



Sikring og bistand ved skade/uhell i løypa.

Alle deltagere forplikter seg til å stoppe og hjelpe:

- 1 Når du er førstemann på skadestedet
- 2 Når du ser du kan være til hjelp i situasjonen (er du i tvil, stopp og spør hvordan det går)

Sykle/løpe videre når:

- 1 Du kan se at den skadde allerede får nødvendig hjelp
- 2 Det begynner å bli trengsel ved skadestedet

Hva skal du gjøre:

- 1 Trekk syklist og sykkel vekk fra sporet for å unngå ytterligere skader og at flere blir involvert i uhellet. *Husk din egen sikkerhet og den skadde syklistens sikkerhet.
- 2 Sjekk den skaddes bevissthetsnivå. Rist lett i vedkommende og forsøk å få kontakt. Sjekk pust ved å føre øret/øyet ditt ned til vedkommende sin munn/nese.
Sjekk puls. Hvis bevisstløs men pust, legg vedkommende i sideleie. Hvis ikke puls/pust, sørg for frie luftveier og start hjerte / lungeredning.
- 3 Er det skader på hjelmen? Dette kan antyde skader på hode eller nakke. La hode/nakke være mest mulig i ro.
- 4 Stopp eventuelle pulserende blødninger ved å legge trykk mot skadestedet og legg skadestedet høyere enn hjertet.
- 5 Smerter: Har den skadde smerter i mage eller brystregion? Dette kan være en indikasjon på indre skader.

Husk å lese rittmanualen og signere på selverklæringskjemaet!

Vi ønsker alle deltagere lykke til og ønsker dere alle en fantastisk opplevelse med motivasjon, inspirasjon & Mestring

Med beste hilsen fra

3XGAMES crew