

Stands  
ulykken

- Sørg for at træner / instruktør tager sig af øvrige sejlere.
- Afspær om muligt området.

Red

Giv livreddende førstehjælp:

- Sikr vejtrækning
- Skab fri luftveje
- Giv kunstigt åndedræt
- Sikre blodcirkulationen
- Stands blødninger
- Giv hjertemassage



Alarmér

Ring til alarmcentralen. Tryk 1-1-2

Oplys

- Fortæl, at I har brug for ambulance
- Hvem du er (navn og funktion),
- At du ringer fra:

Roskilde Sejlklub  
Strandgade 12,  
4000 Roskilde

- Hvor på havnen den tilskadekomne befinder sig
- Tlf.nr., du ringer fra
- Hvad der er sket
- Hvor mange tilskadekomne, der er tale om