



## ”I FØRSTE BILEN ETTER”

**Formål:** Denne øvelsen gir litt **tanketrening** i noe som mange er redde for å oppleve, nemlig å være i første bilen som kommer fram til ei trafikkulykke. Som omsorgspersoner er førstehjelp viktig kunnskap og ferdighet for oss, selv om dette ikke er noe som står i våre samarbeidsavtaler at vi skal bidra med.

**Forarbeid:** Dette kan godt kombineres med et førstehjelpskurs, eventuelt følge opp et førstehjelpskurs der hovedfokus har vært trafikkulykke.

**Etterarbeid:** Kan vi nok om dette temaet?

### Hva skjer?

Du kommer kjørende alene i bilen din og ser det må ha vært ei trafikkulykke. Ingen utrykningskjøretøy er der, og du vet at det kan ta noe tid før de når fram. Det kommer fort flere biler, men **du var der først og må gjøre noe. Hva gjør du?**

### Noen viktige punkt:

Disse punktene nedenfor kan være aktuelle å diskutere. På hvert punkt er det en påstand, og dere diskuterer – hvorfor bør det være slik/hvorfor er dette smart?

### Sikre skadested:

- Parker 150-200 m fra ulykkesstedet (sikre at alle utrykningskjøretøy kommer klart forbi)
- Sett på parkeringslys (ikke fullt lys) og varselblinken på bilen. Hvis bilen står med fullt lys, vil den blende og varsellyset blir vanskeligere å se.
- For egen sikkerhet, ta på refleksevest om du har det i bilen
- Vet du hvor varseltrekanten ligger i bilen, og vet du hvordan den settes sammen?
- Sett ut varseltrekant

### Varsle og få oversikt:

- Bruk folk som kommer til, få noen til å ringe 113 og noen til å dirigere trafikken
- Når du ringer 113 selv, sett på **høytaler** på mobilen og legg den fra deg mens du snakker og eventuelt blir rettleidet av operatøren på 113.
- Hodelykt, hammer til å knuse bilvindu, litt ekstra klær – har du dette i bilen din?

### Behandle og redde:

- Få oversikt. **Finn ut om noen ikke puster.** VIKTIGST: Sikre frie luftveier – få rettet opp hodet.
- De som skriker og roper må vente.
- Husk at de skadde mister fort kroppsvarme, spesielt viktig at de har noe under seg slik at de ikke blir for kalde. Har du klær i bilen, bruk det som underlag.
- Bli på stedet til politiet har fått din identitet og vitneutsagn.
- **Husk at alt du gjør, nesten uansett hva, er bedre enn ikke å gjøre noen ting.**

**Ikke bli livredder – bli en livredder!**