

# INSTRUKTIONER FÖR DIG SOM RÖR DIG I NATUREN

Reservera tillräckligt med mat, en första hjälp -förpackning och ved vid behov i fall det inte finns ved i vindskyddet. Skada inte skogen! Gå tryggt **PÅ EGET ANSVAR!**



## HÅLLBAR UTVECKLING

- I naturen, i vindskydden, i utsiktornen osv. rör du dig alltid på ditt eget ansvar!
- Följ principerna för skräp-fritt friluftsliv och allemansrätten.
- Ta med dig allt som du tog med dig till naturen.
- Städa efter dig och se efter att platserna förblir allmänt rena.
- Bränn bara brännbart avfall, rent papper och ren kartong.
- Tänd inte eld då det är varning för skogsbrand.
- Hugg inte av träd eller skada naturen på något annat sätt.
- En artig rökare lämnar inga cigarettfimpar i terrängen.
- Ren och välskött miljö håller alla på gott humör!



## FÖRSTA HJÄLPEN

- Att stoppa en blödning
  - Hindra blödning med fingret eller handflatan. Tryck direkt på såret.
  - Lägg tryckförband på såret. Använd bindor eller andra redskap, t.ex. halsduk.
  - Hjälp den skadade personen att sitta eller lägga sig.

### Återupplivning

- Ring hjälp.
- Öppna den skadade personens luftvägar genom att lyfta hakan. Kontrollera andningen. Om personen inte andas normalt, inled återupplivning med kompressioner.
- Tryck på personens bröstben 30 gånger med en snabb rytm. Att blåsa in i mun är inte obligatoriskt.
- Fortsätt med kompressioner tills hjälp anländer.



## FÖRSTA SLÄCKNINGEN

- Om brandsläckare finns till hands, lösgör säkringssprinten.
- Ta ett fast tag i släcknings-slangen.
- Gå närmare branden från vindens sida.
- Börja släckningen från ett tillräckligt stort avstånd och rikta strålen mot foten av flammen.

### VID NÖDSITUATION

**RING  
112**

**Avsluta inte samtalet –  
vänta på instruk-  
tioner!**

Ladda ner 112-mobilappen  
i din telefon!