

Fagblad

Sanitet

Nr 2 - 2016



Norsk Folkehjelp Sanitets fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

PÅSKEN 2016

MANGE PASIENTOPPDRAK, FÅ LETEAKSJONER



skredkurs
i region nord

spesialbygget
redningspulk

sentrale kurs
påmelding nå



Norsk Folkehjelp
Sanitet



Velkommen tilbake til SAR-Rapport
Erlend Aarsæther fra Norsk Folkehjelp Sanitet

NY SAR RAPPORT

Norsk Folkehjelp er i ferd med å ta i bruk ny SAR-rapport. Systemet administreres av hovedredningssentralen, og vår rapport vil bli en del av den totale SAR-rapporten fra en hendelse.

Her vil vi både få tilgang til data fra våre egne rapporter, og mulighet til å sende spørsmål og utfordringer videre i systemet til politiet eller hovedredningssentralen.

Det jobbes med å utarbeide en brukermanual, og noen få har allerede fått brukertilgang for å teste løsningen.

Målsetningen med SAR-rapport systemet er å lære av gjennomførte aksjoner med den hensikt å forbedre fremtidige aksjoner.

Systemet er integrert mot SARA (Hovedredningssentralens operative styringssystem) ved at når en ressurs, for eksempel NFS Region Nord blir lagt på en hendelse, så blir det automatisk lagt ut en rapport knyttet til brukere hos NFS Region Nord.

NFS SAR-RAPPORT

SAR-Rapporten skal fylles ut av aksjonsansvarlig. Det skal finnes en hoved SAR-Rapport pr aksjon. Om to regioner er involvert skal begge legges på. Begge får mulighet for å fylle ut SAR-Rapport, men det distriktet som kun er involvert og ikke har aksjonsledelse benytter en forenklet utfylling av rapport. Hvilke distrikter som er involvert styres av aksjonsansvarlig.

NFS LAGSRAPPORT

NFS Lagsrapport er rapporten hvert enkelt lokallag fyller ut på en aksjon. Hvilke lokallag som skal fylle ut styres av aksjonsansvarlig. Aksjonsansvarlig legger på hvilke lokallag som skal fylle ut rapport.

Erlend Aarsæther ved hovedkontoret har hovedansvar for implementering av SAR-rapport i Norsk Folkehjelp og kan kontaktes på erlenda@npaid.org.

Velkommen tilbake til SAR-Rapport
Erlend Aarsæther fra Norsk Folkehjelp Sanitet

Rapportering ▾ Hendelser ▾ Brukeradministrasjon ▾ Oppfølging ▾

NFS SAR Rapport \ 2016-S-183 \ Land \ Savnet person \ Dyngelar

Ansvar og rapportering

Rapporttype*
Aksjonsrapport ▾

Hvem har ansvar for rapportering?*

Min region har ansvaret ▾

Disiplin*
Søk etter savnet ▾

Basisinformasjon

Aksjonsleder(e)

Utkallingstidspunkt*
2016/01/26 11 ▾ : 55 ▾

Første ressurs på fremmetested
2016/01/26 11 ▾ : 55 ▾

Første ressurs i innsats
2016/01/26 11 ▾ : 55 ▾

Aksjon avsluttet*
Når siste ressurs forlater aksjonsområdet
2016/01/26 11 ▾ : 55 ▾

Informasjon om person(er)

Person(er) involvert i hendelsen?*

Rapportering ▾ Hendelser ▾ Brukeradministrasjon ▾ Oppfølging ▾

erdata

ort

Grafikk Kart over aksjoner ▾

essurs

Folkehjelp Sanitet ▾

ode

▾ 01 ▾ 2016 ▾ 01 ▾

Lag rapport

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 2 - 2016. Årgang 8

ISSN 1891-6120

OPPLAG DETTE NUMMER:
11 500

TRYKK:
Aktietrykkeriet a.s, Fetsund

POSTADRESSE:
Postboks 8844 Youngstorget,
0028 Oslo

BESØKSADRESSE:
Norsk Folkehjelp,
Storgata 33 A, Oslo

Telefon: 22 03 77 00
Faks: 22 20 08 70
Internett: www.folkehjelp.no

REDAKTØR: Erlend Aarsæther
E-post: fagblad@folkehjelp.no

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:

Live Kummen, Stine Elisabeth Antonsen, Ann Tone Håkonsen, Ole Morten Isaksen, Vegard Lindbæk, Evelyn Støen, Espen Brekke, Sondre Emil Torgersen og Inge Fagerland.

BILDER:

Truls Tiller, Lars Thomas Abelse, Daniel Winkler, NF Neset, NF Strand og Forsand, NF Tromsø, NF Rena, Ken Opprann, Evelyn Støen, NF Horten, Sondre Emil Torgersen, Inge Fagerland.

FORSIDEBILDET:

Norsk Folkehjelp Tromsø har skarp beredskap og rykker ofte ut på pasientoppdrag med snøscooter.
Foto: Truls Tiller.

DENNE SIDEN:

Norsk Folkehjelp Strand og Forsand er aktivt tilstede i fjellet.

Foto: Norsk Folkehjelp Strand og Forsand.

NORSK FOLKEHJELP er fagbevegelsens humanitære solidaritetsorganisasjon. Norsk Folkehjelp jobber i hovedsak på to områder; Rettferdig fordeling av makt og ressurser, og vern om liv og helse.

I Norge er det NORSK FOLKEHJELP SANITET som arbeider med vern om liv og helse. Dette gjøres blant annet gjennom aktiv deltagelse i redningsstjenesten og arbeid med førstehjelp. Organisasjonen har omkring 60 lokale sanitetsgrupper, og rundt 2000 autoriserte mannskaper i beredskap for samfunnet.

skredkurs **06**

I REGION NORD

færre leteaksjon **12**

FLERE SKADER

East Africa Cup **20**

NOE FOR DEG?

sentrale kurs 2016 **26**

NÅ NÆRMER DET SEG

spesielbygget **30**

REDNINGSPULK

påskeberedskap **35**

NF HARSTAD



Her trener Norsk Folkehjelp Veggli og Rollag sammen med luftambulansen.

Med aktivitet i fokus!

Samtidig med at dette bladet går i trykken gjennomføres Fagkonferanse Sanitet på Sundvollen hotell. Med over 190 deltagere fra nærmere 40 lokallag er dette den største fagkonferansen Norsk Folkehjelp noen gang har gjennomført. Et variert og tettpakket program med solid faglig profil gjør forhåpentligvis at deltagerne reiser hjem med viktige erfaringer som kan komme lokallagene til gode.

På fagkonferansen skal vi også benytte muligheten til å drøfte og få innspill til de neste fire års fagstrategi for redningstjeneste og førstehjelp. Strategien skal være et verktøy for å jobbe mot felles mål i årene som kommer, og når vi går til nytt landsmøte i 2019 håper vi å kunne si at vi har økt vår daglige beredskap rundt om i lokalsamfunnene. Vi ønsker å sette fokus på lokal aktivitet, og skisserer målsetninger og tiltak som støtter opp under dette. Fagstrategien skal endelig vedtas på styremøte i juni.

Påsken er nok en gang vel gjennomført. Det ble en påske med få leteaksjoner, men mange pasientoppdrag. Norsk Folkehjelp sine redningsgrupper utgjør en viktig ressurs lokalt, og det er stort behov for vår beredskap. Mange lag har også brukt påsken til å trene, både på bruk av digitale verktøy, samhandling med andre ressurser og førstehjelp. Det er gøy å se at øvelser og trening har blitt en viktig del av aktiviteten vår, og dette fokuset må vi holde på gjennom hele året.

Det er også gledelig å registrere at regionale kurs blir gjennomført i mange regioner og med rekordhøy deltagelse, noe som lover godt for sentrale kurs i årene som kommer. Vi ser også at mange er flinke til å gjennomføre grunnkurs lokalt. Det er helt avgjørende for at vi skal klare å utdanne nok mannskaper, sikre det faglig nivået og sørge for at vi også i fremtiden har mange nok instruktører og operative ledere til å opprettholde og styrke vår beredskap.

Jevn aktivitet er en forutsetning for vårt arbeid, og i dette fagbladet ser dere eksempler på at nettopp dette står i fokus hos lokallagene våre. Stå på videre utover våren og sommeren, og ikke glem å sette av uke 26 til sentrale kurs dersom dette er aktuelt for deg!

Live Kummen

Leder Sentralt Sanitetsutvalg



Regionale kurs er inngangsporten til de sentrale kursene. Her fra kurs i operativ ledelse i 2015.

REGIONALE KURS

FULLE KURS OVER HELE LANDET

TEKST Stine Elisabeth Antonsen

5-8 mai i år går regionale kurs av stabelen i region Sør-Øst. Der arrangeres det i år 3 ulike kurs; Grunnkurs søk og redning med 15 deltakere, Grunnkurs instruksjon med 13 deltakere og Grunnkurs lederskap med 10 deltakere. Med instruktører og deltakere samles dermed rundt 45 glade folkehjelpere på Aarholt-tunet leirsted i Stokke i Vestfold til en langhelg fylt med mye fag, læring og sosialt samvær. Vi har god erfaring med å avholde disse kursene på denne måten og har fått gode tilbakemeldinger tidligere år. Det er gledelig at vi har klart å nå ut til store deler av organisasjonen, for vi har deltakere fra 3 regioner på kursene. I tillegg til vår egen region har vi deltakere fra både region Øst og Sør-vest sammen med oss. Dette mener vi er med på å skape en ekstra god dynamikk og vi blir kjent med noen nye fjes.

Vi har sett at å avholde disse kursene i stor grad er med på å styrke hele organisasjonen, vi får flere instruktører og lagledere, samt at det er en forutsetning å ha bestått disse kursene for å delta på sentrale kurs. Gjennomføringen av mellomkursene er avgjørende for utviklingen i organisasjonen slik at det ikke stagnerer. Vi opplever at dette har blitt populære kurs, både som deltaker og som instruktører.

I region øst arrangeres regionale kurs helgen før. Også her har påmeldingen vært meget god og kursene er fulle. I tillegg er det planlagt kurs i flere andre regioner.

skredkurs

I REGION NORD

TEKST Ann Tone Håkonsen
foto Daniel Winkler



SNØSKREDBEREDSKAPEN I REGION NORD FIKK SEG ET BETYDELIG LØFT HELGA 1. – 3. APRIL, DA 6 RYKENDE FERSKE SKREDLEDERE OG 18 MOTIVERTE SKREDMANNSKAPER KUNNE FØRES OPP PÅ ALARMPLANEN.



LØFT I BEREDSKAPEN

Skredkursene, som ble arrangert i Målselv Fjellandsby, samlet deltakere fra Hassvik, Berlevåg, Nordreisa, Midt-Troms, Lenangen, Harstad og Tromsø. Kursene ble arrangert av Norsk Folkehjelp Tromsø og ble gjennomført med et instruktørkorps på syv skredledere fra både Tromsø og Midt-Troms. Instruktør på kurset, og skredleder i Norsk Folkehjelp Tromsø, Audun Christoffersen er fornøyd med kurset. - Vi er stolt av å kunne holde skredkursene i så flotte omgivelser og på et anlegg som kan tilby god standard både i overnatting og bespisning. Det skaper gode rammer rundt kursene, sier han.

Nasjonal Beredskapsansvarlig og skredleder Vegard Standaahl Olsen bidro også på kurset og er like fornøyd som Christoffersen. - Dette skredkurset har bidratt til å løfte skredberedskapen i region Nord. Noen grupper har fått sin første skredleder, mens andre har fått sine første skredmannskaper. Det å ha egne, godkjente skredledere i sitt lokallag, betyr at man defineres som en selvstendig skredgruppe, noe som innebærer at man kan gjennomføre et redningsoppdrag i snøskred på selvstendig grunnlag med hensyn til ledelse, sikkerhetsvurdering og redningsarbeid. Det at vi nå har fått skredledere i Lenangen og i Nordreisa er et kjempeløft, sier han.

UTVIKLENDE Å BIDRA SOM INSTRUKTØR

Det har vært viktig for Norsk Folkehjelp Tromsø å åpne for at alle skredledere i regionen skulle få mulighet til å bidra på kurset som instruktør. Erfaringer fra tidligere skredkurs er at det å bidra som instruktør virker både utviklende og oppbyggende. - Man får jo repetert og trent grundig på alle basicferdigheter og enkeltmomenter. Man får også repetert og oppdatert teori etter hvert som vi får ny kunnskap på

FAKTA OM SKREDKURSET

Fagkurs snøskred er for deg som allerede er godkjent søk og redningsmannskap og som trives ute på vinteren. Du må være i stand til å ta vare på deg selv og andre ute på vinterfjellet under hardt arbeid og over lengre tid. Dette stiller fysiske krav til deg og vi forventer at du innehar skiferdigheter på fjelløpernivå og er fysisk skikket til innsats i snøskred. Nedre aldersgrense er 17 år (fyller 17 i løpet av kursåret).

På skredkurset får du en innføring i trygg ferdsel i vinterfjellet, grunnleggende skredfarevurdering, drill i førsteinnsats og kameratredning i snøskred. Du skal etter endt kurs kunne bidra som skredmannskap i redningstjenesten.

området, sier instruktør og skredleder Audun Christoffersen. - Som instruktør må man jo holde seg på et nivå over det mannskapene skal ha opplæring i. Det bidrar til både innsikt og ydmykhet for faget. Det som er veldig gøy er at mange deltakere kan mye fra tidligere kurs og erfaringer, og det utfordrer oss, legger han til. Å bli kjent med de nye mannskapene er kanskje noe av det viktigste, mener Christoffersen. - I en krevende innsats, som en redningsaksjon i snøskred er, er det godt å kjenne de du skal lede og jobbe sammen med. Det gir mer trygghet for alle parter, sier han.

SKREDBEREDSKAP I FINNMARK

Daniel Sivertsen fra Norsk Folkehjelp Berlevåg deltok på skredkurs og kunne reise hjem til sitt lokallag med en kompetanse det er behov for. - Vi har sanitetsvakt på Vaken, som er et Kite-løp. Løpet går blant annet gjennom en trang dal med bratte sider på hver kant. Denne dalen krysser noen kritiske punkter hvor det kan gå skred. Skredfarevurderinger gjennomføres, men vi må jo ha beredskap, uansett. Om noe skulle skje her, må vi kunne bidra, sier han. Sivertsen mener at det ligger forventninger til at Norsk Folkehjelp Berlevåg skal kunne bidra dersom det skulle skje en skredulykke. - Hvert år stenges innfartsveien til bygda på grunn av skredfare. At det kan gå skred her er det ikke tvil om. Norsk Folkehjelp er eneste redningsorganisasjon i bygda og folk forventer at vi kan stille opp dersom det skulle skje noe, sier han. - Den forventningen må vi ta på alvor!

Sivertsen er eneste skredmannskap i bygda med kurs av nyere dato. Det ønsker han å gjøre noe med. Han forteller at han planlegger øvelser og trening for mannskaper som sitter på vakt under Vaken. - I stede for å fryse kan vi jo like gjerne trene, sier han. Han håper at han kan videreformidle de kunnskapene han har fått på kurset og motivere flere til å melde seg på skredkurs. Han ser at faren for skredulykker øker i takt med økt scooterkjøring i fjellsidene, hvor ungdommen driver med så kaldt "high marking". - Etter et kurs er jo motivasjonen på topp for å få til å skape aktivitet og øvelser, jeg håper å få det til, avslutter han.

Også Norsk Folkehjelp Hassvik i Finnmark fikk sine første skredmannskaper denne helgen.

SKREDLEDER I TOPPTURMEKKA LYNGEN

Freddy Kviteberg fra Norsk Folkehjelp Lenangen deltok på skredlederkurset og kunne etter kurshelgen dra til lokallaget sitt som ny skredleder. - Det at vi har fått en skredleder betyr mye for oss. Det betyr at vi kan gå i innsats i snøskred og lede oss selv. Det er et kjempeløft for oss, sier han. At bygda har behov for en skredgruppe er han ikke i tvil om. - Her er det stort potensiale for snøskred. Vi har stor turisme av ekstremkjørere som kjører de bratteste fjellsidene. Det er opp mot hundre turister hver dag som tar seg opp i fjellene. Det skjer skredulykker årlig og da er lokal beredskap en nøkkel for tidlig innsats og livredning, sier han.

At lokallaget nå har fått en egen skredleder gjør at lokallaget selv kan utdanne nye mannskaper. Skredgruppa er enda liten, med kun tre mannskaper, men Kviteberg forteller om flere kandidater som skal få opplæring. - Det var et veldig bra kurs og jeg er kjempetornøyd etter helga, sier Freddy og kan informere om de sammen tilbakemeldingene fra de fire andre deltakerne fra Lenangen som var med på skredkurset i Målselv.

FAKTA OM SKREDLEDERKURSET

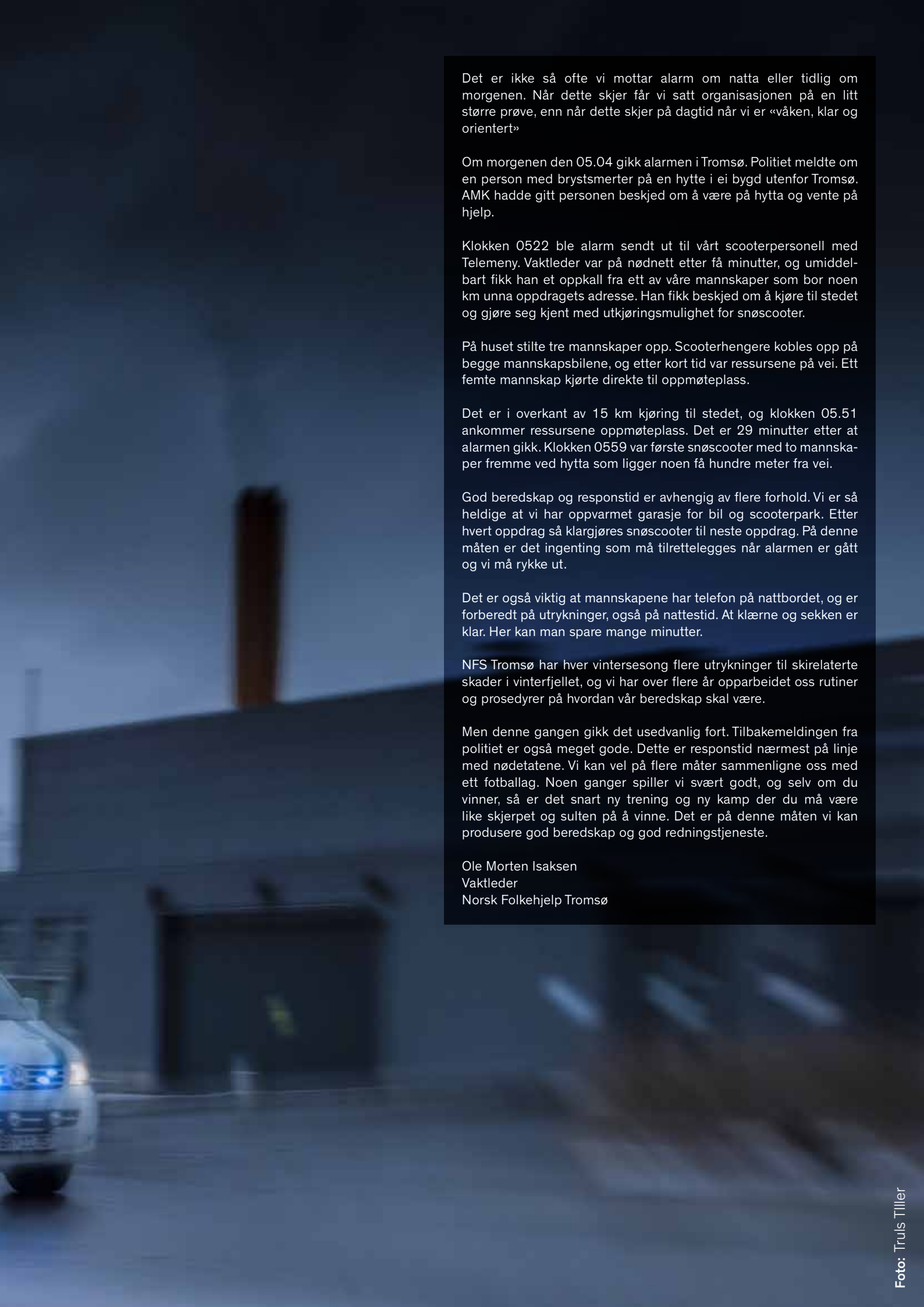
Skredlederkurs er for deg som allerede er godkjent skredmannskap og som har fått erfaring fra arbeid i snøskred og skredberedskap. Du må ha erfaring fra og god forståelse for redningstjeneste og samvirkeprinsippet. Du må være i stand til å ta ledelse, jobbe under press og kunne ta sikre og gode avgjørelser under press. Gode forutsetninger for å bli skredleder er erfaring fra lagledelse eller kompetanse innen operativ ledelse..

Etter endt skredlederkurs skal du kunne gjøre trygge veivalg inn og ut av skredfarlige områder, vurdere sikkerhet og risiko i forbindelse med redningsinnsats i snøskred. Du skal være i stand til å lede en skredinnsats og bidra til at ressursene styres på en trygg og effektiv måte. Det forventes også at du skal være i stand til å lede det lokale beredskapsarbeidet innen vinterferdsel og snøskred i ditt lokallag.









Det er ikke så ofte vi mottar alarm om natta eller tidlig om morgenen. Når dette skjer får vi satt organisasjonen på en litt større prøve, enn når dette skjer på dagtid når vi er «våken, klar og orientert»

Om morgenen den 05.04 gikk alarmer i Tromsø. Politiet meldte om en person med brystmerter på en hytte i ei bygd utenfor Tromsø. AMK hadde gitt personen beskjed om å være på hytta og vente på hjelp.

Klokken 0522 ble alarm sendt ut til vårt scooterpersonell med Telemeny. Vaktleder var på nødnett etter få minutter, og umiddelbart fikk han et oppkall fra ett av våre mannskaper som bor noen km unna oppdragets adresse. Han fikk beskjed om å kjøre til stedet og gjøre seg kjent med utkjøringsmulighet for snøscooter.

På huset stilte tre mannskaper opp. Scooterhengere kobles opp på begge mannskapsbilene, og etter kort tid var ressursene på vei. Ett femte mannskap kjørte direkte til oppmøteplass.

Det er i overkant av 15 km kjøring til stedet, og klokken 05.51 ankommer ressursene oppmøteplass. Det er 29 minutter etter at alarmer gikk. Klokken 0559 var første snøscooter med to mannskaper fremme ved hytta som ligger noen få hundre meter fra vei.

God beredskap og responstid er avhengig av flere forhold. Vi er så heldige at vi har oppvarmet garasje for bil og scooterpark. Etter hvert oppdrag så klargjøres snøscooter til neste oppdrag. På denne måten er det ingenting som må tilrettelegges når alarmer er gått og vi må rykke ut.

Det er også viktig at mannskapene har telefon på nattbordet, og er forberedt på utrykninger, også på nattestid. At klærne og sekken er klar. Her kan man spare mange minutter.

NFS Tromsø har hver vintersesong flere utrykninger til skirelaterte skader i vinterfjellet, og vi har over flere år opparbeidet oss rutiner og prosedyrer på hvordan vår beredskap skal være.

Men denne gangen gikk det usedvanlig fort. Tilbakemeldingen fra politiet er også meget gode. Dette er responstid nærmest på linje med nødetatene. Vi kan vel på flere måter sammenligne oss med ett fotballag. Noen ganger spiller vi svært godt, og selv om du vinner, så er det snart ny trening og ny kamp der du må være like skjerpet og sulten på å vinne. Det er på denne måten vi kan produsere god beredskap og god redningstjeneste.

Ole Morten Isaksen
Vaktleder
Norsk Folkehjelp Tromsø



Norsk Folkehjelp Veggli og Rollag inviterte Luftambulansetjenesten på besøk i påsken.

FÆRRE LETEAKSJONER, FLERE SKADDE

For Norsk Folkehjelp har det i påsken vært totalt 58 oppdrag. Dette er en økning fra fjorårets påske da det totalt var 48 oppdrag. – Vi ser at det i år har vært en nedgang i antall leteaksjoner mens vi ser at vi behandler flere skader, sier Vegard Lindbæk, vaktleder under påsken.

Det er færre av de store tunge leteaksjonene man hadde tidligere. Dette mener Norsk Folkehjelp skyldes god mobildekning. - Nå ringer folk hjem å gir beskjed om de blir forsinket noe som tidligere utløste leteaksjoner. De som skader seg ringer også nødnumrene og gir beskjed nøyaktig hvor de er og hva som har skjedd. Da trenger ikke vi lete etter dem og kan sende mannskapene direkte til pasienten, sier Lindbæk.

Totalt denne påsken har Norsk Folkehjelp rykket ut for å hjelpe 52 skadde personer, en økning på 20% fra året før. - Det har vært noen hektiske dager for noen av våre lag. Spesielt de lagene som har base ved store utfartssteder som for eksempel Sirdal. Selv om mange skader seg mener Lindbæk folk stort sett er svært flink til å ta forhåndsregler på tur og er godt forberedt for uhell. Vi er svært godt fornøyd med at så mange gjør gode førstehjelpstiltak mens de venter på våre mannskaper.

Påsken handler ikke bare om antall aksjoner og antall skader. For mange lag som har stasjonert beredskap

i påsken handler det vel så mye om det sosiale livet på en folkehjelpshytte. Nytt i år var at alle lag i Norge hadde tilgang til Nødnett. Alle aksjoner og hendelse ble rapportert inn til vaktleder på RIKS1 på nødnett. Da kunne man lytte til hva de andre lagene gjorde i påsken. I tillegg ble det påskeaften arrangert Nødnett Quiz. Her ble Norsk Folkehjelp Odalen vinnere.

Påsken mest aktive lag er uten tvil Norsk Folkehjelp Veggli og Rollag. Her hadde ungdommene inntatt hytten for å være med på påskeberedskap i lag med de voksne. Å når det ble lenge mellom oppdragene var det vel ikke noe mer naturlig å bruke tiden til enn å øve. Totalt 17 øvelser ble gjennomført i løpet av påsken. Alt fra trafikkulykker, hjertestans og søk etter savnede. I tillegg fikk de besøk av Norsk Luftambulanselag som ble med på en øvelse. Når man i tillegg byttet ut påskekrimmen med førstehjelpsundervisning gjennom hele påsken er det ikke tvil om at ungdommene til Veggli og Rollag har lært mye i påsken og har lagt et godt grunnlag for å bli framtidens redningsmannskaper.



Norsk Folkehjelp Nesset har høy beredskap



Norsk Folkehjelp Veggli og Rollag inviterte Luftambulansetjenesten på besøk i påsken.



Norsk Folkehjelp Strand og Forsand er en viktig ressurs i sitt nærområde.

Norsk Folkehjelp Nettet har hatt en aktiv vinter. I påsken stilte de 22 mannskaper på leteaksjon.





Norsk Folkehjelp Rena var på plass i fjellet i påsken.

Norsk Folkehjelp Tromsø hadde flere pasientoppdrag i påsken, her samarbeider de med ambulansetjenesten i Tromsø.



NITECORE®

*Led-lykter for ettersøk.
Nitecore er en ledende produsent av
proffesjonelle lykter og har et bredt
utvalg i alle størrelser.*



Nitecore HC 90
LED hodelykt 900
lumen, bred stråle på
100 grader, med
oppladbart batteri
18650 og USB lader.
Vanntett, støtsikker.
kr.1395,-

Nitecore MH-40
LED lykt 1000 lumen
med rekkevidde på over
500m. Inkl. 2 stk 18650
oppladbare batterier og
lader. 25cm lang.
kr.1795,-

Spesialpriser til Norsk Folkehjelp og Røde Kors. Be om egen prisliste!

PULSAR

TENO ASTRO

*Varmesøkende kikkerter.
Se i totalt mørke.
Se gjennom skog og kratt, tåke og røyk.
Kan brukes i dagslys. Samme bilde dag og
natt. Et hjelpemiddel som redder liv.*



Fra kr. 22500,-

PULSAR Quantum
Det siste innen termokamera med nyeste
teknologi. OLED display med høy oppløsning.
Sensorer med ekstra lang rekkevidde (opptil
2500m). Uttak for video. Mulighet for ekstern
batteridrift. Tåler temperatur til -20gr.C. **Nå
også i farger.** Må bare prøves!

TENO ASTRO

Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.7156 5710

www.tenoastro.no teno@tenoastro.no









EAST AFRICA CUP 2016

Har DU lyst til å være med?

TEKST og FOTO Evelyn Støen

East Africa Cup (EAC) avholdes i Moshi, ved foten av Kilimanjaro i slutten av juni hvert år. Turneringen startet i 2004 som et tilbud for barn i alderen 12 til 16 år. Initiativtaker, Norsk Folkehjelp, har sammen med partnerorganisasjoner i Øst Afrika skapt et unikt arrangement som favner idrett, kultur og inspirasjon til ungdom! Turneringen samler årlig rundt 2000 deltagere fra omlag 50 organisasjoner.

Hensikten er å inspirere ungdom til å tro på at de kan bidra til sin egen samfunnsutvikling!

EAC har en ramme av idrett og kultur, ispedd temaer som reflekter hverdagen til de mange unge som er tilstede. Det er nå over 15 slike tema, som favner alt fra ledertrening, medietrening, barns sikkerhet og rettigheter, fattigdomsperspektiver, konflikthåndtering, inklusjon av alle (funksjonshemmede og funksjonsfriske), og mer idrettsrelaterte tema som trenerutvikling, dommertrening, og førstehjelp. Dette er uttrykt i mottoet «en uke i Moshi, et helt år i samfunnet!» Tilstedeværelse ved den ene uken i EAC skal inspirere og utvikle kompetansen til deltakerne. Derfor er kunnskap og læring en viktig del av arrangementet.

Barn og unge fra konfliktfylte områder møtes med idrett som fellesnevner og bygger relasjoner og knytter vennskap på tvers av landegrenser gjennom sport, noe som på sikt vil redusere konflikter.

Mange av EAC-deltagerne er foreldreløse på grunn av AIDS og flere av dem har, tross sin unge alder, ansvar for yngre søsken. En stor andel av dem kommer fra konfliktfylte områder, og noen har vært tvunget ut i krig som barnesoldater. EAC er et kjærkomment avbrekk fra en tung hverdag.

Ved turneringen får disse barna lov til å være barn, og samles til en uke med lek og moro - noe de kanskje aldri har fått mulighet til før, men som garantert vil prege dem for resten av livet. Mange får også for første gang i sitt liv spise seg mett på næringsrik mat.

EAC setter fokus på likestilling og å motarbeide kjønnsforskjeller, og blant utøverne er godt over halvparten jenter. Dette er ingen selvfølge. Mange kommer fra samfunn hvor det er vanlig å bli bortgiftet allerede som ung tenåring. Jenter er ofte utsatt for vold og mishandling. Mange av dem får ikke skolegang, og de som tør drive med «utypiske

jenteting» som å spille fotball eller være trener, møter ofte fordommer og motgang i lokalsamfunnet. EAC ønsker å gi jenter og gutter like muligheter, så også blant trenere og støtteapparat for øvrig er kvinnene godt representert. Vi i Norsk Folkehjelp ønsker å følge samme linje; at minst halvparten av de som reiser for oss er kvinner som kan være gode forbilder og rollemodeller til inspirasjon for de unge afrikanske kvinnene.

HVORDAN SER DAGENE UT?

Vi har en dag sammen med de 20 afrikanske førstehjelpere før selve idrettsarrangementet, hvor vi bistår med faglige oppdateringer.

Selve turneringen går fra onsdag - lørdag, hvor hver dag starter med undervisning i enkel førstehjelp for spillere og trenere. Kunnskapen kommer godt med i samfunn hvor det er langt til legehjelp, eller hvor hjelpen er noe man ikke har råd til å benytte seg av.

Så bærer det ut til fotballarenaene, hvor vi har sanitetsvakt ved kampene ca. klokken 12-18.

Hver kveld avsluttes med kulturelle underholdningsbidrag med musikk og teater fra deltakerlandene. Vi i førstehjelps-teamet er i beredskap også under de kulturelle innslagene. Etter endt vakt har sanitetsmannskapene en evaluering av dagen og planlegger neste dags innsats.

EAC gir minner og opplevelser for livet, samtidig som man gjør et godt stykke arbeid. Nye vennskap etableres, og vi får innblikk i en verden totalt annerledes enn det de fleste i Norge er vant til.

HVEM KAN VÆRE MED?

Du som ønsker å være med til East Africa Cup 2016, må:

- ha erfaring fra store idrettsarrangement (som Norway Cup eller lignende)
- ha flere års erfaring som sanitetsmannskap for laget ditt
- være selvstendig og innstilt på å jobbe lange dager (08:00-22:00).
- kunne snakke/undervise på engelsk.
- takle å leve under enkle forhold, i varmt klima.
- inneha nødvendige vaksinasjoner.

Vi er i en prosess hvor vi søker om sponsormidler for å få dekket reisen, men foreløpig uten hell. Du må derfor være villig til å dekke reiseutgiftene selv.

Kost og losji under turneringen dekkes av Norwegian Peoples Aid.

ERFARINGER

De som har deltatt på EAC får utvidet horisonten på en måte som gjør dem til mer reflekterte mennesker og gir dem minner for livet i form av nyttig erfaring ved å måtte improvisere og utføre tjeneste under meget enkle forhold og med mangelfullt utstyr (sett med norske øyne). Flere gir også uttrykk for at de ved å delta på reisen har fått venner for livet.

Rent faglig ser vi at vi har mye å bidra med for å utvikle førstehjelpstiltakene i fattige afrikanske land. De reisende gir uttrykk for glede over å få lære bort den livgivende kunnskapen om et tema som er ukjent for mange i Øst Afrika men som kan bidra til å høyne levevilkårene i samfunn hvor det er både langt til og dyrt å oppsøke legehjelp, og man derfor er helt avhengig av kunnskapen og innsatsen fra familie og naboer.

«Det som imponerte meg mest med oppholdet var å se hvor flinke de var å dele med hverandre. Jo mindre de har jo mer deler de. Ikke slik som det er her hjemme...» Kristine Notvik, 2012.

Siw Lilly, førstehjelpsinstruktør og sykepleier, har vært med tre ganger og sier følgende:

«Da jeg var i Moshi første gang opplevde jeg hvor fantastiske prosjekt Norsk Folkehjelp iverksetter. Fokuset er å bruke mest mulig av midlene for å hjelpe flest mulig, så prosjektet drives med lokale krefter. Vårt motto "hjelp til selvhjelp", kom frem på en flott måte; vi delte vår kunnskap, førstehjelpene lærte den videre til barna, barna skulle hjem til sine lokalsamfunn og lære dette videre til dem, slik vil førstehjelpskunnskapene øke i mange ledd og spres til mange landsbyer i flere land.

Å møte en gutt som tidligere har vært barnesoldat, men som nå kunne smile og spille fotball, gjør noe med innsiden av sjelen. Som sykepleier fikk jeg se sykehuset og legenes arbeid og disse erfaringene satte spor, det er så totalt annerledes enn hjemme; mangelfullt utstyr, få tekniske hjelpemidler, og lite penger. Blant annet opplevdes det rart at pasientene måtte få besøk av pårørende som kom med mat til dem. Sykehuset hadde ingenting. Det var også kun på sykehuset jeg så kakerlakker.

Min motivasjon for å fortsette min frivillige innsats i Norsk Folkehjelp som førstehjelper og instruktør har økt. Samtidig er jeg enda mer stolt av arbeidet vårt og vil gjerne bidra mer i Norsk Folkehjelps prosjekt, gjerne flere ganger til EAC også.» S. L. Osmundsen, 2010, 2011, 2013.

For å få kontinuitet er ønsket at noen av mannskapene vi sender nedover skal ha vært med tidligere for å gi nødvendig opplæring til de nye reisende. Det gir en trygghet for gruppen at noen kjenner forholdene. Sånn sett bør man være villig til å delta to år på rad, for å få kontinuitet i gjennomføringen. Mannskapene gjør en kjempeinnsats ved å formidle kunnskap og yte praktisk førstehjelp. De blir utfordret av uvante klimaforhold og spartansk kost og losji, samt at de får en fantastisk mulighet til å få erfaring i å undervise og behandle pasienter under langt enklere forhold enn vi er vant til hjemmefra. De reisende har også stort utbytte av oppholdet rent sosialantropologisk og kommer hjem med nye refleksjoner og verdisyn.

Har du lyst til å være med?

Send en uforpliktende mail til evelynet@online.no
Evelyn Støen, Norsk Folkehjelp Oslo.





ØVELSE I HORTEN

3. april inviterte Norsk Folkehjelp Horten til øvelse i Hortenskogen. I tillegg til Horten deltok Sande, Larvik og Veggli og Rollag med mannskaper og sanitetsungdom. Sanitetsungdommen fikk være med å søke og trene på det samme som mannskapene og de gleder seg til de blir gamle nok til å få være med, fordi de har allerede tatt både SR og førstehjelpskurs. Denne dagen lette vi etter to gutter som hadde overnattet i telt en natt, men ikke kommet tilbake til avtalt oppmøtested. KO satt i gang å tegne teiger til mannskapene og vi var raskt ute i søk. Det ble gjort funn av de to guttene der en var bevisstløs, og en hadde brukket ben. Det ble satt i gang førstehjelpstiltak samt evakuering av de skadde ned til farbar vei. Vi fikk øvd på bruk av nettbrett også i denne øvelsen, noe som var helt nytt for en del av mannskapene. Vi ser viktigheten av kontinuerlig trening, også flere lag sammen, da vi ofte trefes og jobber sammen på reelle aksjoner.

TEKST Stine Elisabeth Antonsen







SENTRALE KURS 2016

Lederkurs operativ ledelse - Instruktørkurs førstehjelp
Instruktørkurs søk og redning

25.juni - 3. juli

Påmelding via www.folkehjelp.no/sanitet

Informasjon: Evelyn Støen - evelyns@npaid.org

Påmeldingsfrist: 1. mai via nettsidene



Norsk Folkehjelp
Sanitet

www.folkehjelp.no/sanitet

HØVRINGEN - RONDANE

Uke 26, 25. juni - 3. juli
Pris: kr 1.000,- pluss reisefordeling
Påmelding via nettsidene,
informasjon: evelyns@npaid.org
Evelyn Støen

INSTRUKTØRKURS FØRSTEHJELP

Som førstehjelpsinstruktør har du spennende oppgaver foran deg. Instruktørkurset skal gjøre deg i stand til å undervise i kvalifisert nivå førstehjelp og du skal være med og utdanne førstehjelpere både internt og eksternt.

Utstyr: Ta med gode uteklær da deler av undervisningen vil foregå ute. Se utstyrsliste for detaljert info.

Opptakskrav: Bestått grunnkurs instruksjon



INSTRUKTØRKURS SØK OG REDNING

Ukentlig rykker våre ressurser ut for å bistå i søk etter savnet, pasientoppdrag utenfor vei eller på andre typer redningsoppdrag. SR instruktører har en viktig samfunnsnyttig oppgave som må ivaretas; opplæring av mannskaper til den norske redningstjenesten.

Utstyr: Gode uteklær og sekk—se utstyrsliste for detaljert info.

Opptakskrav: Bestått grunnkurs instruksjon

LEDERKURS OPERATIV LEDELSE

Kurset gir deltakerne kompetanse i å lede normal ettersøkningsinnsats for Norsk Folkehjelp Sanitet. Deltakerne vil få prøvd seg på ulike metoder for ledelse og koordinering av innsats. Du får innblikk i KO-stabsarbeid med digitale verktøy, operativ ledelse, ettersøkningsledelse, taktiske disponeringer av ressurser, beredskapsarbeid, håndtering av alvorlige hendelser og søksteori. Som leder er du vårt ansikt utad og må være en god representant for organisasjonen.

Opptakskrav: bestått grunnkurs lederskap



LEDERKURS OPERATIV LEDELSE OG INSTRUKTØRKURS SØK OG REDNING

Utstysliste:

- Uniform
- Sanitetsvest
- Evt annen friluftsbekledning
- Fottøy til ulike aktiviteter—ute som inne (gode tursko, lett fottøy til innebruk)
- Komplett beredskapssekk
- Nødvendig personlig utstyr (toalettartikler, medisiner)
- Klær for å kunne være ute i de fleste forhold
- PC/ Mac
- Temahefte Orientering
- Kamera kan være kjekt å ha



INSTRUKTØRKURS FØRSTEHJELP

Utstysliste:

- Ny uniform eller grønn instruktør t-skjorte og nøytral bukse
- Sanitetsvest
- Fottøy til ulike aktiviteter, ute som inne
- Klær for å kunne være ute i de fleste forhold (alt fra badetøy til regntøy)
- Nødvendig personlig utstyr (toalettartikler, medisiner)
- Beredskapssekk med utstyr
- Kamera kan være lurt - om du har
- Ny førstehjelpsbok
- NGF-hefte m/instruktørveiledning
- Temahefter: Instruksjon, TASS, Idrettsskader
- Annen relevant litteratur du måtte ha
- PC/ Mac

SOMMERLEIR SANITETSUNGDOM

Samtidig som Norsk Folkehjelp Sanitet arrangerer sentrale kurs vil Norsk Folkehjelp Sanitetsungdom arrangere sin sommerleir på samme sted og i samme tidsrom.

Sanitet og Sanitetsungdom vil dra veksler på hverandre gjennom uken med samspill under instruksjon og øvelser. Samtidig skal ungdommene få ha sitt eget opplegg under store deler av uken.

Hjelp til med å motivere sanitetsungdommer til å delta.

Her finner du mer informasjon om leirstedet på Høvringen:

www.rondeheim.no

BEREDSKAPSSEKKEN

Generelt om beredskapssekken.

Du må tilpasse innhold etter om det er vinter / sommer. Dagstursekk 30—60 liter. Ikke større enn at du orker å ta den med. God å ha på ryggen. Ok kvalitet—styr unna de billigste sekkene. Pakking av sekk: Det du bruker ofte må være lett tilgjengelig øverst i sekken, eller i en ytterlomme. Pakk gjerne klærne inn i plastpose –noe som kan holde fuktighet ute.

Innhold:

- Kartmappe
- Kompass
- Skrivemateriell
- Markeringsvest
- GPS
- Hodelykt/håndholdt lykt
- Drikkeflaske og termos
- Kniv /multiverktøy
- Vindsekk/jervenduk/bobleplast
- Briller (sol, snø)
- Toalettpapir
- Plastpose\vanntett pakkpose

Mat til 8 timer—du kan ha klar en matpakke som ligger i fryseren som du legger i sekken ved utrykning. Eventuelt frysetørret mat—da må du ha tilgang til vann.

Ekstra klær; sokker, lue ulltrøye osv. Dersom du må ha pause—skift til tørre klær mens du hviler—ta de våte på når du begynner å gå igjen—da har du alltid et tørt skift.





Norsk Folkehjelp Jæren
Spesialbygget redningspulk



TEKST og FOTO Sondre Emil Torgersen

Norsk Folkehjelp Jæren har bygget en ny spesialbygget redningspulk. Lokallaget har i lengre tid brukt en glassfiberpulk med snøscooterdrag, seilduk, madrass og håndtak og små ski til å stå bak på pulken. Det viste seg at glassfiberen begynte å svekkes og at det var behov for omfattende vedlikehold og modernisering. Det ble derfor besluttet å starte på arbeidet høsten 2015.

Pulken ble demontert, pusset, malt og tatt avstøpning av for å ha en form for å senere kunne produsere nye pulker i glassfiber. Deretter startet arbeidet på pulken basert på erfaringer fra bruk og inspirasjon fra lignende løsninger. Utsatte punkter for høy belastning ble forsterket og reparert, det ble laget nytt snøscooterdrag og nye metalldeler i galvanisert stål hos en lokal helt i bygda. Det ble da laget 3 sett for å kunne ha dette klart til senere pulker. Hvert sett med metalldeler kostet ca. 10 000kr. Erfaring viste det seg problematisk med en vanlig madrass da vann, snø og minusgrader fort gjorde denne veldig tung og ikke så veldig myk. En madrass ble derfor innsydd med vanntett stoff som kan høytrykkspyles om nødvendig, dermed forblir den myk og lett å rengjøre.

En seilduk festet med strikk har tidligere vist seg å ikke fungere så godt. Duken ble fylt opp av snø og vann og beskyttet dårlig pasienten. Norsk Folkehjelp Jæren henvendte seg derfor til en lokal seilmaker for råd og hjelp. Det endte med et vanntett trekk i synlig oransje farge med logo, festet med glidelås rundt hele, glidelås på toppen og bøyelige spiler for å holde trekket på plass. Gjennomsiktig plast ble plassert ved pasientens hode og en liten luke bak for å kunne sjekke tilstand på pasienten på en enkel måte. Dette kostet ca. 20 000 kr.

Pulken ble ferdig i begynnelsen av januar og har blitt brukt med stor suksess gjennom store deler av vintersesongen. Det er gode tilbakemeldinger fra mannskap og pasienter på vår moderniserte pulk.

Totalt er det estimert at vedlikehold og modernisering har kostet ca. 50 000kr.

Laget har fremover planer om å produsere to til pulker med forbedringer som ekstra feste fra pulk til bære/pasient og vil også se på andre mulige forbedringer.

Funksjoner:

- Ekstra forsterket pulk og snøscooterdrag
- Snøscooterdrag som kan demonteres ved å fjerne splint
- Stålstativ, fungerer som veltebøyle, håndtak og skiholder
- Det fremste stålstativet kan vippe over på den ene siden ved å fjerne splint
- To små ski for mannskap for å kunne stå bak, overvåke pasient og sikre pulk
- Mulighet for å ta pasient i pulken fra alle sider.
- Stabil pulk med god plass til pasient og utstyr

TILBEHØR NØDNETT

- ANBEFALINGER FRA FAGLADER SAMBAND - ROGER BJERKNES

SEPURA - LEVERANDØR: VHF COMMUNICATION



Monofon

På grunnlag av fleksibilitet og ulik bruk anbefales denne monofonen. Den er støydempet, har alarmknapp, mulighet for tilkobling av standard øregarnityr med 3,5 mm kontakt og er meget godt støv og vann beskyttet.

PRO-SP480 STP

- IP-67 (vann- og støvbeskyttet)
- Art nr. 29480

Pris 506,- eks mva



Batteri

SEPURA HI-CAP BATTERI

- Høykapaasitets batteri
- 1800 mAh
- Art nr. 300-00635

Pris 467,- eks mva



Billader

12V LADER

- 12V hurtiglader
- Til bruk i kjøretøy
- Art nr. 300-00382

Pris 360,- eks mva



Multilader

SEPURA 6+6 LADER STP

- Lader 6 radioer + 6 ekstra batterier
- AC-kabel 300-00687 må bestilles separat
- Art nr. 300-00384

Pris 3987,- eks mva

MOTOROLA - LEVERANDØR: TC CONNECT

Kontaktperson: John Tommy Berntzen

Tlf: +47 901 48 821

E-post: john-tommy.berntzen@tcconnect.no



Monofon

På grunnlag av fleksibilitet og ulik bruk anbefales denne monofonen. Den er støydempet, har meget høy/god lyd, har alarmknapp, mulighet for tilkobling av standard øregarnityr med 3,5 mm kontakt og er meget godt støv og vann beskyttet.

- TCC varenr. 17792

- Lev. varenr. PMMN4072A

Pris 463,20 eks mva



Batteri

- TCC varenr. 17769
- Lev.varenr. NNTN8023B
- Li-Ion battery 2150 mAh
- IP55 (Vann/støvbeskyttet)

Pris 437,40 eks mva



Billader

- TCC varenr. 17804
- Lev.varenr. NNTN8040A

Pris 148,20 eks mva



Batterilader

- TCC varenr. 17775
- Lev.varenr. NNTN8152A
- 6-punkt lader
- Lader KUN batterier

Pris 2814,60 eks mva

A person wearing an orange jacket, black hat, and sunglasses is sitting in a snowy landscape. They are next to a small fire burning in a metal container, with logs stacked around it. The person's jacket has a name tag that says "A. LARSEN".

PÅSKEBEREDSKAP HOS NF HARSTAD

TEKST og FOTO Inge Fagerland

Hver påske er gruppa stasjonert på hytta på Bjørnhaugen, omlag 20 minutter biltur sør for Harstad. Vi avholder beredskap i område Bjørnhaugen – Melåheia – Kongsvikdalen. Vår hytte som i dag er base for påsketjenesten, ble bygget i 1994 og har forenklet beredskapen adskil- lig. Hytta ligger ca 300 m fra vei og ligger strategisk til for å følge med og stå til tjeneste for turistutfarten i området.

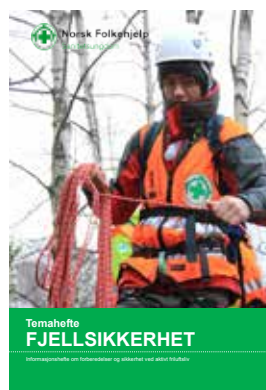
Før hytta ble bygd hadde gruppa flere teltstasjoner ute i vårt primærområde i påsken i tillegg til en brakkerigg nede ved vei på Bjørnhaugen. Den "eldre garde" av våre medlemmer som enda er aktiv med i påsken, mimres ofte den spesielle stemningen påsken i telt gav den enkelte.

I år bemannet lokallaget hytta med omlag seks personer gjennom hele påsken, og enda flere med hjemmevakt. Også barn og ungdommer deltok sammen med sine foreldre på hytta, noe som er et viktig ledd i rekrutteringen til Norsk Folkehjelp Harstad. De liker seg godt i lag på hytta og finner seg til rette. Andelen barn og ungdom er sakte med sikkert økende, og det er vi svært fornøyd med.

Dagene på hytta går med til ski og snøskuterpatruljer der vi følger med påskeutfarten. Fra hytta som ligger tett ved skiløypa, yter

vi selvsagt førstehjelp, men vi er også behjelpelig med skismurning og gir råd om vær og føreforhold.

Den sosiale biten er viktig for å holde gruppa sammensveiset og i påsken tenner vi bål både seint og tidlig og vi tilbereder god mat i lag. Påskeaften hadde Norsk Folkehjelp Harstad også sanitetsdekning for det tradisjonelle Hinnøyløpet, et skirenn som går fra Sørvik via Bjørnhaugen, Sørlia, Kilbotn og tilbake til Sørvik. På alle disse stedene hadde gruppa vaktpost. Vi fikk testet ut det nye nødnettet som fungerte utmerket der og innover fjellheimen.



PUBLIKASJONER KAN BESTILLES PÅ NETT

For å gjøre det enklere for medlemmer og lokallag å bestille våre publikasjoner er disse nå flyttet til Norsk Folkehjelp Produkt og undervisning. De kan bestilles via nettbutikken som du finner på webadresse: <http://butikk.folkehjelp.no/categories/publikasjoner>.

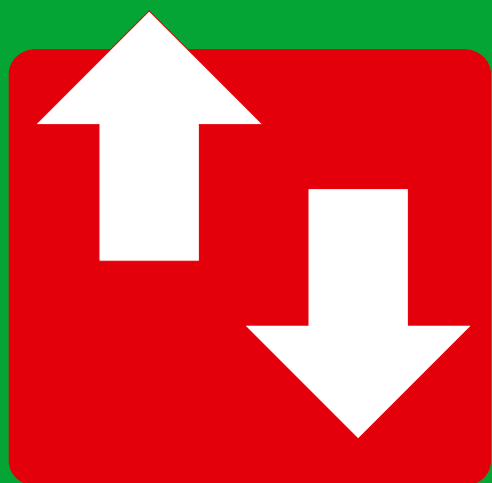
Her finner du blant annet følgende publikasjoner:

- Temahefte førstehjelp ved skader og sykdom hos eldre
- Temahefte orientering
- Temahefte Sanitetsungdom
- Temahefte Snøskred
- Tiltaksbok pasientoppdrag utenfor vei
- Veileder Redningstjeneste og personer med økt selvmordsrisiko
- Organisasjonshåndbok
- Lost Person Behavior





Kenneth Brattli Molund fra Norsk Folkehjelp Midt-Troms feiret bursdag under skredkurs i region Nord. Her med en såkalt "ballongsekk".
Foto: Daniel Winkler



vpg.no

RABATTAVTALE FOR FRILUFTSUTSTYR

Norsk folkehjelp har inngått en avtale med VPG.no som er importør av merker som Salewa, Dynafit, Evoc, Grivel, Singing Rock mm.

En kontaktperson i de lokallag som ønsker å handle varer til priser som forhandlere har vanskelig for å matche, tar kontakt på epost SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org for mer detaljer rundt avtalen.

Hvert lokallag får rabatt på varer fra VPG.no og varer og faktura sendes direkte til lokallagene.

Peter Harholt
2. nestleder SSU



SOMMERLEIR 2016

Sanitetsungdom inviterer til leir på Høvringen i Rondane
En uke med aktiviteter, fag og mye sosialt

25.juni - 3. juli

Førstehjelp - Redningstjeneste - Friluftsliv

Vi har 25 plasser i år, meld på tidlig

Informasjon: Espen Brekke, espenb@npaid.org, tlf: 971 70 468

Påmeldingsfrist: 1.mai via nettsidene



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom

www.folkehjelp.no/sanitetsungdom