

Fagblad Sanitet

Nr 3 - 2016



Norsk Folkehjelp Sanitets fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste



SENTRALE KURS

- Flere deltakere
- Planlegg mot 2017
- Viktig med praksis

Travel sommer
på Preikestolen

Norway Cup
unik læringsarena

Gode øvelser
med enkle grep



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.

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

Ansvar og rapportering

Rapporttype*

Aksjonsrapport ▾

Hvem har ansvar for rapportering?*

Min region har ansvar ▾

Disiplin*

Søk etter savnet ▾

Basisinformasjon

Aksjonsleder(e)

Utkallingstidspunkt*

2016/01/28 11 ▾ 55 ▾

Første ressurs på fremmeststed

2016/01/28 11 ▾ 55 ▾

Første ressurs i innsats

2016/01/28 11 ▾ 55 ▾

Aksjon avsluttet*

Når siste ressurs forlater aksjonsområdet

2016/01/28 11 ▾ 55 ▾

Informasjon om person(er)

Person(er) involvert i hendelsen*

erdata

ort

Grafikk Kart over aksjoner ▾

essurs

Folkehjelp Sanitet ▾

ode

▾ 01 ▾ 2016 ▾ 01 ▾

Lag rapport

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 3 - 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,
Stortorget 10, 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, Espen Brekke,
Erlend Aarsæther og Ida Kroksæter.

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter,
Tor Inge Jøssang, Ken Opprann og
Kristoffer Andreas Kleven.

FORSIDEBILDET:
Deltakerne på førstehjelpsinstruktør-kurset under en
øvelse på årets sentrale kurs på Høvringen.
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Sanitetsungdommens høstkampanje har startet, med
mål om å rekruttere flere ungdommer til Norsk Folke-
hjelp. Bildet er fra en tur til Preikestolen.
Foto: Espen Brekke

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
redningstjenesten og arbeid med førstehjelp.

Organisasjonen har omkring 60 lokale
sanitetsgrupper, og rundt 2000 autoriserte
mannskaper i beredskap for samfunnet.



Førstehjelp i praksis 05
PÅ NORWAY CUP

Sentrale kurs 2016 06
ØKENDE DELTAKELSE

Gode øvelser 16
HVORDAN LAGE CASER?

Hektisk på Preikestolen 18
FLERE AKSJONER KREVER FORNYELSE

Høstens ungdomskampanje 22
FRAMTIDEN KAN SIKRES

Ta bedre bilder 35
8 TIPS FOR BEDRE BILDER FRA FELT



- Høsten er en fin tid for #kontinuerligtrening og en viktig tid for rekruttering, skriver Live Kummen.

#kontinuerligtrening

Den frivillige redningstjenesten tar ikke sommerferie. Vi har sett bildene av Norsk Folkehjelp Strand og Forsand ved Preikestolen, med opptil flere utkallinger daglig. Dette har bidratt til å sette fokus på de viktige lokale ressursene alle våre mannskaper utgjør, og de utfordringene vi møter. Også her på østlandet har alarmer gått jevnlig gjennom hele sommeren, og over hele landet er et betraktelig antall store og små sanitetsvakter avviklet på en profesjonell og god måte.

På tross av dette får jeg inntrykk av at lokallagene går løs på høsten med nye krefter. Allerede ser jeg det ene arrangementet etter det andre dukke opp på sosiale medi-

er. Nyutdannede instruktører som nå skal styrke lokallagene med flere mannskaper, ferske operative ledere som leder sin første aksjon. Temakvelder for de erfarne, infokvelder for de som er nysgjerrige på hva vi driver med. Nasjonal sanitetsungdomskampanje i forbindelse med skolestart. Listen over aktiviteter som planlegges de neste månedene er imponerende.

Høsten er en fin tid for #kontinuerligtrening og en viktig tid for rekruttering. Det er fremdeles lyse kvelder, og hverdagens rutiner begynner å innhente oss. Målet må være å legge inn jevnlig trening og aktivitet i lokallaget i disse rutinene.

Høsten er for mange en ny start – første dag på jobben etter ferien, ny skole, nytt studie, ny by. Mange søker nye fritidsaktiviteter eller nye sosiale nettverk. Norsk Folkehjelp Sanitet kan tilby en meningsfylt fritid, og det er viktig at vi synliggjør dette lokalt gjennom aktivitet og kurstilbud.

Jeg er overbevist om at dette blir en spennende, begivenhetsrik og aktiv høst, og jeg gleder meg veldig til å følge alt som skjer lokalt, regionalt og sentralt.

Live Kummen

Leder, Sentralt Sanitetsutvalg



Torleif Larsen var en av dem som hadde tatt turen fra Sørlandet for å være frivillig på årets Norway Cup.

FØRSTEHJELP I PRAKSIS PÅ NORWAY CUP 2016

TEKST OG FOTO Ida Kroksæter

I august var over 100 førstehjelpere i aksjon på Norway Cup. For mange er turneringen den beste læringsarenaen de kan få.

På Norway Cup stiller mannskaper på alle nivåer opp. Noen har vært med alle de 44 årene turneringen har eksistert, mens andre er nyutdannet innen førstehjelp og ønsker å få praktisk erfaring. -Dette er rett sted å være for de som ønsker å lære førstehjelp i praksis, sier Torleif Larsen fra Norsk Folkehjelp Vennesla.

Tok turen fra Sørlandet

- Man kan ta så mange kurs man vil, men her får man det virkelig inn i fingrene, sier han.

Han har tatt turen til Oslo sammen med tre andre fra lokallaget på Sørlandet. I dag har han vakt sammen med Ragnhild

Frydenlund som kommer fra Møre og Romsdal.

- Det er første gang jeg møter denne typen skader. Hjemme i lokallaget er det for det meste turgåere vi hjelper. Dette er en fin avveksling, men også noe jeg har interesse for, sier hun.

- I tillegg lærer man også mye om å ta avgjørelser. Noen ganger er det en vanskelig avveieelse om man bør sende pasienten videre eller ikke. Jeg merker at vi blir tøffere til å ta disse avgjørelsene utover i uka, sier Torleif.

Tusenvis av skader

De frivillige på Norway Cup behandler i gjennomsnitt mellom 1200 og 1700 skader hvert år. I løpet av uka møter de alt fra vepsestikk og gnagsår til beinbrudd, lårhoner og forstuede fingre.

- Det er en god læringsarena. Vi lærer veldig mye av hverandre og å utveksle erfaringer. Men i tillegg til at det er interessant er det også godt å få brukt seg og være til nytte, sier Line Malin Haugland fra Norsk Folkehjelp Oslo.

Erfaren veteran

Det er 18. gang hun er med som frivillig på det som kalles verdens største fotballturnering. I dag er hun på vakt sammen med Mads Even Larsen fra Norsk Folkehjelp Hønefoss og omegn, som er med for alle første gang.

- Det er både lærerikt, givende og sosialt, sier han idet han tar en pust i bakken etter å ha sørget for at en spiller med en skade i foten kom seg trygt avgårde til røntgen hos legevakta.

SENTRALE KURS: SE FRAM MOT NESTE ÅR



Elisabeth R. Hagensen Holmen og resten av deltakerne på instruktørkurset for søk og redning øver på evakuering av pasient.



Selv om årets sentrale kurs fortsatt sitter friskt i minnet for de som deltok, er det allerede på tide å tenke frem mot 2017.

TEKST OG FOTO Ida Kroksæter

Årets Sentrale kurs ga sju lokallag nye søk- og redningsinstruktører, sju lokallag fikk nye førstehjelpsinstruktører og ni lag fikk nye operative ledere.

- Deltakelsen på årets kurs var bedre enn på mange år, og det er veldig hyggelig å se. I tillegg er vi som alltid imponert over innsatsen, sier Erlend Aarsæther, fagutvikler i saniteten og instruktør på årets operativ leder-kurs.

Tenk fremover

Selv om neste sommer føles langt unna i september, er det allerede på tide å tenke på neste år - både for potensielle deltakere og for lokallagsledere.

- Vi har allerede kommet til september, som betyr at det er ni måneder igjen til sentrale kurs 2017. Jeg vil oppfordre styrene i lokallagene til å allerede på førstkommende styremøte drøfte om det er noen med potensiale og interesse for å bli instruktør eller operativ leder i lokallaget. Og dersom det er det, diskutere hvordan lokallaget skal oppmuntre og forberede disse personene best mulig for kurset, sier Live Kummen, leder for Sentralt Sanitetsutvalg.

Marker uke 26

Ett av målene i Norsk Folkehjelp Sanitets fagstrategi for de neste årene, er at alle lokallag skal ha egne instruktører og operative ledere, og på denne måten være selvgående innen grunnutdanning og aksjonsledelse.

- Dersom du har et ønske om å bli instruktør eller operativ leder, vil jeg allerede nå oppfordre deg til å vurdere å sette av uke 26 neste år, sier Live Kummen.

Fortsetter på neste side >>

Viktig med erfaring

Sentrale kurs er Norsk Folkehjelp sanitets høyeste utdanning, og for å få mest mulig ut av kurset er det også viktig med praktisk erfaring.

- Man bør ha gjennomført de kvalifiserende kursene i god tid, slik at man også har tid til å være med på aktiviteter som gir relevant erfaring, sier Kummen.

For å delta på instruktørkursene må man ha bestått grunnkurs instruksjon, og det anbefales at man har noe erfaring som instruktør.

- Den erfaringen kan man tilegne seg på grunnkurs førstehjelp (NGF), eller som hjelpeinstruktør på KNF-kurs eller søk og rednings-kurs sammen med en godkjent instruktør.

- Så mange aksjoner som mulig

For å delta på operativ leder-kurset må grunnkurs lederskap være bestått, og her bør man ha praktisk ledererfaring, for eksempel som lagleder på aksjon.

- Prøv å dra på så mange aksjoner som mulig frem til du skal på operativ leder-kurs. Uten noe særlig erfaring kan det fort føles overveldende på et såpass intenst og omfattende kurs, sier Kummen.

Til nytte for alle

Det mest optimale er å bruke et år mellom det aktuelle grunnkurset og sentrale kurs for å få erfaring og modning i faget, men det er ikke et krav.

- Erfaring gjør at du kjenner dine sterke og svake sider i rollen som leder eller instruktør, og du vil ha mer å bidra med på kurset til nytte for både deg selv og meddeltakerne. Dette gjør at du selv også får mer ut av kurset, sier Kummen.

- Jeg for min del, har allerede begynt å glede meg!



Alexander Torgersen og Andreas Sunde under en kveldsøvelse, hvor en





kvinne var meldt savnet fra Fjellskolen hvor deltakerne overnattet.



Sentrale kurs er Norsk Folkehjelps topputdanning og arrangeres årlig i uke 26 på Høvingen i Rondane.

Årets sentrale kurs hadde flere deltakere enn på mange år. Sju lokallag fikk nye søk- og redningsinstruktører, sju lokallag fikk nye førstehjelpsinstruktører og ni lag fikk nye operative ledere.

Til venstre: Deltakerne på søk og redningsinstruktør-kurset. I midten: Deltakerne på operativ leder-kurset. Til høyre: Deltakerne på kurset for førstehjelpsinstruktør.



Torbjørn Sletvold er tryggere på undervisningsopplegget etter at han fikk prøvd seg i praksis rett etter årets sentrale kurs.

RETT I PRAKSIS ETTER SENTRALE KURS

TEKST OG FOTO Ida Kroksæter

Torbjørn Sletvold (NF Sande og omegn) ble utdannet førstehjelpsinstruktør på årets sentrale kurs og har allerede vært i ilden som kursholder.

- Fordelene med å bli «kasta» ut i undervisning med en gang, er at du raskt blir trygg på undervisningsopplegget og at du har kunnskapen ferskt i minnet. Sistnevnte er veldig verdifullt når du skal ha ditt første kurs. Så hvis du er en trygg, nyutdannet instruktør, anbefaler jeg faktisk å få holdt kurs så raskt som mulig etter utdanningen.

- *Hvordan var det å holde sitt første kurs?*

- Mitt første kurs var et NGF-kurs og var en veldig nervepir-

rende opplevelse. Men jeg hadde flotte deltakere, så det var også veldig gøy. Mitt første KNF-kurs skal jeg holde i slutten av september for en del lokallag her på Østlandet, og det blir også spennende. Dette kurset skal jeg holde sammen med Camilla Sætre som også er nyutdannet instruktør.

- *På hvilken måte gjorde sentrale kurs deg rustet til oppgaven som instruktør?*

- Sentrale kurs har vært med på å styrke både mitt faglige nivå, samtidig som jeg lærte hvordan undervisningen best legges opp for at deltakerne skal lære alt stoffet, med mange praktiske øvelser og case oppgaver. Med gode instruktører fikk jeg den kompetansen som jeg trenger, og jeg ser fram til mange år med ny læring for både meg som instruktør og deltakere på kursene jeg holder.



- På tross av mye adrenalin følte jeg at jeg hadde kontroll, sier Kine Rundgren etter sin første aksjon som operativ leder.

Kine Rundgren (NF Hamar) ble utdannet operativ leder i juni. Under en måned senere ledet hun sin første aksjon.

- Det var veldig mye å forberede seg på da det ble klart at jeg ble førstemann på stedet. Jeg brukte reisetiden ut til aksjonen godt, og satt i bilen og planla teiger og spørsmål til innsatsleder, slik at vi fikk mest mulig etterretning fortest mulig. På tross av mye adrenalin følte jeg at jeg hadde kontroll.

Selv om det til tider kokte på innsiden, var tilbakemeldingen fra politiet at Rundgren hadde stålkontroll og hun fikk ansvar for alle mannskapene som kom for å bidra, uansett hvilken organisasjon de kom fra.

- Jeg er ydmyk og stolt av tilbakemeldingen jeg fikk underveis og etter aksjonen. Det ble også et vellykket resultat og personen ble funnet, forteller hun.

- *Hvordan gjorde sentrale kurs deg rustet til oppgaven som operativ leder?*

- All ære til instruktørene på sentrale kurs. Det er et intenst

kurs med enorme mengder kunnskap og trening som skal inn i løpet av en uke. Med dyktige instruktører som har mye erfaring og engasjement, klarte de å holde oss på rett sted selv om vi var på grensen til utmattelse.

- Men man er på ingen måte utlært selv om man består kurset. Det er nå kunnskapene skal settes ut i praksis og man skal skaffe seg mer tyngde og erfaring for å bli en dyktig leder.

- *Hva er fordelene med å få prøvd seg i praksis såpass raskt etter kurset?*

- Jeg ser det som en stor fordel å ha fått ilddåpen såpass raskt. Da slipper man å grue seg altfor lenge, og jeg var mye tryggere på meg selv da jeg skulle ut i den andre aksjonen.

- Den aller største fordelene var nok at jeg fortsatt var i «bobla» fra kurset. Man får brukt teorier og kunnskaper i praksis og får en bekreftelse på at man husker mye av det som ble gjennomgått på kurset. Det å lede en reell aksjon er veldig annerledes enn å lede an i en case hvor mannskapene er både kjent og meget dyktige, sier hun.



Sommerleiren for Sanitetsungdom på Høvringen tok turen ned i noen av de få grottene i Sør-Norge.

SOMMERLEIR DER SOLEN ALDRI SKINNER

TEKST OG FOTO Espen Brekke

Sanitetsungdommene får stadig nye utfordringer på tur med Norsk Folkehjelp. Denne gangen ble det grottetur i Jotunheimen.

Sammen med saniteten, samles sanitetsungdommene til leir i uke 26 på Høvringen ved Rondane, i flotte omgivelser for fjellturer og andre utendørsaktiviteter. Deltakerne bor godt på Fjellskolen, hvor de serveres husmannskost som holder det menneskelige maskineriet i gang. Geitene rusler rundt på tunet og man trenger bare å gå ut av porten for å starte på fjellturen.

Én dag i løpet av denne uken har vi alltid dratt bort fra leirstedet og funnet på noe nytt. Denne gangen var grotter målet. Det er ikke mange grotter i Sør-Norge, men i Dumdalen på vestsiden av Jotunheimen har naturen laget sitt eget eventyrland. Mer nøyaktig ligger disse grottene på Sognefjellsveien, like ved Bøvertun. Nye verneregler vil begrense tilgangen til noen av grottene, men denne sommeren var alt åpent og tilrettelagt.

Trolsk stemning

Snøen er en utfordring selv i juni, og flere av grotteinngangen var fortsatt dekket av snøfonner. Men med list og lempe fikk vi sneket oss inn både her og der. Spiralgrotten som var hovedmålet, ligger øverst i grottesystemet og har inngang oppe i fjellveggen. Her var det såpass snøfritt at man må bruke stige for å komme inn. Etter bare ti meter er det svart som natten, og man må ha ei god hodelykt på hjelmen.

Grotten svinger 90 grader og man må ned på alle fire forbi enkelte passasjer. Det går sakte nedover, og et sted er det satt opp en stige også inne i grotten. Fuktig luft og damp i lyskjeglen fra lykta gjør opplevelsen trolsk. Grotten er lang, og etter hvert endrer den retning totalt. Man vet ikke lenger hvilken vei man egentlig går - derav navnet Spiralgrotten.

Helt i enden kommer en liten foss inn gjennom taket, men den eneste reelle veien ut igjen er å åle seg tilbake der man kom fra. Selv de smidigste er skitne både på knær og rumpe når de kommer ut igjen.

Ut i dagslys

Det har regnet litt mens gjengen som var fordelt på to grupper var inne i G7, som er grottens betegnelse. Regnet har gitt seg og vi kan nyte medbrakt skoleboller fra Lom bakeri, et høydepunkt i seg selv. G7 ligger høyt oppe i Dumdalen og har fin utsikt ned til Bøverdalen. Vi er nå inne i en nasjonalpark og skal være ekstra forsiktig med vegetasjonen. Det er elven Dumma som er årsaken til de fleste grottene. Den har gravd seg frem i svake lag i fjellet. Nedover i dalen utforsker vi nye grotter og vi følger elven med små fosser inne i fjellet.

Noen steder må vi presse oss gjennom gammel snø for å komme oss ut i dagslyset igjen, men samtidig får vi vasket av den verste skitten fra klærne.

Telttur med litt flaks

Tilbake på Høvringen klargjøres det for fjelltur med overnatting dagen etter. Alle får utdelt kart over området, og det er viktig å studere dette på forhånd. Man blir ikke flink til å bruke kartet dersom det blir liggende i ryggsekken - det skal henge fremme på brystet. Vi kjører også en oppfriskning av hvordan man tar ut en kartreferanse, det er viktig at dette sitter skikkelig.

Etter frokost neste dag, er sekkene ferdig pakket og gjengen blir kjørt til Smuksjøseter. Fortsatt holdes regnet på en fin armlengdes

Fortsetter på neste side >>



Over: Sondre Emil Torgersen på vei ned i ei av de få grottene som finnes i sør-Norge.

Til høyre: Ungdommene på årets sommerleir var rutinerte og trengte ingen assistanse for å sette opp teltene under utflukten til Peer Gynt-hytta.

Nederst til høyre: På Høvringen starter fjellturen i det man går ut døra, og det er bare å velge og vrake i topper å gå til.



avstand og ungdommene rusler raskt inn i Rondane nasjonalpark. Målet er å overnatte ved Peer Gynt-hytta til neste dag. Teltene blir raskt satt opp uten noen som helst hjelp fra veilederne. Med noen timer frem til middagslaging ser noen en fin fjelltopp som er innen rekkevidde. Flott utsikt på toppen, god trim i bakkene og tilbake til teltene ti minutter før det begynner å regne må sies å være vellykket planlegging. Eller bare flaks.

Trening med instruktørene

I løpet av leiruken hjelper de fremtidige instruktørene på sanitetskursene til med undervisning. Alle ungdommene fullfører kurs i bruk av hjertestarter og søk og redningsinstruktørene underviser i pasienttransport. Det er god nytte for begge parter, da instruktørene får erfaring i å undervise mannskaper de ikke kjenner fra før. Uken går fort, og en kunne godt ha vært på leir noen dager ekstra. Fornøyde og litt slitne drar vi hjem for å ha ferie.



**Etter et langt liv
er det mye du
etterlater deg.**

**Solidaritet
kan være
noe av det.**

Gjennom en testamentarisk gave til Norsk Folkehjelp kan du bidra til at solidariteten lever videre etter at du selv har gått bort. Vil du vite mer om hvordan du kan tilgodese Norsk Folkehjelp se www.folkehjelp.no eller ring **22 03 77 00**.



Norsk Folkehjelp



Anne Mette Sveen (NF Rena) trener på førstehjelp under en øvelse på Elverum tidligere i år.

Gode øvelser: Det enkle er ofte det beste

En god øvelse trenger ikke være stor og tidkrevende. Det er derimot mange fordeler med å kjøre flere og kortere øvelser.

TEKST OG FOTO Ida Kroksæter

Kunnskap om førstehjelp og pasientbehandling må øves på og repeteres jevnlig, slik at kunnskapen sitter i fingrene når det først gjelder.

I løpet av årets sentrale kurs på Høvingen, satte søk- og redningsinstruktørene Ronny Frantzen (rådgiver i Norsk Folkehjelp og frivillig i NF Horten) og Eva Vassnes (NF Tromsø) deltakerne på prøve gjennom både større og mindre øvelser.

- Det skal være enkelt å trene og det må være enkelt å administrere. Hvis det er for komplisert dropper man fort å øve, sier Frantzen.

- Den viktigste forberedelsen er å bestemme seg for hva man skal trene på og sette opp konkrete, enkle øvingsmål, som for eksempel søkstiltak, funn eller evakuering. Man trenger ikke øve på alt på en gang, sier Frantzen.



TENO ASTRO

PULSAR Quantum XQ varmesøkende kikkert

Perfekt til ettersøk av mennesker eller dyr.
Brukes av politi, brannvesen, viltnemda,
redningskorps, vaktelskap, jegere og flere.
Se gjennom busker og kratt!

Samme bilde dag og natt.

Se gjennom tåke og røyk

Lang rekkevidde, opptil 1800m.

Kan detektere opptil 3000m

Høy oppløsning i OLED display 640x480p

Sensor med oppløsning 384x288p. Uttak for video.

Leveres med 9Hz eller 50Hz (bilder i sekundet).

Nå med oppgradert modell XQ med bedre oppløsning på bildet,
lengre rekkevidde, høyere forstørrelse, starter på 2 sekunder,
egen bryter på avstandsmåleren og mye mer.

LQ19 Farge 500m 9Hz kr. 19.995,-

XQ19 Farge 680m 50Hz kr. 23.000,-

XQ38 Farge 1350m 50HZ kr. 32.500,-

XQ50 Farge 1800m 50HZ kr. 37.000,-



Nyhet!

Ny oppgradert modell.



TENO ASTRO

Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.7156 5710

www.tenoastro.no teno@tenoastro.no

Små ting gjør stor forskjell

Det skal heller ikke mye til for å overraske deltakerne i en øvelse, mener Vassnes.

- Det er viktig å gjennomføre både annonserte øvelser og øvelser som kommer mer overraskende på, sier hun.

- Ved for eksempel en enkel hjerte- og lungeredningsøvelse er man vant til å komme inn til dekket bord. Hva om lyset er slått av og det er høy musikk i lokalet? Da er det ikke like lett, og man kan fort bli stresset. Det kan utgjøre mye å putte inn noen slike effekter, sier hun.

Gode skuespillere kan også heve kvaliteten på øvelsen.

- Bruk gjerne markører som er realistiske og har innsikt i hva som skal trenes. Man skal ikke overspille, men markører som er gode skuespillere kan stresser folk, sier hun.

Mye å lære av korte caser

Mange små øvelser med korte evalueringer kan være like så fruktbart som én stor øvelse, mener de to.

- Man trenger ikke bruke lang tid på en øvelse, kjører heller små caser på maks 15 minutter. Da kan man velge underveis om man vil kjøre øvelsen helt ut og evaluere i etterkant, eller om man vil bryte inn og korrigere underveis, sier Vassnes.

- Evalueringen er utrolig viktig. La alle få snakke seg gjennom casen og komme med kommentarer etter tur, sier Frantzen.



Eva Vassnes og Ronny Frantzen var instruktører på årets sentrale kurs. Her evaluerer gruppa innsatsen etter en øvelse. - Evaluering er utrolig viktig, mener de to.

KREVENDE SOMMER VED PREIKESTOLEN

Selv en av Norsk Folkehjelps mest erfarne og travle redningsgrupper må stadig fornye seg for å møte morgendagens utfordringer. Løsninger og utstyr som tidligere var helt topp, fyller ikke dagens krav til effektivitet.

TEKST Espen Brekke FOTO Tor Inge Jøssang og Espen Brekke

Norsk Folkehjelp Strand og Forsand har allerede slått sin egen rekord for antall aksjoner i løpet av ett år - selv om vi bare har kommet til september. Med unntak av én aksjon, har alle kommet i løpet av sommermånedene.

33 aksjoner er ikke rekordstort i folkehjelpssammenheng, men mannskapene i Ytre Ryfylke møter ofte tøffe bærepdrag og vanskelige aksjoner til fjells i dårlig vær. Kun to av aksjonene så langt i år har vært bynære, med utgangspunkt i boligen til den savnede.

De aller fleste aksjonene i år har handlet om å få turister ned fra fjellet, og åttende august i år eksploderte oppmerksomheten rundt denne problematikken.

Esktremvær i august

Denne dagen ble Norsk Folkehjelp leid inn av Stiftelsen Preikestolen for å patruljere stien opp til turistmagneten på grunn av ekstremt dårlig vær.

Normalt rykker mannskapene ut med beredskapssekk med nok utstyr til å hjelpe noen turister om gangen.

- Denne dagen var stien full av turister som ikke var forberedt på så dårlig vær. Det var novembervær i august og vi måtte slå alarm, sier Arne Alsvik, beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Strand og Forsand.

Politiet stengte stien slik at ikke flere turister la ut på turen, samtidig som mannskapene bar ut iskalde turister til



Preikestolhytta, hvor det ble etablert mottaksapparat. Mange av dem var barn og ungdommer.

Arne Alsvik var selv en av de første mannskapene på plass.

- Det er første gang jeg har måtte nektet å hjelpe folk, men bare bedt dem gå videre nedover. Vi hadde ingen oversikt om hvor alvorlig det var lenger inne mot Preikestolen, forteller han.

Alle bekker flommet over, og stien var dekket av en halv meter vann på det dypeste. I tillegg til pøsregnet var det kaldt og mye vind.

Het debatt

Beredskapsdiskusjonene gikk varme etter hendelsen. Hvem har ansvaret? Kan turister stanses? Hvorfor er turister som



Med flere aksjoner i døgnet på det travleste må Strand og Forsand tenke nytt med tanke på utstyr. De har ikke lenger tid til å vente på at utstyr skal tørke eller lades opp etter en aksjon. Foto: Espen Brekke

kommer med guide så dårlig forberedt? Er guidene kvalifisert for jobben? Er varsling om vanskelige forhold gode nok? Den samme diskusjonen har vi også sett ved Trolltunga, hvor Røde Kors gjør en fantastisk innsats.

Noen løsninger ligger utenfor de frivilliges ansvar; blant annet bedre varsling til turoperatører og ved starten av stien ved dårlig vær, bygging av hytter og nødbuer, samt høyere kvalitet på vertskapet.

- Vi har noen fordeler ved Preikestolen. Vi 30 års erfaring med innsats der, og alle parter har jobbet godt med beredskapsarbeid de siste ti årene. Forebygging og tiltak som er gjort så langt, har blant annet ført til at nesten ingen går seg bort lenger, sier Alsvik.

Bedre beredskap

Samtidig leter Norsk Folkehjelp etter bedre løsninger for egen beredskap: Mer utstyr for flere pasienter samtidig. Ulltøy og fjellduker til mange personer. Bedre medisinsk utstyr for overvåking av pasienter. Utstyr som nødmedisinering av alvorlige diabetespasienter og anafylaksi vurderes også i samarbeid med helsevesenet.

- En utfordring vi må passe på, er belastningen dette gir arbeidsgivere. Uavhengig om det betales lønn eller ei, er det en kabal som må legges når våre frivillige må gå fra jobb for å delta på en aksjon, sier Arne Alsvik.

- I tillegg er det også viktig å ha en reserve av godvilje når pasienten er en turgåer tre timer inne i fjellheimen, og ikke



- Denne dagen var stien full av turister som ikke var forberedt på så dårlig vær. Det var novembervær i august og vi måtte slå alarm, forteller Arne Alsvik. Foto: Tor Inge Jøssang

«bare» en turist med vond ankel på Preikestolstien. Disse problemstillingene skal analyseres, og vi håper magesfølelsen om at de fleste aksjonene skjer når folk har fri fra jobb, stemmer. Uansett er menneskapenes innsats imponerende.

Parallelle aksjoner

Mange oppdrag samme dag og til tider samtidig, er også en ny utfordring. Flere ganger i sommer har lokallaget vært ute på tre oppdrag i løpet av samme døgn, og enda oftere har det vært to oppdrag i døgnet.

- Det betyr at vi ikke lenger har tid til å lade eller tørke utstyr, og pakke det ned dagen etter. Vi kan heller ikke vente to dager på å hente fjellduken og spjelken som fulgte pasienten i Sea Kingen. Vi må øke antall enheter med utstyr og ha flere like enheter, så vi kan plukke ferdigpakket utstyr mens noe legges til tørk eller lading, sier Alsvik.

Løsningen for Strand og Forsand blir å rigge en helt ny beredskapstilhenger. Denne vil inneholde dobbelt opp av det meste, og nok utstyr til å gjennomføre de fleste aksjonene. Utstyr fra depot vil kun hentes når ting blir veldig langvarig, stort i omfang eller får en annen karakter enn et vanlig oppdrag. Den gamle tilhengeren som var mer katastrofepreget

med mange bærer, ulltepper og mat, tas ut av drift.

Laget fortsetter med den samme utrykningsformen som i dag; Én eller to personer henter kjøretøyer og tilhenger, mens resten møter direkte på innsatsstedet.

- I dag er de første mannskapene på plass på parkeringen ved Preikestolen i løpet av 20 minutter. Det er imponerende, da det tar åtte-ti minutter å kjøre dit.

- Det beste

Beredskapsleder Arne Alsvik er også klar på at de må ha det beste utstyret til en hver tid.

Laget skal kjøpe inn varmesøkende kamera (en gave gitt av Sparebank 1 SR-bank), og er i kontakt med personer utenfor organisasjonen som driver med droner.

- Alt som kan være en brikke for å hjelpe folk bedre og raskere er interessant for oss. Vi bruker ikke energi på system- og ansvarsdiskusjon, det redder ikke så mange liv. Ei heller utstyr som kun er fancy. Det skal bety en forskjell for pasienten før vi bruker penger på noe, sier Alsvik.



Stian Nag var blant de første som tok turen opp stien til Preikestolen den åttende august, og måtte bære slitne og kalde barn ned igjen.
Foto: Tor Inge Jøssang

FAKTA:

NORSK FOLKEHJELP STRAND OG FORSAND

- Stiftet 1964
- Primærområde: kommunene Forsand, Strand og deler av Hjelmeland
- 33 aksjoner så langt i 2016
- Over 100 mannskaper på beredskapsliste, 6-12 mannskaper stiller på hver aksjon
- Dekker sjø og fjellvann med to båter, vinteren med fire snøscootere, landevei med beredskapsambulanser og alle oppdrag på barmark utenom vertikal redning
- Eier folkehjelpshus på Jørpeland, vakthytte i Lyngsheia, beredskapsbase og leirsted i Lysebotn og en liten hytte i Vinddalen
- Inntektsgrunnlag: førstehjelpsvakter, leieinntekter fra eiendommer, Grasrotandelen, støttemedlemmer, redningsaksjoner, gaver og dugnadsarbeid
- Friluftaktiviteter for andre: Ti på tur – turopplegg og oppkjøring av skiløyper
- Omsetning: Ca. to millioner kroner
- Gaver og tilskudd i 2015: Ca. 200.000 kroner



Arne Alsvik (til høyre) og Arne Torvald Idsø på tur med lokallagets beredskapsbåt. Foto: Espen Brekke



Fremtiden til saniteten kan sikres

Denne høsten har Norsk Folkehjelp Sanitetsungdom fokus på lokale aktiviteter og på å rekruttere flere ungdommer til organisasjonen. Aktivitetene er skreddersydde for de som synes førstehjelp, redningstjeneste og friluftsliv høres spennende ut.

TEKST Espen Brekke FOTO Kristoffer Andreas Kleven

Mange ungdommer starter høsten med få planer utenom skolen. Ikke alle er kjempegira på å løpe etter en fotball eller trene til 17. mai-toget med skolekorpset. Sanitetsungdommen er et tilbud til de som har en interesse for førstehjelp og friluftsliv.

Målgruppen er fra de yngste på ungdomsskolen og opp til de blir gamle nok til å bli med i saniteten, altså 13-18 år. Kanskje noen tenker på litt avansert speiding eller en annen versjon av turistforeningens ungdomslag. Men i tillegg til vanlige frilftsaktiviteter som teltturer, matlaging utendørs og orientering, har sanitetsungdommen også spennende aktiviteter som pasienttransport, bruk av nødnett og leting etter savnede personer.

Ungdommene øver på fremtidige oppgaver som de kan være med på når de fyller 18. De får kurs i førstehjelp og kan være med sanitetsmannskaper på førstehjelpstjenester fra de fyller 15. Under god veiledning får de praktisere det de har lært og får god erfaring til de selv skal ha ansvaret.

Mange lokallag er godt i gang med høstens aktiviteter og flere har invitert nye ungdommer til å bli med. Det er viktig å hele tiden ha fokus på å bli flere, men det er mange ulike måter å gjøre det på. Noen grupper har stått på stand og lært bort førstehjelp, noen har tatt med ungdommer på klatreaktivities og noen har gått på fjellturer.

Det er viktig at ungdommene selv er med og tar ansvaret for aktivitetene. Slik får de påvirke hva de skal gjøre og lærer seg å organisere og ta ansvar. Samtidig vet vi at en god voksenkontakt eller to, er avgjørende for god lokal aktivitet. Det er godt å ha en voksen som kan hjelpe til, både faglig og organisatorisk.

Ungdomsarbeidet til sanitetslagene er like viktig som å ha gode redningsmannskaper, for hvem skal ta over når de voksne ikke vil mer eller må ha pause på grunn av familie eller jobb?

Kampanjen for sanitetsungdom går gjennom hele høsten og alle lokallag kan fortsatt bli med - også de som ikke har en ungdomsgruppe fra før. Sentralt får dere hjelp med materiell og annet.

Ungdommene får t-skjorter som er god reklame for aktiviteten og små karabinkroker til utdeling. For å bli med må man lage en plan for høsten og helst gjennomføre minst en helgetur.

Kontakt rådgiver Espen Brekke på espenb@npaid.org eller 971 70 468. Der kan dere også få hjelp til å lage en høstplan.

Sjekk om det er aktivitet for Sanitetsungdom i nærheten av der du bor!

I høst er det meldt inn ekstra aktivitet i følgende lokallag: Rena, Jæren, Horten, Moelv og omegn, Haugaland, Sande, Askøy, Strand og Forsand, Oslo, Tromsø, Veggli og Rollag, Andøy, Fredrikstad.

I tillegg har Jæren, Strand og Forsand og Moelv og Omegn aktiviteter for barn mellom 10 og 13 år.

Inviterer til instruktørkurs: Redningstjeneste og personer i selvmordsrisiko

- Over 25 prosent av leteaksjonene Norsk Folkehjelp deltar på, er knyttet til personer i selvmordsrisiko
- Nå kan du bli instruktør og lære flere hvordan vi skal håndtere slike redningsoppdrag på en best mulig måte

TEKST Erlend Aarsæther FOTO Espen Brekke

Å finne den savnede raskt er ofte avgjørende for utfallet av disse aksjonene.

Med støtte fra Extrastiftelsen utarbeidet Norsk Folkehjelp i 2010-2011 en veileder for redningstjenesten i søk etter personer med økt selvmordsrisiko.

Kunnskap om atferd og tiltak

Det har blitt holdt kurs for mer enn 600 personer om denne problematikken. Kurs har blitt gjennomført for våre egne mannskaper, andre frivillige redningsorganisasjoner, politiet og hovedredningssentralene.

Nå har Norsk Folkehjelp fått penger av Extrastiftelsen til å utdanne flere instruktører innenfor dette temaet.

Kurset gir kunnskap om hva som ligger til grunn for selvmordsatferd, hvilken atferd man kan forvente når noen i denne kategorien blir savnet og hvilke tiltak det er viktig å iverksette.

Kurs i oktober

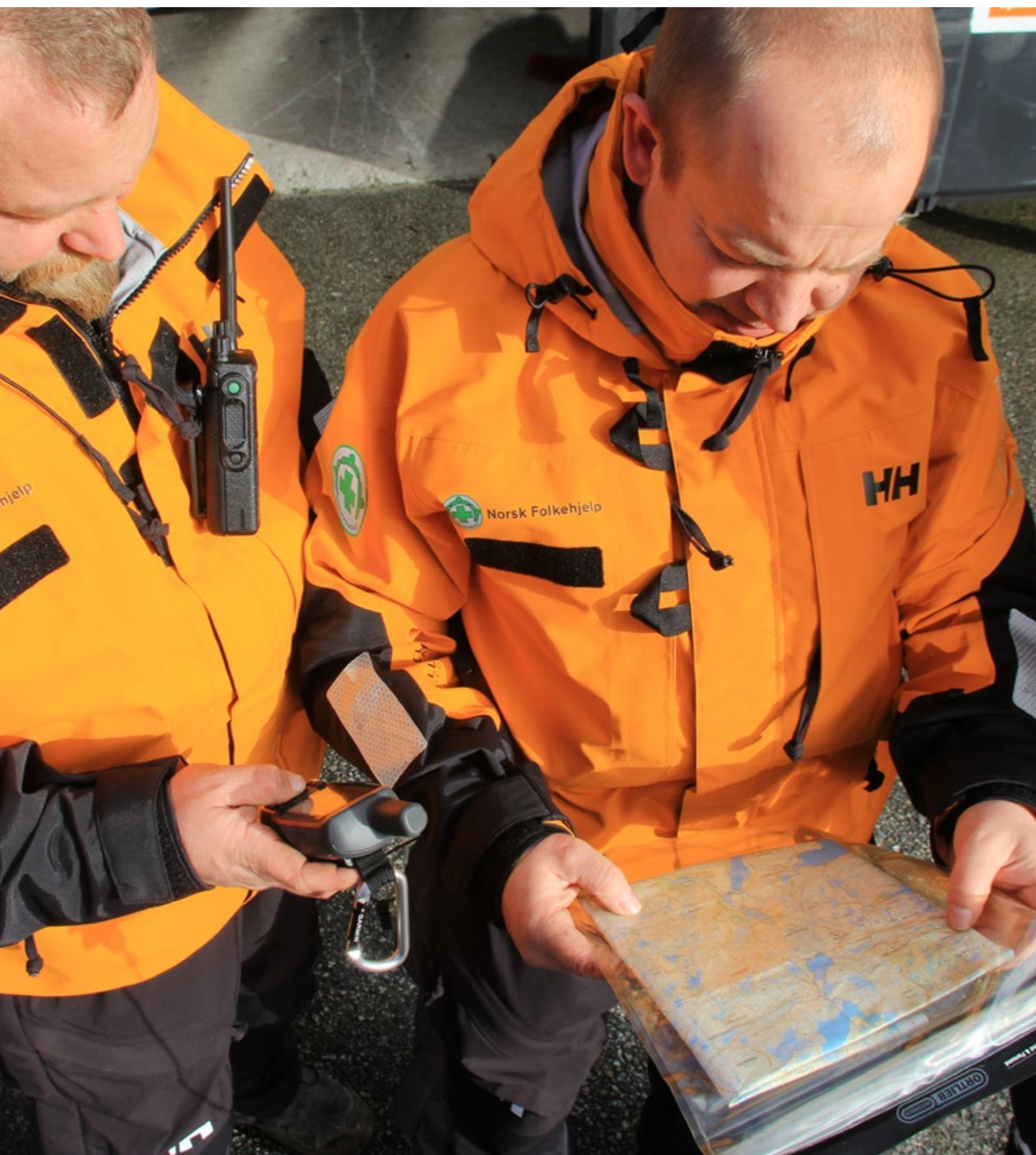
Instruktørkurset blir arrangert i forbindelse med instruktørsamlingen 28.-30. oktober på Clarion Hotel & Congress Oslo Airport. Kurset gir godkjenning som instruktør innenfor denne tematikken. Kurset er åpent for maksimalt 15 deltagere.

Eventuelle spørsmål kan rettes til kursleder Erlend Aarsæther på erlenda@npaid.org.

VI SER ETTER DEG SOM:

- Er utdannet førstehjelps- eller søk og redningsinstruktør, eller er operativ leder
- Har operativ erfaring fra redningstjenesten
- Er interessert i problematikken med søk etter personer i selvmordsrisiko
- Er villig til å gjennomføre kurs i eget område





A woman with blonde hair, wearing an orange jacket and a backpack, is walking through a forest. She is holding a yellow bag. The forest has many tall, thin trees and green undergrowth. The lighting is bright, suggesting daytime.

REDD REDNINGSTJENESTEN!

**Vi kan ikke diskutere beredskap uten også
å snakke om frivilligheten.**

Kronikk av Jon Halvorsen, enhetsleder for redningstjeneste og førstehjelp,
på trykk i Aftenposten 24. august.

Hele diskusjonen om beredskapen i vårt langstrakte land er ute i en tung hengemyr og har satt den norske redningstjenesten i en farlig posisjon, fjernt fra realiteten i hverdagens mange redningsoppdrag.

Etter Gjerv-kommisjonens rapport om 22. juli, er vi i ferd med å lage en beredskap som er tilpasset storbyen, terror og lignende hendelser. Selv om alle innerst inne både vet og frykter at den neste utfordringen blir noe helt annet.

Jeg har selv møtt den bunnløse fortvilelsen til foreldre som har et barn som er savnet. Som kanskje har funnet et avskjedsbrev. Eller til foreldre når et barn har falt i elven. Jeg har vandret ut i januarnatten sammen med mange andre, på leting etter en 11 år gammel gutt i pysjamas. I tretten drepande kuldegrader.

Den viktige dugnadsånden lokalt

I diskusjonen om norsk beredskap har vi mistet fokus på de lokale ressursene, de som rykker ut når 11-åringen i pysjamas trenger hjelp. Det er de som alltid rykker ut, er der først og som regel er helt alene til oppdraget er løst.

Hele verden ligger utenfor Oslo, og der vet man at det kan være langt mellom ressursene. Der vet man at vi må hjelpe hverandre når det kreves - slik har det alltid vært for et folk som lever tett på naturkrefter og terreng. I dag er det frivillige organisasjoner som forvalter denne dugnadsånden og som er bindeleddet mellom den offentlige redningstjenesten og det dype engasjementet for redningstjeneste i befolkningen.

Beredskap uten verdier

Å diskutere beredskap uten å diskutere verdier, er farlig. Da kan man fort bli opptatt av uniformer, sterke ledere og kommandolinjer. Sannheten er at vi fortsatt trenger folk lokalt som tar ansvar når det kreves, enten det er en ordføreren eller naboen.

Til tross for mange svakheter og mangler, har vi en redningstjeneste som fungerer hver eneste dag. Hvorfor? Fordi vi har en unik redningstjenestemodell som innebærer at alle som kan, skal bidra. Der det er mer fokus på oppgaveløsning enn på kommandolinjer. I tillegg har vi en dypt engasjert befolkning som rykker ut stadig oftere. Vi er en samling med ganske vanlige folk: Elektrikere, lærere og studenter, som har det til felles at vi kan livreddende førstehjelp og kan organisere oss selv for å få reddet folk ned fra terrenget.

Hvordan vil dagens regjering bidra?

Alle politikere jeg har møtt, synes redningstjeneste er viktig. Både justisministeren og statsministeren snakker varmt om frivillige ressurser og at det er noe de vil se nærmere på. Den forrige regjeringen etablerte en yrkesskadeforsikring for frivillige, de skaffet oss nødnett og oppgraderte satsene for refusjon av faktiske kostnader etter en redningsaksjon. Og de mer enn doblet tilskuddet til frivillige i redningstjenesten - om enn det var slik at det gikk fra veldig lite til fortsatt lite. Nå venters vi på å se at de blåblå omsetter ord og intensjoner i handling.

Vi må ta innover oss at det koster å ha en forsvarlig beredskap. Statssekretær Gjermund Hagesæter påpeker i et intervju med Dagbladet at «organisasjonene får dekket reelle kostnader som bensin på redningsaksjoner». Men de fleste som eier en bil, vet at den koster mer enn 200 kroner til bensin. Frivillige ressurser samlet seg for to år siden bak et krav om 65 millioner kroner i året i støtte. Det er det som skal til for å styrke rekruttering, planarbeid, øvelser og fagkunnskap i syv redningssorganisasjoner med tilsammen over 10 000 mannskaper fra hele landet.

To frivillige på en snøscooter

Når det er så dårlig vær at helikopteret ikke kan fly, er det våre to frivillige på en snøscooter som er redningsressursen - og den savnede er vinneren av en lang scooterevakuerings til nærmeste veibom og møtende lokal ambulanse. Det er dette som er ryggraden i norsk beredskap, og den må vi ta vare på.

Det er frustrerende å se at man pøser inn milliarder i ulike tiltak for å styrke beredskapen, samtidig som man ikke tar seg råd til de helt enkle og små tingene som skal til for å styrke de lokale, frivillige ressursene.

På Island har frivillige organisasjoner avgiftsfritak på materiell. Tenk hva det kunne ha betydd med en tilsvarende ordning i Norge: Økt sikkerhet, økt operativ evne, en ressurs med ordentlig utstyr som lokker folk til frivilligheten. Kort sagt: mer beredskap. Det er snakk om få kjøretøy, men for oss som må samle inn pengene på dugnad, er det store penger.

Samler inn penger ved dugnad

Vi skal fortsatt være frivillige, og 65 millioner er ikke i nærheten av å dekke de faktiske kostnadene i organisasjonene. Men det er penger som blir verdt mange ganger sin egen verdi, rett og slett fordi vi jobber gjennom frivillighet og med folk som har et brennende engasjement for beredskap.

Tiden er inne for å puste med magen. Finne frem bondevettet. Vi har mistet fokus på verdiene: de lokale ressursene, generalistene og frivilligheten. De som tilsammen rykker ut på mange hundre oppdrag hvert eneste år, uansett vær og føre, og som samtidig bruker fritiden sin på å samle inn penger til innholdet i beredskapssekken.

Mens det nå settes inn store midler til beredskapstiltak tilpasset storbyen og terror, er realiteten i hverdagens mange redningsoppdrag noe helt annet. De frivillige, lokale hjelpemannskapene savner midler til kostnadsdekning, som nå må samles inn ved dugnad.

UTSTYRSANBEFALINGER

Norsk Folkehjelp ønsker å jobbe aktivt med å sikre våre lag og frivillige mannskaper gode produkter til gode priser. Derfor ser vi hele tiden etter forhandlere som leverer slikt utstyr. Under finner du noen aktuelle leverandører.



Vi ønsker å kunne presentere en mer fullstendig oversikt etter hvert. Hos mange av leverandørene er det også mulig å få rabatterte priser. Hvis ikke annet er angitt i teksten, kontakt administrasjonen (erlenda@npaid.org) for informasjon om hvordan du kan handle og eventuelle avtaler.



Milrab er en leverandør av personlig utstyr tilpasset outdoor, trening og taktisk bruk. Mannskaper i Norsk Folkehjelp får spesialpriser i nettbutikken. Prisene finner du ved å gå til partner.milrab.no.

UTSTYRSKONTROLL.no

Utstyrskontroll forhandler bekledning, taktisk utstyr, sekker, bagger, sanitetsutstyr og mye annet.

Bertel O. Steen Defence & Security AS

Leverer hodelykter og lommelykter til samfunnsviktige instanser med hovedfokus på profesjonelle brukere. For mer informasjon om produkter se lupine.no.



Forhandler blant annet lysutstyr og termiske kameraer. Spesialpriser til frivillige redningsgrupper.

Drømmeseminar på Sørmarka VELG EN ANNERLEDES HOTELLOPPLEVELSE



I naturskjønne omgivelser bare 20 minutter syd for Oslo sentrum ligger Sørmarka konferansehotell.

Hotellet har overnatting til 255 gjester, konferanselokaler for alle typer arrangement, anerkjent kjøkken og aktiviteter som satsingsområde. Gratis parkering og ladestasjon for el-biler.

På Sørmarka finnes gode løsninger for det meste. Kontakt oss så hjelper vi deg med ditt arrangement.



Enebakkveien 625, 1404 Siggerud, Tel: 64 85 82 00, E-post: booking@sormarka.no, www.sormarka.no



FORF SEMINARET 2016

FORF inviterer til sitt årlige seminar 19-20.november på Thon Hotel Oslo Airport på Gardermoen. Seminaret er åpent for alle frivillige mannskaper i Norsk Folkehjelp og de andre organisasjonene i FORF

GRATIS SEMINAR - FØLG MED PÅ NETT FOR PROGRAM OG PÅMELDING

For medlemmer i de frivillige organisasjonene som er tilknyttet FORF er seminaret gratis, og det inkluderer selvsagt mat og overnatting. Har en reiseutgifter iver 1.000 kroner kan en også søke om å få dekket noe av dette. Påmelding om mer informasjon finner dere på www.forf.no



Norsk Folkehjelp
Sanitet og Sanitetsungdom

Region Øst og Sør-Øst

Høstkonferanse i Asker. 22-23.oktober

Region Sør-Vest:

Regional Fagkonferanse i Lysebotn. 21.-23.oktober

Treningshelg for ambulansepersonell på Giljastølen. 27.-29.november

Sentralt

Instruktørsamling 28-30.oktober

Ungdomslederkurs og voksenledersamling. 4-5..november

FAGKONFERANSE SANITET 21 - 23. APRIL 2017

Sanitetens og sanitetsungdoms største møteplass åpen for alle mannskaper. Sundvollen blir konferansestedet.

Sett av dato i kalenderen for 2016

Både sanitet og sanitetsungdoms skal gjennomføre representantskapsmøte hvor alle lokale grupper bli kalt inn.

Programmet er under arbeid, satser på like stor suksess som i år.

SANITETSUNGDOM CAMP LYSEFJORDEN 1 - 9.JULI 2017

Ny plass og nytt opplegg for sommerleiren 2017

Base i Lysebotn på Bolten - Norsk Folkehjelps egen beredkapsbase. Fjellturer som Preikestolen og Kjerag Kanoturer, teltovernatting, rappellering, landhockey, fotball, bading, førstehjelp, redningsøvelser osv.

Større bredde i innholdet, forhåpentligvis mer sommer enn på høyfjellet.

8 TIPS FOR Å TA BEDRE BILDER I FELT

Hver dag kjemper man om oppmerksomheten blant hundrevis av andre innlegg, bilder og videoer. Hvordan tar man bilder som gjør at folk stopper opp?

TEKST OG FOTO Ida Kroksæter

1: PLANLEGG

Deleger gjerne oppgaven til noen som har tid og mulighet til å fokusere på å ta bilder underveis, hvis det er mulig. Under planlagte hendelser er det en fordel å se for seg aktiviteten på forhånd og planlegge når man bør være klar med kameraet for å fange de beste øyeblikkene.

2: VELG KAMERA MED OMHU

Det beste kameraet er det som fotografen kjenner best. Tar du stort sett bare bilder med mobilen, så ta med mobilen også når du skal fotografere en aktivitet. Da vet du akkurat hvordan kameraet fungerer og slipper å tenke på det tekniske. Dagens smarttelefoner har jevnt over en fantastisk bilde kvalitet, og fungerer godt i de fleste lysforhold.

3: GÅ NÆRMERE

Hva er mest interessant i et bilde? Svaret er menneskene eller aktiviteten, ikke alt som skjer rundt eller i bakgrunnen. Dette punktet er med i alle «hvordan ta bedre bilder»-lister og er noe de fleste av oss kan bli flinkere på. Går du nærmere, er det enklere å fokusere på det som du vil vise fram, og det er enklere for mottakeren å forstå hva som skjer i bildet.

4: FÅ MED ANSIKT

Som mottaker av et bilde stopper vi oftere opp ved bilder der vi ser ansikt, og aller helst der vi får øyekontakt. I tillegg reagerer vi sterkere på bilder som formidler følelser. Om det er smil, glede eller konsentrasjon, så vil et slikt bilde gi et sterke inntrykk.

5: FANG AKTIVITETEN

Noen ganger er oppstilte bilder det man trenger, men når man er på en øvelse eller aksjon, er det ofte aktiviteten man vil vise fram. Ta bilder når det skjer noe, når man øver på førstehjelp, disku-

terer kart og veien videre, eller når man hjelper en pasient på en sanitetsvakt. Det er mange som reagerer med et smil og spør hva de skal gjøre når man tar opp mobilen eller et kamera for å fotografere. Si at de skal late som om du ikke er der, så får du mulighet til å fange de gode øyeblikkene.

6: SPØR OM LOV

Ønsker man å ta bilde av noen man ikke kjenner, spør om lov og forklar hvor bildet skal brukes. Hvis personen(e) på bildet kan identifiseres, kan ikke bildet publiseres uten tillatelse fra de som blir tatt bilde av. Alternativt kan man ta bilder som ikke identifiserer vedkommende, men det er likevel greit å gjøre vedkommende oppmerksom på at man fotograferer såfremt det er mulig.

7: TA MANGE BILDER

Profesjonelle fotografer får gode bilder fordi de tar mange bilder. Dette er spesielt viktig når man tar bilde av mennesker. For å få et bilde der alt faller på plass, der ingen skjærer grimaser eller blunker, så må man ta flere bilder. Tar du deg tid, kan du også jobbe med litt flere vinkler. Tar man 20 bilder av samme situasjon, er det sannsynlig at ett av dem blir skikkelig bra. Tar du to bilder, er sjansen betydelig mindre.

8: HUSK UNIFORMEN!

Alle bildene som vi publiserer, gir også et inntrykk av hvem Norsk Folkehjelp er. Man viser mer profesjonalitet og tydeligere tilhørighet dersom man er ikledd plagg med logo og riktige farger, selv om det kun er en øvelse.

Vi deler gjerne godt innhold på Facebook-siden vår. Hvis dere sitter på noen gode bilder/filmer, send dem gjerne til idakr@npaid.org.

Har du lov til å publisere bildet du har lyst til å dele?

Alle fotografier er intellektuell eiendom. Det betyr at opphavspersonen eier og setter verdien på et bilde. Dette gjelder uansett hvem som har tatt bildet og om det skal trykkes eller deles på nett.

Det er derfor viktig å være sikker på at du har tillatelse fra opphavspersonen hvis du har lyst til å dele et bilde offentlig. Du kan lese mer om dette temaet på bildetyveri.no.



I bildet til venstre er det vanskelig å se hva som skjer. I bildet til høyre har jeg gått nærmere, fått en renere bakgrunn og mer fokus på hendelsen. Å ha ta slike bilder av pasienten er greit på øvelser, men problematisk i en reell aksjon. Som hovedregel skal det mye til før man tar bilder som identifiserer pasienter i en sårbar situasjon.



Her ser man det samme som i eksempelet over - at bildet blir renere og man får et tydeligere fokus på aktiviteten hvis man går litt nærmere. I dette tilfellet er det en pasient jeg ikke kjenner, og spurte derfor om det var greit at jeg tok bilder når situasjonen roet seg litt ned.



Bildet til høyre viser ansiktstuttykk og fungerer dermed bedre enn bildet over, der begge kikker ned og instruktøren i tillegg sitter med ryggen til. Disse to meldte seg frivillig til å bli med på en liten demonstrasjon og fotografering.



TILBEHØR TIL NØDNETT

Anbefalinger fra Roger Bjerknes, faglader for samband:

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

TO NYANSATTE I SANITETEN

To rådgivere er ansatt på hovedkontoret for å bidra til veksten i organisasjonen de neste årene.

Ny kommunikasjonsrådgiver

Ida Kroksæter har jobbet som kommunikasjonsrådgiver for saniteten siden 1. mai. Hun har bakgrunn som journalist, men har de siste årene jobbet med kommunikasjon. Hun skal blant annet bidra til å øke synligheten og kunnskapen om saniteten blant publikum.

- Det er utrolig spennende å komme inn i en organisasjon med et såpass stort engasjement og mye aktivitet. Jeg gleder meg til å bli bedre kjent med de frivillige i lokallagene og bidra med både innhold og råd, så vi bedre kan nå ut til omverdenen. Jeg ønsker å jobbe tett med lokallagene og setter stor pris på spørsmål, innspill og invitasjoner til aktiviteter.

Ny rådgiver for Sanitetsungdom

Espen Bruun er ansatt som rådgiver for Sanitetsungdom fra 1. oktober. Han har en master i friluftsliv og kommer fra en stilling som prosjektleder i Sogn og Fjordane Turlag, hvor han har jobbet spesielt med lagets ungdomssatsing.

Sanitetsungdom har dermed to rådgivere som sammen skal jobbe for å løfte ungdomssatsingen de neste årene.

- Jeg er veldig glad i være ute, uansett årstid og nesten uansett aktivitet. Jeg synes det er morsomt og veldig givende å kunne jobbe med ungdom og spesielt å kunne ta de med ut i naturen og gi noen gode naturopplevelser.

Enhet for redningstjeneste og førstehjelp



Enhetsleder
Jon Halvorsen
Telefon: 926 71 187
jonh@npaid.org



Rådgiver/fagutvikler
Erlend Aarsæther
Telefon: 934 59 282
erlenda@npaid.org



Rådgiver
region øst
Ronny Frantzen
Telefon: 407 22 237
ronnyf@npaid.org



Rådgiver
Sanitetsungdom/region vest
Espen Brekke
Telefon: 971 70 468
espenb@npaid.org



Rådgiver
region øst
Monica Lunde
Telefon: 917 92 187
monical@npaid.org



Rådgiver
kurs og utdanning
Runi Putten
Telefon: 908 54 720
RuniP@npaid.org



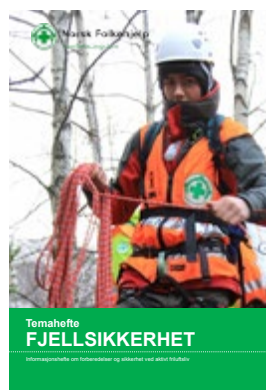
Rådgiver snøskred/
region nord
Vegard S. Olsen
Telefon: 992 42 951
vegardo@npaid.org



Rådgiver
Sanitetsungdom
Espen Bruun
Tiltrer i stillingen
1. oktober



Kommunikasjonsrådgiver
Ida Kroksæter
Telefon: 456 14 852
idakr@npaid.org

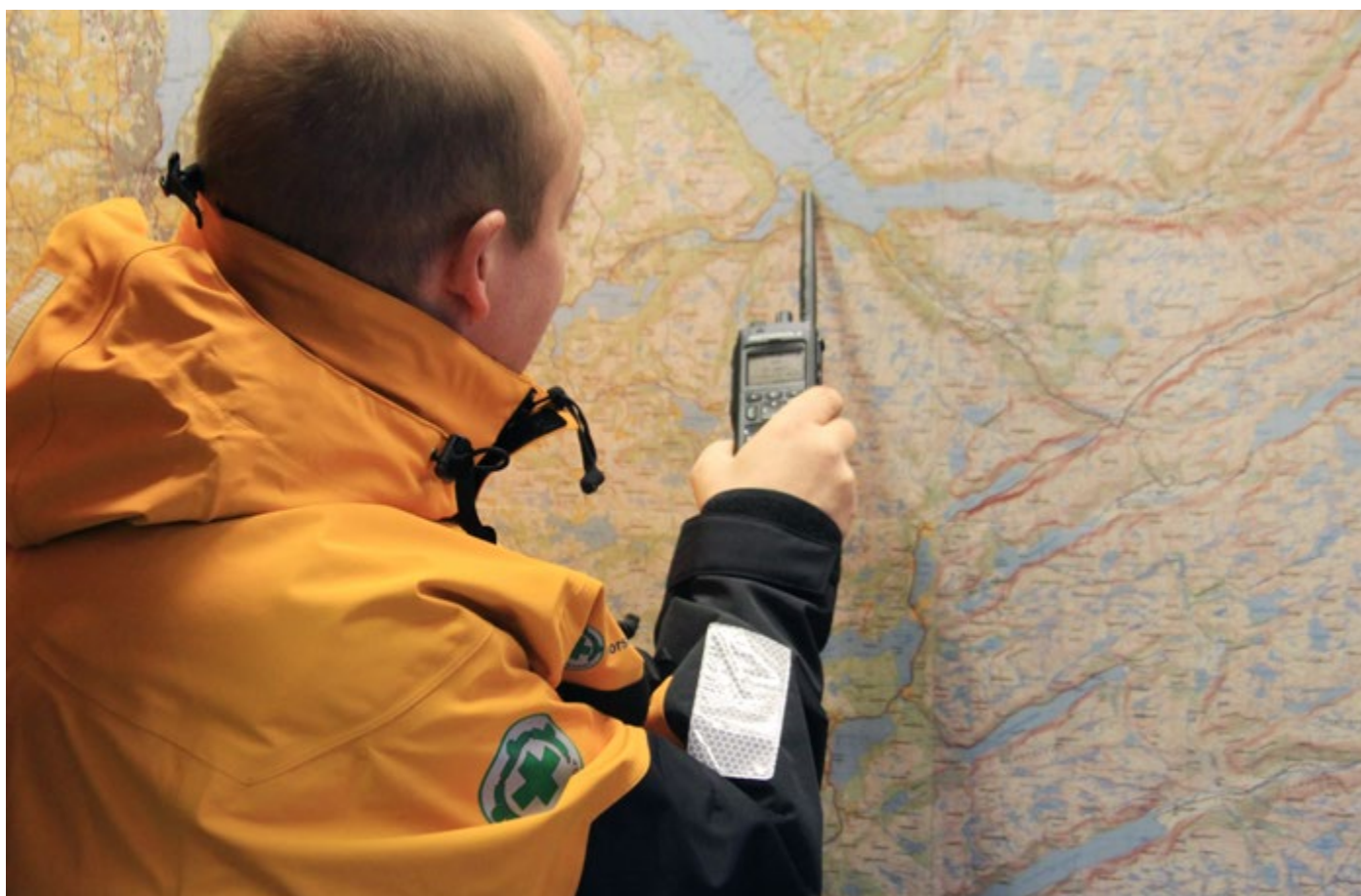


PUBLIKASJONER KAN BESTILLES PÅ NETT

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>.

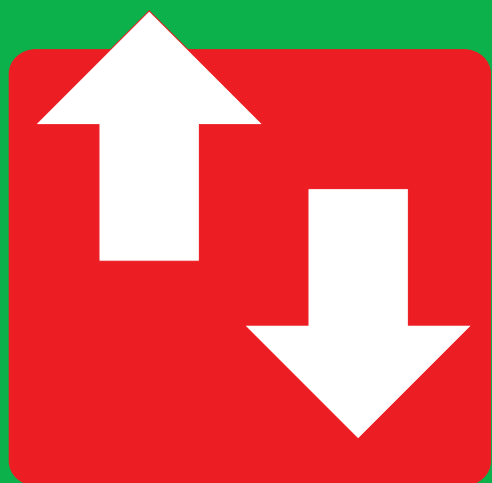
Her finner du blant annet følgende publikasjoner:

- 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





Fillip Belles (NF Tromsø) og Irene Sele (NF Jæren) på grottetur under Sanitetsungdommens sommerleir 2016. Foto: Espen Brekke



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



Instruktørsamling 2016

Clarion Hotel & Congress Oslo Airport, 28.-30. oktober

«Grav deg ned i tide, og finn kilden til folks glød og begeistring»

Pris: 800,- i dobbeltrom (360,- i tillegg for enkeltrom), pluss reisefordeling

Elektronisk påmelding kommer på www.folkehjelp.no

Påmeldingsfrist: **30. september 2016**



Norsk Folkehjelp
Sanitet

www.folkehjelp.no