



Alarmplan

En alarmplan er en kort beskrivelse av hvordan man "spontan" skal reagere og handle når man som førstemann oppdager ulykker eller kritiske situasjoner.

1. Ta ledelsen

Vær rolig.

Skap trygghet for andre rundt. Unngå overdramatisering

Gi tydelige beskjeder. Unngå å spørre om noen kan.

2. Sikre situasjonen

Intern varsling, for hjelp og tilsyn ellers i anlegget

Fordel oppgaver.

Bruk kollegaer og eventuelle andre tilgjengelige ressurser.

Få publikum ut av bassenget eller bort fra ulykkestedet.

3. Få oversikt

Hva er skaden/situasjonen?

Hvilke handlings og redningsmuligheter har du?

Trenger du hjelp?

4. Handle/Varsle

Redning gjennomføres.

Medisinsk nødtelefon 1-1-3. Dette er en kommunikasjonssentral som gir råd, veiledning og telefonisk førstehjelp

Politiets nødtelefon 1-1-2. Varsles ved alvorlige ulykker, "ordensforstyrrelser" kriminelle handlinger og behov for sikring i forbindelse med situasjon/redning/evakuering etc.

Brann 1-1-0.

Giftinformasjon 22 59 13 00

5. Følg beredskapsplanen

Det skal understrekes at disse punktene ikke er "tidskrevende", men tidsbesparende med tanke på å handle og varsle riktig.