonde, mobil, førstehjelpsutstyr, vindsekk. Anbefaling: Airbag, hjelm

Sjekk 1

Standardtiltak i terreng

- **Sender/mottaker-sjekk** ved startpunkt
- **Avstander** opptur: 10 m fra 30°. nedkjøring: 30 m, over 35° enkeltvis kjøring
- **Kjør best linje** Hva er over/under meg? Terrengfeller?
- **Orientering** „vet jeg hvor jeg er?“ (sikt!)
- **Gruppe** åpen kommunikasjon, tempo, pauser, gruppedynamikk

Sjekk 1+2

Sjekk 1

1 lite	2 moderat < 40° i område av spor	3 betydelig < 35° hele heng	4 stor < 30° fjellkam / start-områ.	5 meget Avkall på turer
---------------	--	---	---	---

* go : mange skispor | skog | skare

Stop* or go

Sjekk 2

- nysnø
- fokksnø (drivsnø)
- svake lag (gammel snø)
- kram (våt) snø
- glideskred

Farlig
for meg?



Ulykke skred

Hold ro, skaff overblikk!

Andre farer?

Antall skredtatte?

Hvor sist sett? Primær søketeig?

Varsling om mulig uten tidstap

Søk av skredtatt

- Signalsøk: med øyne, øre og sender/mottaker
- Grovsøk: fra første signal
- Finsøk: fra 3 m avstand, på bakken
1x kryssøk, avmerk med spade
- Punktsøk: søkestang, 25 cm grid

Grav ut

i V-formet formasjon fra søkestang

Avdekk hode med hendene



Førstehjelp

Sjekk bevissthet Snakk med, ta på, smertestimulering

Frie luftveier fjern snø fra munnhulen

Puster pasienten? hode bakover, se, lytt

- Puster normalt: Grav ut, sideleie Varmekonservering, overvåk
- Puser IKKE normalt: 5 innblåsing, grav ut, tidligst mulig hjerte-lunge-redning 30:2

Varsle hvis fremdeles ikke gjort

Avtransport

Nødvarsling

Ingen dekning → Bytt posisjon

Kortfattet Hvor? Hva? Hvem? Vær? → Ikke legg på.

Norge / EU: **112** | Fjellredning Østerrike **140**

