



TEMA: VINTERSESONG

Vinteren setter ekstra krav til kunnskap, trening og din personlige beredskap.

Sikkerhetskrav
på vinters tid

Elverum
i vintermodus

Snøskredofre
kan vi redde flere?





FAGKONFERANSEN 2017

21. - 23. april på Sundvolden hotel, Tyrifjorden

Påmelding via folkehjelp.no innen 6. mars

Anne Berit Guttormsen, overlege og spesialist på brannskader

Guttormsen er en av landets beste forelesere og tidligere leder for brannskadeavdelingen på Haukeland. Hun kommer til Fagkonferansen for å snakke om brannskader, men også om hvordan skape en god trening- og læringskultur.

Andre foredrag

- Liv og død på Preikestolen: Norsk Folkehjelp Strand og Forsand forteller om hvordan de har jobbet for å modernisere seg og tilpasse seg en ny hverdag
- Helsedirektoratet presenterer sine veiledere for blant annet masseskadetriage og organisering på skadested
- Resultatene fra årets store sikkerhetsundersøkelse
- Presentasjon av ny beredskapssekk og møte med produsenten
- Barents Watch presenterer «felles ressursregister»

Thor Langli, innsatsleder i Oslo politidistrikt

En av Norges mest erfarne innsatsledere har vært operativ hele sin karriere. Han har 17 års erfaring fra beredskapstroppen (delta) og ledet innsatsen i regjeringkvartalet 22. juli. På Fagkonferansen vil han snakke om hvordan øve for å bli god og frivilliges rolle ved pågående livstruende vold (PLIVO).

Workshops

- Emosjonell førstehjelp
- Utstyr til redningstjenesten
- Forberedelse og gjennomføring av store tjenester
- Hypotermibehandling i felt
- Innføring i nytt instruktørnett
- Hvordan bli sett i sosiale medier
- For Sanitetsungdom: klatrevegg, DHLR-kurs og skadesminke.

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 1 - 2017. Årgang 9

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
Internett: www.folkehjelp.no

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

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:

Live Kummen, Vegard Standahl Olsen,
Runi Putten, Peter Harholt,
Siw Lilly Osmundsen
og Ida Kroksæter

BILDER:
Ida Kroksæter, Norsk Folkehjelp Elverum
og Espen Brekke

FORSIDEBILDET:
Norsk Folkehjelp Nesset øver på
evakuering under årets vinterkurs.
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Linekjøring bak scooter kan være en effektiv
framkomstmåte på vinteren.
Foto: Ida Kroksæter

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.



Innsats vinterstid 06
BEHOV FOR EKSTRA SIKKERHETSFOKUS

Leteaksjoner på vinteren 08
HVA VET VI OM SAVNETKATEGORIENE?

I beredskap på Fulufjellet 10
NORSK FOLKEHJELP ELVERUM

Ny beredskapssekk 12
SPESIALLAGET FOR NORSK FOLKEHJELP

Hvordan redde ofre for snøskred? 14
FAGARTIKKEL

Rekordhøy kursaktivitet 23
INSTRUKTØRENE IMPONERER



Norsk Folkehjelp Nesset øver på pasientbehandling under årets vinterkurs. Foto: Ida Kroksæter

Den kalde, fine tida

«Her kommer vinteren, endelig fred å få», synger Jocke & Valentinerne. Det er dog ikke tilfellet for oss i Norsk Folkehjelp. Vinteren byr på ekstra utfordringer, både med tanke på mannskapenes egen sikkerhet og hastegraden for den vi skal hjelpe. Dette nummeret av fagbladet har derfor fokus på vinter og hvordan denne årstiden påvirker vår daglige beredskap.

Med vinteren kommer skredsesongen. For de av våre lokallag med kompetanse på snøskred betyr dette økt beredskap, sekken pakket og jevnlig trening for å kunne ha kortest mulig responstid når alarmen går. Når noen blir tatt av snøskred teller hvert eneste minutt – les mer om dette i fagartikkelen om dødsfall og snøskred.

Også på vinteren dominerer de «vanlige» aksjonene som vi har mest av gjennom hele året – søk etter demente,

personer med økt selvmordsrisiko og henting av personer som har skadet seg på tur. Kulde fører til at disse aksjonene haster enda mer enn vanlig, og forholdene stiller større krav til risikovurdering og god planlegging. Jeg anbefaler alle mannskaper å lese artikkelen om fokus på sikkerhet under aksjoner på vintertid. Her er det også inspirasjon å hente for alle som skal planlegge en tur på vinterføre.

I den internasjonale fjellredningskomisjonen (ICAR) møtes redningsmannskap fra hele verden for å dele erfaringer og drøfte faglige utfordringer. I dette nummeret av fagbladet presenterer vi nye ICAR-anbefalinger som omhandler vinterinnsats. Vi legger også frem eksempler på aksjoner hentet fra årets ICAR-konferanse som illustrerer utfordringer ved innsats på vintertid.

Vintertjeneste og skredberedskap var

en av satsningene som ble vedtatt på landsmøtet i 2015. I dette inngår blant annet strukturerte utdanningsplaner for vinterinnsats. Disse er snart på plass, og vi håper at flere lokallag ønsker å utdanne mannskaper for tjeneste på vinteren.

Jeg vil til slutt minne alle lokallag om å holde fokus på #kontinuerligtrening og oppfordre dere til å arrangere øvelser på vinterføre. Det finnes ingen bedre måte å teste bekledning, sjekke hvilket utstyr som fungerer i snø, kulde og eventuelt mørke og i tillegg opprettholde fagkunnskaper og ferdigheter.

Jeg ønsker dere alle en fin og sikker vintersesong!

*Live Kummen,
Leder i Sentralt Sanitetsutvalg*



Kurset for frivillige ambulansepersonell i Oslo i januar var etterlengtet. Foto: Ida Kroksæter

- Ny utdanning vil løfte ambulansetjenesten

Lederen for ambulansetjenesten i Norsk Folkehjelp Oslo tror den nye utdanningen blir et løft for den frivillige innsatsen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I januar var ambulansemannskaper fra Oslo, Lørenskog og Askim samlet til kurshelg i Oslo, både for å friske opp gammel førstehjelpskunnskap og å lære litt mer.

Kursholder var Roy Anders Jakobsen fra ambulansetjenesten i Oslo. Han tok deltakerne gjennom hele 21 timer med undervisning og øvelser i løpet av helga. Temaene var blant annet pasientundersøkelse, lungelidelser, sirkulasjon, hjerte- og karsykdommer og traume.

Det er flere år siden mannskapene fikk et lignende tilbud, og kurset var etterlengtet.

– Vi ser at det er stor interesse for dette. Det er ei lang helg med mye undervisning, men mannskapene er ivrige og setter pris på tilbudet, sier Frode Hansen, leder for ambulansetjenesten i Norsk Folkehjelp Oslo.

Ny utdanning

Sammen med Røde Kors har Norsk Folkehjelp startet arbeidet med å lage et nytt og felles ambulanskurs, som er den høyeste førstehjelpsutdanningen i de frivillige organisasjonene. Han tror den nye utdanningen vil gi de profesjonelle en bedre trygghet rundt hva de frivillige kan bidra med.

– Det blir veldig fint å få det nye kurset på plass. Da blir kompetansen vår mer

formalisert og det blir klarere for ambulansetjenesten hva vi kan, sier Hansen.

– Våre mannskaper er gode førstehjelpere og det er viktig for motivasjonen vår at vi blir brukt der vi kan bidra, sier Hansen.

Høy aktivitet

Aktiviteten i den frivillige ambulansetjenesten i Oslo er høy. Mannskapene har fast tjeneste på Bjerke travbane to ganger i uka og bidrar på alle store førstehjelpstjenester som laget har ansvar for. I tillegg er de også et supplement til ambulansetjenesten i Oslo enkelte kvelder og helger.

Hansen påpeker at de har et veldig godt samarbeid med AMK.

– De setter stor pris på oss, sier han.

Innsats vinterstid: Behov for ekstra fokus på sikkerhet

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN

Vinteren byr på ekstra utfordringer, både når det kommer til personlig beredskap, veivalg og navigasjon.

Vinteren bringer med seg objektive farer som snøvær, snødekt mark og lave temperaturer. Vi ferdes ikke bare ved hjelp av beina, vi må kanskje ta i bruk ski, truger eller scooter for å ta oss frem.

Disse momentene legger føringer for hvordan vi kan og bør forsøke å løse oppdragene. Ingen oppdrag er like og vi står ovenfor ulik topografi og klima i vårt langstrakte land. Det er likevel noen fellesnevnerne for alle søk- og redningsoppdrag i vinterhalvåret.

Personlig beredskap

Vårt viktigste middel under innsats i kulden er hensiktsmessig bekledning. Den må motvirke alle de fire mekanismene for varmetap; fordampning, ledning, strømming og stråling. I tillegg må bekledningen være funksjonell og fleksibel til alle våre formål.

Som mange har erfart er søk- og redningsaksjoner ofte fysisk krevende. Da gjelder det å ha bekledning som evner å slippe ut fuktighet og som lett lar seg justere for å ha riktig nivå av isolasjon mot kulden. I dag er det vanlig å bruke skallbekledning, slik som uniformen vår. Den skal fungere som en barriere mot vær og vind.

Fordelene med slik bekledning er mange, for eksempel vanntetthet og passform. Ulempen er gjerne at de puster dårlig og det danner seg derfor

mye fuktighet innenfor jakken og buksen. Skallbekledning egner seg godt for ruskevær, men vær nøye med å regulere med klærne innenfor og å slippe ut overskuddsvarme og fuktighet.

For å kunne yte over tid i kalde omgivelser må vi tenke fremover og være robuste nok til å takle uforutsette situasjoner. Den personlige bekledningen må derfor svare til dette. Tørt skift, ekstra genser, varmende jakke og tørre hansker/votter skal alltid være med i sekken.

FAKTA: HVORDAN TAPER VI VARME?

- **Fordampning;** Pusting, svetting. Øker ved aktivitet.
- **Ledning;** når kroppen taper varme til kalde omgivelser, som bakken, vann, snø, osv.
- **Strømming/vindgjennomgang;** Varme som avgis fra kroppen til omgivelsene føres bort, for eksempel av vinden, og erstattes av kald materie.
- **Stråling;** varmetap ved infrarød stråling fra et legeme med høy temperatur til et legeme med lavere temperatur. For eksempel fra bar hud til kald luft.

Sikkerhet

Stop or go: Å tenke på egensikkerhet, objektive og subjektive farer er like viktig uansett årstid, men innsats på vinterstid medfører ofte økt risiko. Det finnes mange modeller for å tenke sikkerhet under redningsaksjoner. En enkel og relativt intuitiv modell kalt «Stop or go» kan være hensiktsmessig og fungere godt også under press. Som mannskap og leder skal du se etter de «røde flaggene», eller punkter, som representerer fare eller et tydelig skille i aksjonens forløp. Møter du en situasjon hvor faresignaler melder seg må du stoppe opp og revurdere.

Brukt i en søkssituasjon kan det forløpe seg slik: Dersom situasjonen av en eller annen grunn endrer seg uten at du oppfatter det, kan det være for sent. God planlegging er nøkkelen for å unngå slike feiltrinn.

Rutekort

Når man skal planlegge en trygg rute i terrenget vil en detaljert plan i form av et rutekort være god hjelp. Rutekortet vil lede redningsinnsatsen gjennom trygge korridorer og i mindre grad resultere i snarveier og tilfeldige valg. Rutekort er en matrise eller oversikt over ruten fordelt på kortere strekninger med kartutsnitt, skisse og beskrivelse av terrenget. Huskeordet for rutekort er ARTO og står for **av**stand, **re**tning, **ter**reng/**o**ledelinje, **o**ppfang (og eventuelt tid).



Forhold og fremkommelighet må vurderes kontinuerlig på vinterstid. Her øver Norsk Folkehjelp Nesset på evakuering i et snødekt landskap. Foto: Ida Kroksæter

Til høyre kan du se et eksempel på rutekort. Her er ruten delt inn i ulike «LEG» med egne beskrivelser. Ethvert avvik fra ruten som følge av lokale forhold som man ikke har klart å forutse under planleggingen, representerer et punkt hvor man må stoppe og revurdere innsatsen i sin helhet. Rutekort bidrar også til vurdering av tidsbruk.

Navigasjon

Den største utfordringen med navigasjon vinterstid er dårlig sikt, enten på grunn av tåke, fokksnø, nedbør (og vind) eller mørke. Forståelsen av avstand blir påvirket ved dårlig sikt. Avstander i synsfeltet virker lengre enn de er, og man får ofte følelsen av å ha gått lenger enn faktisk distanse. Når snøen dekker bakken, steiner og trær, samtidig som bekker og små vann fryser, blir landskapet «jevnet ut», både i utforming og farge. Antall referansepunkter og tydeligheten av dem blir redusert, og det blir viktigere å telle skritt for å vite hvor raskt man forflytter seg og hvor man til enhver tid befinner seg. Befinner man seg i skredutsatt terreng må det vurderes om fremmarsjen skal avvenne til det blir bedre sikt for å unngå å selv bli tatt av skred.

Til høyre: Eksempel på rutekort
I midten: Oversikt over LEG
Nederst: Stop or go-tabell



LEG	Avstand	Retning	Terreng	Oppfang	Tid
L1	1,5 km	80°	Innledningsvis bratt, småkupert	Bratt stigning, myr	1,5 t
L2	1,0 km	20°	Skog før bratt stigning. Skredterreng?	Fjellside	1,5 t

Fase	Eksempel på moment	Konklusjon
Oppdraget	Kompetente mannskaper, samtrent, egnet for oppdraget	GÅ
Anmarsj	Skredfare i valgt terreng	STOPP
Ny plan	Andre siden av dalen er trygg	GÅ
Frammøte	God oversikt, ingen risiko for skred	GÅ
Driftsfase	Åtte timer har gått, mannskapene er utslitte. Det bygges opp nye, store mengder med vindtransportert snø.	STOPP
Evakuering	Evakueringsaksen er planlagt og trygg	GÅ



Skiløpere og scooterkjørere er unike savnetkategorier for vinteren. Alle foto: Norsk Folkehjelp Elverum

Leteaksjoner på vinteren

- hva vet vi om «lost person behaviour»?

Hva vet vi om savnet-kategoriene som er unike for vintersesongen?

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN

Også på vinterstid bruker vi sykkelhjulmodellen når vi skal planlegge en leteaksjon. Vi tar utgangspunkt i etterretning, og støtter oss samtidig på statistikk om de enkelte savnet-kategoriene. Vinter fører med seg annen aktivitet enn sommer, og dermed oppstår også noen savnet-kategorier som er unike for denne årstiden.

Alpinkjørere

Er stort sett godt kledd, og har med seg noe vann og mat. De fleste alpinkjørere som blir meldt savnet har gått seg bort, og dette skyldes som regel at de

har tatt en annen løype enn de hadde tenkt. Ofte vil de fortsette å bevege seg for å holde varmen, grave seg ned eller bryte seg inn i hytter eller lignende. Statistisk sett beveger under halvparten seg på nattetid. Snøskred og skader er også viktig å ha i bakhodet ved søk etter savnede alpinkjørere. 25 %-sonen er på 1,1 km.

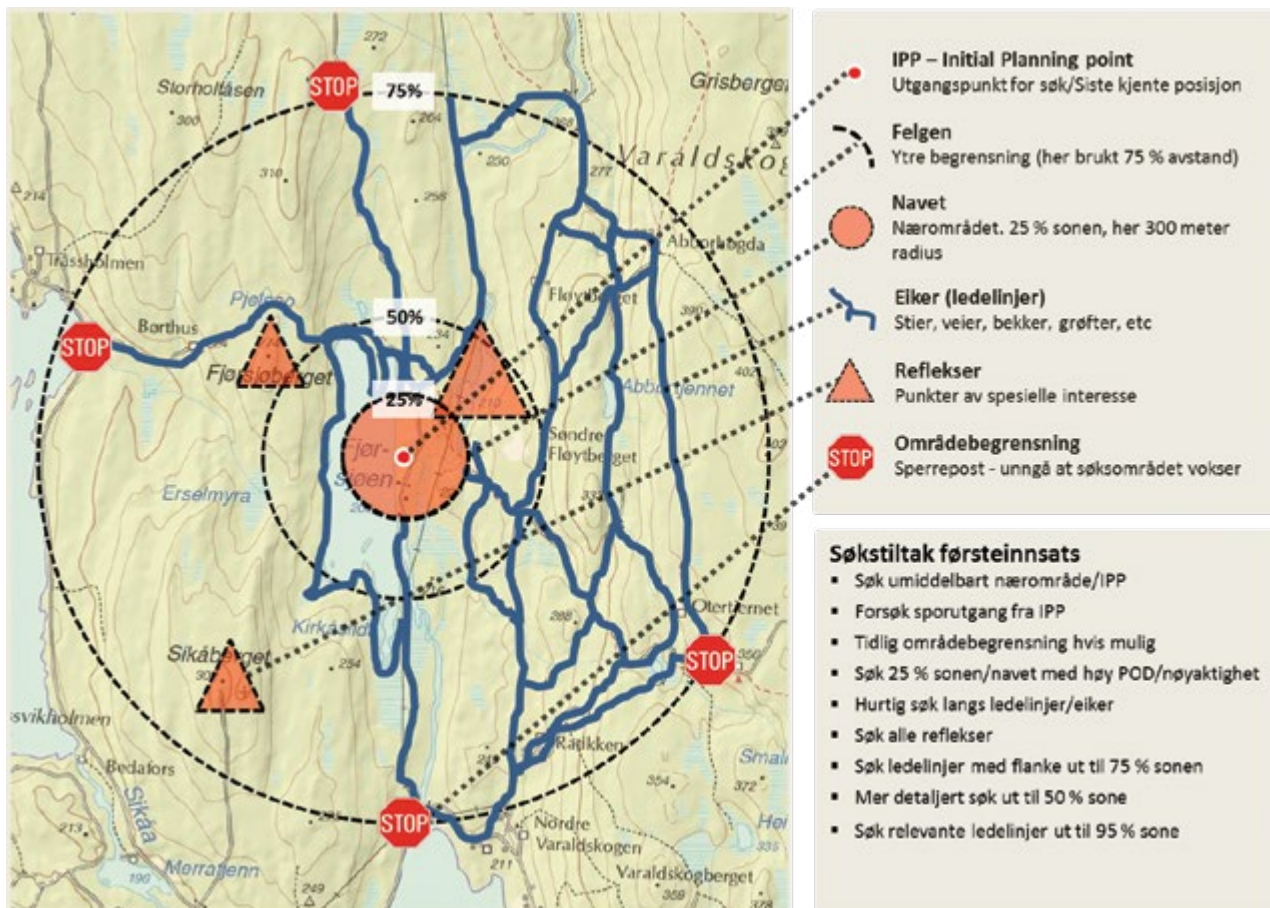
Langrennsløpere

Har mange fellestrekk med alpinkjørere, men er oftere dårligere kledd. Nesten alle langrennsløpere som blir meldt savnet har gått seg bort, ofte som resultat av dårlig vær og sikt som fører til at de tar feil vei ved veiskiller. Dersom de kan ha beveget seg over islagte vann, må man også vurdere muligheten for at de kan ha gått gjennom isen. 25 %-sonen er på 1,6-1,9 km.

Snøscooterkjørere

De som kjører snøscooter er som regel godt kledd og kan overleve ute over lang tid. De fleste som blir meldt savnet har kjørt seg bort, men det er også en betydelig andel har gått tom for drivstoff, fått tekniske problemer eller kjørt seg fast. Mange vil da bli ved scooteren gjennom natta eller begynne å gå, for så å gå seg bort. Snøskred, ulykker eller is-gjennomgang er også alternative scenario for denne kategorien. 25 %-sonen er 1,3-3,2 km, avhengig av terreng.

I Roebert Koesters Lost Person Behavior beskrives også andre typiske vinterkategorier, som snowboardere eller personer som går på truger. Materialet for alle disse kategoriene er imidlertid relativt lite, og etterretning bør tillegges stor vekt.



Over: Sykkelhjulmodellen er den samme, men flere savnet-kategorier er unike på vinteren.



PULSAR Helion varmesøkende kikkert

Nå med WiFi og streaming og innebygget videokamera.

Alle med 8 fargevalg og 50Hz bildeoppgradering.

Lang rekkevidde, opptil 2000m.

Kan detektere opptil 3000m

Høy oppløsning i OLED display 640x480p

Sensor med oppløsning 384x288p eller 640x480p.

Oppladbart batteri med opptil 20 timers drift.

Lengre rekkevidde, høyere forstørrelse og skarpere bilde.

Perfekt til ettersøk av mennesker eller dyr.

Se gjennom busker og kratt!

Samme bilde dag og natt.

Se gjennom tåke og røyk

*Spesialpriser til
Norsk Folkehjelp og
Røde Kors.*



v.nr.	modell	Oppløsning sensor Pixl.	Rekkevidde	Forstørrelse	Kr.
77391	XQ19F	384x288	700m	1,6-6,4x	24.000,-
77403	XP28	640x480	1000m	1,4-11,2x	38.000,-
77404	XP38	640x480	1350m	1,9-15,2x	41.000,-
77405	XP50	640x480	1800m	2,5-20x	47.000,-



TENO ASTRO

Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.7156 5710

www.tenoastro.no teno@tenoastro.no



Når det er rolig i alpinbakken, bruker mannskapene tiden på å trene. Alle foto: Norsk Folkehjelp Elverum

I beredskap på Fulufjellet

Hos Norsk Folkehjelp Elverum er vintersesongen årets høydepunkt for mange av medlemmene.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Når snøen legger seg i bakken i Fulufjellet Alpinsenter gjør mannskapene i Elverum seg klare til innsats. Ski og snowboard tas ut av boden, scooter og pulk klargjøres.

Juleferie, påskeferie, vinterferie og helger er satt av til beredskapsvakter. Fra basen på Fulufjellet dekker mannskapene til sammen 90 kilometer skispor rundt Østby og området rundt Ljørdalen Nord i Trysil.

– Men alpinsenteret er førsteprioritet, det er der vi har flest skader. Vi får alt fra vridning i knær til bruddskader og traumeskader. Heldigvis er det få av de veldig alvorlige skadene, sier lokallagets leder, Daniel William Verstegen.

Pasientkontakt

I de bratteste områdene løser de oppgaven med ski og pulk, ellers er snøscooteren det viktigste fremkomstmiddelet når alarmen går.

Hypotermi er alltid førsteprioritet når de kommer fram til den skadde.

– Nærmeste ambulanse er minst en time unna. Vi har hatt tilfeller der har sittet sammen med pasienten i over fem timer. Da er det også veldig viktig med god pasientkontakt og det er vi flinke på, sier Verstegen.

Trener mye

Mellom skadene er det mye venting. Noe av tiden brukes i bakken, og mye brukes til trening.

– Vi ønsker at mannskapene våre har en høy førstehjelpskompetanse, så når det er rolig bruker vi tida på å bli enda bedre. Vi er så heldig å ha mannskaper som synes trening er morsomt og har en bra øvingskultur i laget. Det går på rund-

gang å lage øvelser, så alle får prøvd seg i ulike roller, sier Verstegen.

– Vi legger alltid til noen nye momenter i øvelsene, og trener på alt fra å behandle skader til igangsetting av aksjon og overrekking til ambulanse, sier han.

– Samtidig er det viktig å prioritere det sosiale. Når man er ti mennesker på ei lita hytte ei hel uke er det viktig å komme seg ut.

Skredberedskap

I 2017 skal laget ta enda et steg på utdanningsstigen, og starter jobben med å utdanne skredmannskaper for å sikre skredberedskapen i området rundt Trysil.

– Vi skulle gjerne vært enda flere, men vi er veldig stolte av hva vi får til, sier Verstegen.



Internasjonale råd for en sikrere fjelltur

Norsk Folkehjelp stiller bak disse rådene for å unngå ulykker i fjellet.

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN

Den internasjonale fjellredningskommisjonen (ICAR) har som mål å samle kunnskap og erfaringer fra verdens ledende organisasjoner innen fjellredning.

Hvert år samles delegater fra de ulike medlemsorganisasjonene for å diskutere «best practice» og jobbe frem anbefalinger. I 2015 valgte ICAR å publisere noen råd for å bidra til færre ulykker i fjellet.

Rådene baserer seg på årelang statistikk og innsikt fra redningsorganisasjoner verden over. Norsk Folkehjelp er en del av den internasjonale fjellredningskommisjonen og stiller seg bak disse forebyggende rådene for å unngå ulykker i fjellet:

- Søk hensiktsmessig trening
- Bruk relevante verktøy og sjekklister for å ta beslutninger
- Før utreise, planlegg alltid alternativer til hovedmålet
- Evaluer forholdene kontinuerlig og tilpass beslutningene til forholdene
- Etabler en åpen kommunikasjonskultur i gruppa

Ny standard beredskapssekk

Her er den nye beredskapssekken som tilbys Norsk Folkehjelps mannskaper.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Sekken er laget av Ortovox, som spesialiserer seg på fjellutstyr.

– Beredsskapssekken er en av våre viktigste verktøy for å kunne fungere optimalt under oppdrag. Derfor hadde vi et ønske om å finne en standard sekk som enkelt kan gjøres tilgjengelig for våre mannskaper. Vi vet at det er kun et fåtall som har dedikerte beredsskapssekker og at de aller fleste bruker den samme sekken til en rekke aktiviteter. Dette gjør at man bruker mye tid på å pakke om utstyr. Det å ha en dedikert sekk til beredskap vil kunne lette arbeidet til mannskapene med å holde beredskapen skjerpet, sier Stein Arnold Kristiansen, nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg.

Sekken er blitt grundig testet, og ble blant annet valgt på grunn av et svært godt og enkelt åpne- og lukkesystem. I tillegg er sekken svært solid og passer de fleste størrelser.

– Det er etterhvert mange som har prøvd sekken og tilbakemeldingene på passformen har vært veldig god fra alle. Dette gjør at vi føler oss trygge på at dette er et produkt som de aller fleste vil være fornøyd med.

I butikken koster sekken over 2000 kroner, men lokallag og mannskaper vil få kjøpe den til en langt lavere pris enn dette.

– Vi er ennå i forhandlinger med leverandøren og gjør det vi kan for å få på plass en beredskapssekk som ikke koster skjorta, sier Kristiansen.

Sekken vil etter planen være klar i løpet av høsten 2017.

– Man skal vel være forsiktig med å

fastsette dato for lansering av produkter i folkehjelpa, men vi er lovet å få den klar til høsten. Ortovox stiller også på Fagkonferansen slik at alle som ønsker kan ta en nærmere titt på sekken og samtidig slå av en prat direkte med leverandøren, sier han.

– Vi er stolte av å kunne bygge videre på konseptet med en enhetlig profil med produkter vi kan stå inne for. Saniteten har hatt en veldig fin utvikling de siste årene, både på fag, aktivitet og profilering. Dette har gjort at Norsk Folkehjelp Sanitet markerer seg enda sterkere som en seriøs aktør og en merkevare i den frivillige redningstjenesten blant publikum og samarbeidspartnere.



FAKTA

NY BEREDSKAPSSEKK

- Produsent: Ortovox
- Modell: Peak
- Størrelse: 45 liter
- Prototype presenteres på Fagkonferansen, der vil det også bli mulighet til å møte produsenten
- Sekken er en standardmodell, men med noen funksjoner tilpasset Norsk Folkehjelp, som logo, ekstra reflekser og «rescue» på lokket.

Lokket har lomme både på utsiden og innsiden

Utgang til drikkesystem (posen har egen lomme på innsiden)

Borrelåsfeste til navnermerke

Lokket kan justeres opp ved behov

Sekken kan justeres ut og inn etter behov

Rygg i tynt ullstoff

Refleks

Liten lomme

Fløyte

Solid og lett justerbart belte

Toppen åpnes enkelt ved å dra i de gule stroppene. Unik og vottevennlig løsning!

Hele sekken åpnes enkelt med én glidelås

Toppen lukkes ved å dra i den røde tråden. Gjøres enkelt med en hånd.

Lomme

Hvordan kan vi redde ofre for snøskredulykker?

TEKST: LIVE KUMMEN

Vi ser nærmere på hva som øker sjansen for overlevelse når noen er tatt av et snøskred.

Hver vinter omkommer 6-7 personer i snøskredulykker i Norge. Bare i sesongen 2015/2016 ble det rapportert 30 ulykker der personer ble tatt av snøskred. Fem omkom. Fra internasjonal statistikk vet vi at den største gruppen omkomne i snøskred er menn i 20-årene. Hvorfor dør ofre for snøskredulykker, og hvilke tiltak kan vi gjøre for å bedre overlevelsen når ulykken først er ute?

Kvelning, traume og nedkjøling

Et snøskred setter store dødsmasser i bevegelse, og disse kan utsette kroppen for sterke krefter. Hvorvidt personen er fullstendig eller delvis begravd utgjør en stor forskjell for sjansen til å overleve: Blir man fullstendig begravd under snøen, er det kun 50 % sjanse for å overleve, mens overlevelsen er over 95 % hvis man bare blir delvis begravd.

Den absolutt vanligste dødsårsaken i snøskred, er kvelning. Fravær av luftlomme i snøen, kombinert med snø i munn og nese som tetter luftveiene fører til at man ikke får oksygentilførsel og dermed dør innen kort tid.

Videre er skader (traume) årsak til mange dødsfall i snøskred. I en canadisk studie var skader eneste eller bidragende årsak til 33 % av alle dødsfall i snøskred. To tredeler av disse hadde truffet trær i skredet. Skader mot brystregionen er vanligst, deretter kommer hodeskader og nakkeskader.

De resterende dødsfallene skyldes

nedkjøling. Dette er personer som har hatt tilgang på oksygen og som sakte nedkjøles til de får hjerTESTANS.

Dødsårsak avhenger naturlig nok noe av hvilken aktivitet som bedrives når skredet inntreffer. For eksempel er traume dødsårsak hos 42 % av isklatrere, men kun hos 9 % av de som blir tatt av skred når de kjører snøscooter.

Tid som kritisk faktor

I en skredulykke teller hvert eneste minutt. Tradisjonelt beskrives fire faser når en person begravnes i et snøskred:

- De første 10-15 minuttene kalles *overlevelsesfasen*, og opptil 90 % som graves ut i løpet av dette tidsrommet overlever. De som ikke overlever denne fasen dør som regel av livstruende skader.
- De neste 20-25 minuttene, frem til 35 minutter, kalles *kvelningsfasen*. For pasienter uten luftlomme og frie luftveier, blir oksygentilførselen for dårlig.
- I den neste fasen, etter 35 minutter, flater overlevelseskurven ut: Den begravde har luftlomme og frie luftveier, og alvorlig nedkjøling vil etter hvert inntre
- Etter 90 minutter faller sjansen for overlevelse igjen, da den begravde blir alvorlig nedkjølt og får hjerTESTANS.

Hvor tidlig de ulike fasene inntreffer avhenger noe av klimaet, som påvirker snøens egenskaper. I havnære områder er snøen tettere. Dette påvirker oksygentilførsel og snøen virker også med større krefter på kroppen. Kveln-

ingsfasen vil derfor inntreffe tidligere. Vegetasjon har også en innvirkning, da mye vegetasjon øker risiko for alvorlige skader og fører til at ofrene dør på et tidligere tidspunkt.

I skred som rammer bygninger og biler, kan skredtatte overleve over lengre tid enn det som er tilfelle i åpne områder. Sannsynligvis skyldes dette større tilgang på luftlommer.

Hvordan påvirke overlevelse

Forebyggende arbeid, som trening og informasjon som kan bidra til å unngå skredterreng, gjøre trygge veivalg og gode vurderinger, vil redusere antall snøskredulykker og dermed også antall dødsfall.

Hvis ulykken først er ute, er kameratredning livreddende. Alle som beveger seg i skredterreng bør ha med sender/mottaker, spade og søkestang, samt være trent i kameratredning. På denne måten kan man redde ut den skredtatte i overlevelsesfasen.

I organisert redningstjeneste må vi tilstrebe å holde responstiden på et absolutt minimum. Skredmannskaper må ha høy personlig beredskap, og lokallaget må organisere seg på en måte som medfører minst mulig tidstap. Organisering på skadested må være godt innøvd og mannskapene samkjørte, slik at man ikke taper verdifulle minutter. Rask og effektiv utgravning kan for eksempel redde en skredtatt som ellers ville omkommet av kvelning. Skredkortene beskriver felles metodesett for



alle involverte aktører i skredredning, og innholdet bør være kjent for alle skredmannskap. Disse revideres årlig, og er i tråd med internasjonale føringer.

Førstehjelp

Vær alltid bevisst på egen sikkerhet. Dersom det er fare for nye skred, må pasienten evakueres raskt til et trygt sted før tiltak iverksettes.

Et snøskredoffer er en traumpasient til det motsatte er bevist, og skal behandles deretter. Vi følger altså de vanlige prinsippene for førstehjelp ved alvorlige skader – ABCDE-prinsippet. Førsteprioritet er å etablere frie luftveier og fjerne snø og is fra munnen. Dersom pasienten ikke puster skal man starte hjerte-lunge-edning etter vanlige retningslinjer. Husk alltid å forebygge videre nedkjøling.

I snø faller kroppstemperaturen med cirka sju grader i timen. Etter én time kan man altså gå ut ifra at pasienten har kroppstemperatur på under 30 grader. Nedkjølingen virker beskyttende på organene, men etter hvert vil personen få hjertestans. Dersom man finner en person med hjertestans og frie luftveier (fravær av snø og is i nese og munn) som har vært begravd i over en time, kan man anta at hjertestansen skyldes nedkjøling, og man skal da satse langvarig hjerte-lungeredning.

FAKTA:

SKREDSTATISTIKK FOR SESONGEN 2015/2016

Italia: 15 dødsfall fordelt på ni ulykker. To tredeler av ulykkene forekom på første finværsdag etter et snøfall.

Frankrike: 21 omkomne fordelt på 12 ulykker.

Sveits: 21 omkomne. Færre enn tidligere år, kan mulig forklares av fjorårets vær- og føreforhold, blant annet en snøfattig jul i alpene.

USA: 30 omkomne. Over en tredel involverte snøscooterkjørere.

Slovakia/Polen: To omkomne i snøskred, men meldte om 13 omkomne i ulike fjellulykker i en 10-dagers periode i desember/januar. Det var blant annet gode forhold for isklatring denne perioden.

Kilde: Presentert på ICAR 2016

Kilder:

- ICAR 2016
- Varsom.no
- Brugger H, Durrer B, Adler-Kastner L et al. Field management of avalanche victims. Resuscitation 2001; 51: 7 – 15.
- Boyd J, Haegeli P, Abu-Laban RB et al. Patterns of death among avalanche fatalities: a 21-year review. CMAJ 2009; 180: 507 – 12
- Haegeli P, Falk M, Brugger H et al. Comparison of avalanche survival patterns in Canada and Switzerland. CMAJ 2011; 183: 789 – 95.
- Boyd J, Brugger H, Shuster M. Prognostic factors in avalanche resuscitation: a systematic review. Resuscitation 2010; 81: 645 – 52.
- Skaiaa SC, Thomssen Ø. Skredulykker og behandling av skredtatte. Tidsskr Nor Legeforen 2016; 136:430-2

RECCO øker muligheten for å ha flaks

RECCO er et system som gjør det mulig for redningsmannskaper å finne skredtatte ved hjelp av en søker og en reflektorenhet.

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN

Reflektoren har du kanskje sett i form av en liten brikke sydd inn i vinterklærne dine. Reflektoren krever ingen strøm, den reflekterer kun signalet sendt ut av søkerenheten slik at den savnede kan lokaliseres under snøen. Utbredelsen av RECCO-brikker i vinterklær er økende og gir vinterturisten en ekstra mulighet for å bli funnet om man blir rammet av snøskred.

RECCO-søkeren er optimalisert for å ta
imot det reflekterte signalet fra RECCO-

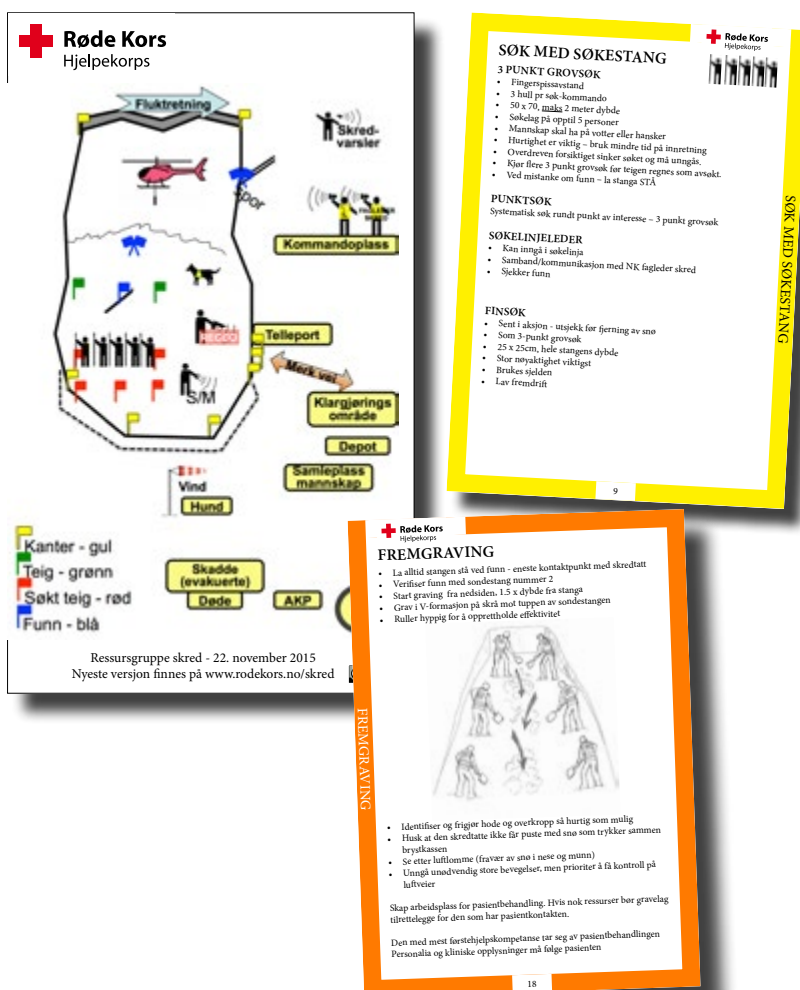
brikken, men det er også tilfeller hvor en har lokalisert personer i skred fordi hodelykt, mobiltelefon eller snøscooter har reflektert signalet tilbake til RECCO-søkeren. Ved søk etter skredtatte må man anse RECCO-systemet som et viktig supplement til andre verktøy og metoder.

RECCO kan på ingen måte erstatte sender/mottaker. Den store fordel med sender/mottaker er at den både kan sende ut og ta imot signaler i en og samme enhet. Det gir deg en retning og avstandsindikasjon når du søker etter skredtatte i en kameratredningssituasjon eller ved organisert redning.

Sender/mottaker, spade og søkestang er fremdeles det obligatoriske utstyret

enhver som ferdes i skredterreng må ha med seg. Derfor: **A**ltid **S**ender/mottaker, **S**økestang og **S**pade (ASSS). Ved ferdsel i skredterreng må RECCO-brikken derfor kun ses som et supplement til ASSS.

I Norge i dag har en del alpinsentre, skredgrupper i Røde Kors, Forsvaret og Norsk Folkehjelp Tromsø RECCO-søkere. Er ditt lokallag aktivt i vinterhalvåret, har tjenester ved alpinanlegg eller ønsker å være en dedikert skredgruppe, er en RECCO-søker noe å vurdere.



Skredkort tilgjengelig for alle

Skredkortene er en samling tiltakskort som brukes ved snøskredinnsats. De beskriver blant annet den overordnede organiseringen, risikovurdering, søksmetoder og pasienthåndtering. Kortene er ypperlige til bruk når man trener på innsats i snøskred, da de gir kortfattet og konkret informasjon om de viktigste momentene som alle vinter- og skredmannskap bør kunne.

Kortene finnes tilgjengelig i PDF-versjon til fri nedlasting på Røde Kors sine nettsider (www.rodekors.no/skred). Det anbefales å trykke dem i A5-format på vanntette kort.



SOMMERCAMP 2017

Sanitetsungdom inviterer til leir i Lysebotn i Rogaland:

Førstehjelp - Redningstjeneste - Friluftsliv - Preikestolen - Kanotur - Kjerag

1. - 9. juli 2017 (OBS: Dette er uke 27, ikke 26 som tidligere)

Påmeldingsfrist: 1. mai via nettsidene

Pris: 2.000,- inkludert reise ved påmelding innen 1. mai

Påmelding etter 1.mai: 2.000,- pluss reise

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



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom

www.folkehjelp.no/sanitetsungdom

Fire ulykker og hva vi kan lære av dem

TEKST: LIVE KUMMEN

Erfaringsutveksling er en viktig del av den årlige ICAR-konferansen. Her presenteres fire hendelser som ble trukket fram på vinterens konferanse.

1.

To barn med alvorlig hypotermi etter fall i kaldt vann (Nordgren, Sverige)

Sommeren 2015 var tre unge gutter involvert i en kanoveit ved Åre. Vannet var 4-5 grader og den første gutten ble funnet etter rundt 30 minutter. To av guttene hadde hjertestans på grunn av nedkjøling da de ble funnet, den tredje var fortsatt ved bevissthet. Av de to guttene med hjertestans ble én funnet med hodet flytende over vann og den andre med hodet under vann. Man antar at hodet kom under vann etter at hjertestansen inntraff og frivillige redningsmannskaper startet HLR umiddelbart. De ble fraktet med luftambulanse til St. Olavs Hospital i Trondheim under pågående HLR og lagt på hjerte-lungemaskin for oppvarming. Alle tre overlevde ulykken.

Hva kan vi lære av dette?

Sjansen for overlevelse ved hjertestans på grunn av nedkjøling er god, og HLR skal derfor iverksettes og fortsette så langt det er mulig til pasienten er på sykehus. Dette illustrerer også at frivillig redningsmannskap er en viktig del av den akuttmedisinske kjeden.

2.

Leteaksjon over flere dager etter en isklatrer tatt av snøskred (Webster, Canada)

5. februar 2015 skulle to isklatrere forsere en 700 meter høy rute i canadiske Rocky Mountains. Både over og langs ruten var det skredterreng. En av klatrerne ble tatt av snøskred i 17-tiden. De hadde ikke sender/mottaker, så lokalisering og kameratredning var ikke mulig. Den andre måtte derfor klatre ned og fikk varslet redningstjenesten klokka 23.30. Været ble dårligere og skredfaren økte utover kvelden. Dagen etter ble det gjort et overflatesøk med helikopter, uten at det ble funnet noen tegn til den savnede. Den savnede var da antatt omkommet. Over de neste dagene ble totalt 43 eksplosiver detonert for å få kontroll over skredfaren, og dette utløste i alt 14 nye snøskred. På dag fem ble redningsmannskap og hunder fløyet inn til skredet, og de fanget opp et svakt RECCO-signal som viste seg å reflektere fra den savnedes hodelykt. Savnede ble funnet omkommet 2,8 meter under overflaten.

Hva kan vi lære av dette?

Redningsmannskapenes sikkerhet kommer alltid først. Dersom sannsynligheten for å finne savnede i live er liten, skal man ikke akseptere risiko for mannskapene.

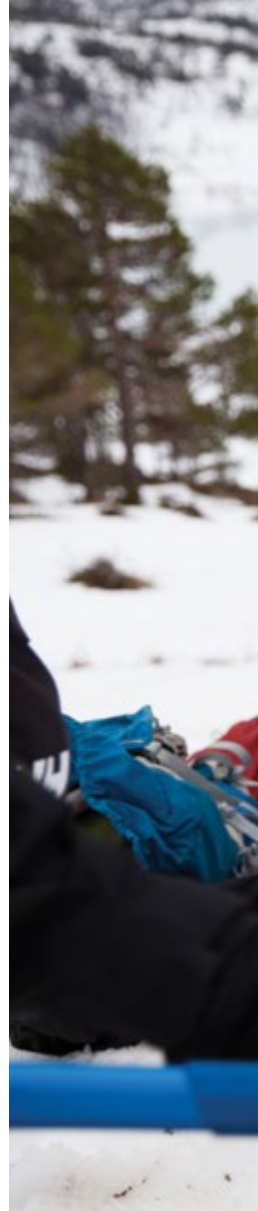
3.

Vellykket redningsaksjon i snøskred ved bruk av RECCO-teknologi (Strapazzon, Italia)

I februar 2015 ble et snøskred (60×80 meter) utløst av fire skikjørere som kjørte utenfor merkede løyper i et skianlegg i Spania. To ble fullstendig begravd. De hadde ikke sender/mottaker. En skipatrulje ankom etter tre minutter og startet søk med blant annet RECCO. Innen 35 minutter ble en av de savnede ble funnet ved bevissthet og uskadd med RECCO-signal fra mobiltelefonen. Den andre ble funnet via søkestang etter rundt 45 minutter, forslått og med mild nedkjøling.

Hva kan vi lære av dette?

Overlevelse i snøskred er sterkt avhengig av tiden det tar før man blir funnet og responstiden må være på et absolutt minimum. Ved ferdsel i skredterreng, ha alltid sender/mottaker, spade og søkestang tilgjengelig for kameratredning.





I en skredulykke teller hvert eneste minutt, og det er viktig å vite hva man skal gjøre som skredmannskap. Foto: Ida Kroksæter

4.

Masseskadeulykke forårsaket av snøskred (Albasini, Frankrike)

I januar 2016 ble en gruppe på 52 soldater involvert i et snøskred i Val Fréjus i Frankrike. 20-30 personer ble begravd og mange ble reddet via kameratredning. Seks personer omkom, men obduksjon viste at disse hadde skader de ikke kunne overleve. Redningsaksjonen var altså så vellykket som den kunne bli.

Hva kan vi lære av dette?

Albasini trekker frem følgende suksessfaktorer: trening og forberedelse! I en akutsituasjon kan man ikke finne på noe man ikke har trent på. God beredskap, profesjonell opptreden og også en viss grad av flaks er avgjørende. Fungerende kommunikasjon, både på det tekniske og det mellommenneskelige plan, må være på plass.

FAKTA

ICAR (DEN INTERNASJONALE FJELLREDNINGSKOMMISJONEN)

- En årlig konferanse som samler representanter fra redningstjenesten over hel verden
- Ble i 2016 arrangert i oktober, i Borovets i Bulgaria
- Norsk Folkehjelp ble tatt opp som medlem i 2015, og hadde i fjor stemmerett på generalforsamlingen for første gang
- Norsk Folkehjelp var i 2016 representert ved beredskapsansvarlig Vegard Standahl Olsen og leder Live Kummen



Norway Cup er en unik læringsarena hvis du vil prøve deg på førstehjelp i praksis. Foto: Ida Kroksæter

Søker frivillige til årets Norway Cup

Mannskap fra hele landet inviteres som frivillige på Norway Cup den første helga i august.

TEKST: SIW LILLY OSMUNDSEN

Norsk Folkehjelp Oslo søker frivillige til årets Norway Cup, som går av stabelen 29. juli til 5. august.

– Vi ser på denne tjenesten som en nasjonal tjeneste som gir hele folkehjelpa god markedsføring og erfaringer med pasientbehandling, planlegging, logistikk og beredskapstenkning. Vi ønsker derfor frivillige fra hele landet velkommen, sier Frode Hansen som har vært tjenesteleder flere ganger.

Han har allerede begynt å glede seg til ei ny aktiv uke på et fantastisk arrangement. Med rundt 2200 fotballag, et stort trenerapparat og publikum utgjør folkehjelpa denne uka beredskapen for en folkemengde på størrelse med Hamar by.

Mange typer skader

– Vi behandler nesten 300 skader hver dag, så det er rikelige muligheter til å få erfaring i førstehjelp sammen med erfarne førstehjelpere på post. Vi får alt fra hodeskader til overtråkk og strekkskader,

gnagsår, bruddskader, overoppheting og dehydrering.

Mellom 100 og 130 folkehjelpere er samlet rundt Ekebergsletta denne uka, og dagene deles i to skift (08-15 og 14-21). Man kan selv velge om man vil jobbe hele eller halve dager.

– I tillegg til at du får masse pasienterfaring, knytter du også vennskap med folkehjelpere fra hele landet, sier Hansen.

Mannskaper er aldri alene på post, men alltid sammen med minst tre andre. Hver post har en leder med erfaring fra tidligere som kan bistå i vurderinger og behandlinger.

Ungdommer kan bidra

Ungdomsmedlemmer kan delta fra de har fylt 14 år, foutsatt at de har tilatelse fra foresatte og deltar sammen med sanitetspersonell fra eget lag. Ungdommene kan også behandle skader med tilsyn fra autorisert førstehjelp.

I tillegg til førstehjelpsmannskaper, er det også behov for sjåførere, resepsjonister, vaffelstekere, nattevakter på skolen og frivillige som jobber med samband og logistikk.

Norsk Folkehjelp Oslo ordner losji og mat for alle som stiller på vakt.

FAKTA:

NORWAY CUP 2017

- Arrangeres 29. juli - 5. august
- Få praktisk erfaring i førstehjelp og pasienthåndtering
- Losji og mat er dekket av Norsk Folkehjelp Oslo
- Mulighet til å bli kjent med folkehjelpere fra hele landet
- Påmelding innen 15. juli på www.nfoslo.no/NC



Tilbakemeldingene fra ulike arrangører viser at de er veldig godt fornøyd med våre førstehjelpsinstruktører. Foto: Ida Kroksæter

Kjære instruktørkollega,

godt på vei inn i 2017 er mange av dere allerede i gang med ny aktivitet. Fjoråret er oppsummert og tilbakelagt, og viser en imponerende innsats!

Norsk Folkehjelp har en meget kompetent instruktørstab som vi er helt avhengig av. Dere har ansvaret for å lære opp nye førstehjelpere både internt og eksternt, og den jobben utfører dere til alles tilfredshet. Tilbakemeldingene fra ulike arrangører viser at de er veldig godt fornøyd med både det faglige og holdningene til våre mannskaper. Dette skal dere ha æren for. Tusen takk!

Tilbakemeldinger fra bedrifter og andre som kjøper førstehjelpskurs fra oss, viser at også de er meget godt fornøyd med våre instruktører. De fleste er trofaste kunder som kun bestiller førstehjelpskurs fra Norsk Folkehjelp, og i tillegg vet vi at vi er en stor bidragsyter til førstehjelpskunnskapen i den norske befolkningen. Dette er et meget viktig kvalitetsstempel for Norsk Folkehjelp.

Redningstjenesten i Norge er en nasjonal dugnad. I denne dugnaden bidrar vi med søksmannskaper og mannskaper til henteoppdrag av pasienter i kjent posisjon. Grunnen til at vi har så gode og engasjerte mannskaper i hele Norge er fordi de har fått en opplæring fra instruktører som tar denne rollen seriøst. Vi er umåtelig stolte av den jobben dere gjør. Vi har en utdanningsplan som er faglig oppdatert, og vi lærer våre mannskaper siste nytt innen redningstjeneste. Det er derfor med ydmykhet vi kan si at vi er gode på søk og redning.

Styret har vedtatt en fagstrategi for denne landsmøteperi-

oden som blant annet innebærer at vi skal ha vekst i antall mannskap og sanitetsgrupper. Flere av våre lag holder kvalifiserende kurs årlig, mens andre sliter med å få til dette, blant annet mangel på grunn av mangel på instruktører. Vi håper derfor at alle instruktører har anledning til å se på muligheten til enten å invitere deltakere fra andre lag på sine kurs, eller å bidra med kurs i andre lag enn sitt eget lokallag. Dette er også svært viktig med tanke på etablering av nye lag.

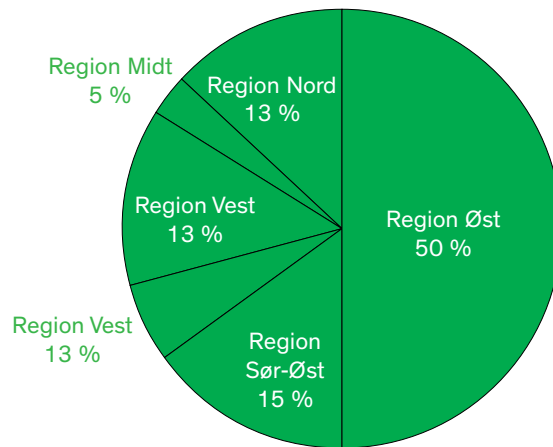
Dere instruktører er nøkkelen til vekst i antall mannskaper, nye lag og nye instruktører. Til det siste er jo dere de aller beste ambassadørene, og dere har det beste blikket for å se hvem som kan bli en instruktør.

Å ha ansvaret for opplæringen innen førstehjelp eller søk og redning er ingen enkel jobb. Det krever inngående fagkunnskap og man må være oppdatert på utdanningsplaner og kompetansemål. Dessuten krever oppgaven pedagogiske og medmenneskelige evner å veilede andre mot et mål. Derfor setter vi stor pris på dere som påtar dere dette ansvaret.

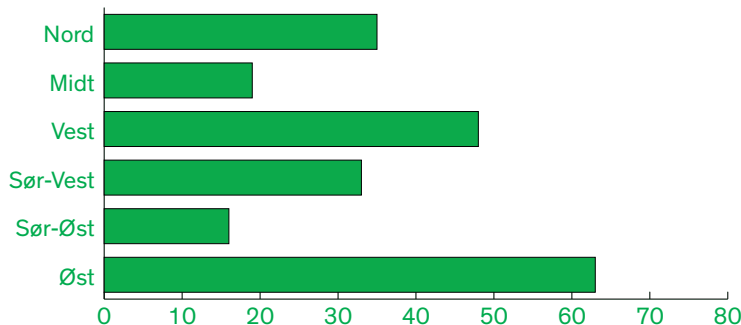
Takk for innsatsen, og lykke til videre med en svært viktig og meningsfull oppgave!

Vennlig hilsen,
Runi Putten, rådgiver for kurs og utdanning i Norsk Folkehjelp

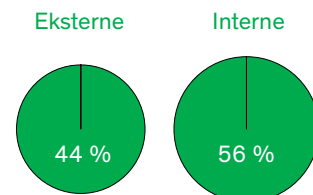
Kurstimer, fordelt på region



Godkjente instruktører, fordelt på region



Kurs, fordelt på målgruppe



2016 i tall: Rekordhøy instruktøraktivitet

Norsk Folkehjelps instruktører la i fjor ned en frivillig innsats som tilsvarer rundt sju årsverk.

TEKST: IDA KROKSÆTER

2016 var et svært aktivt år for Norsk Folkehjelps instruktører, som vi anslår gjennomførte over 12.000 kurstimer i løpet av året.

– Dette er svært imponerende og ny rekord i antall kurstimer, sier Live Kummen, leder for Norsk Folkehjelp Sanitet.

Kun 70 av 214 godkjente instruktører (33 %) har så langt rapportert inn sine kurstimer fra i fjoråret. Grafene over er basert på disse rapportene.

– Det er fortsatt mulig å rapportere inn aktiviteten fra i fjor. Hvis flere gjør det, får vi mer nøyaktige tall, sier Kummen.

Det er ikke vanskelig å finne eksempler på at instruktørinnsatsen er viktig, både for samfunnet og for enkeltmennesker. En studie fra Finnmark og Troms ser på førstehjelpen som blir gitt av de forbipasserende som kommer til et skadested før ambulansepersonellet. De som hadde hatt noe førstehjelpstrening ga bedre førstehjelp enn de andre.

– Det er imidlertid interessant å se at de ikke finner noen forskjell i kvaliteten på den førstehjelpen som i snitt blir gitt av helsepersonell og den som gis av folk flest. Dette er en bekreftelse til alle førstehjelpsinstruktører på at den jobben som gjøres er svært viktig, sier Kummen.



VI SØKER INSTRUKTØRER TIL SENTRALE KURS

Bli med på sommerens faglige og sosiale høydepunkt i et av Norges flotteste fjellterreng!

Høvringen, 23. juni - 2. juli

Vi trenger instruktører til kursene:

Førstehjelpsinstruktør • Søk- og redningsinstruktør • Operativ ledelse

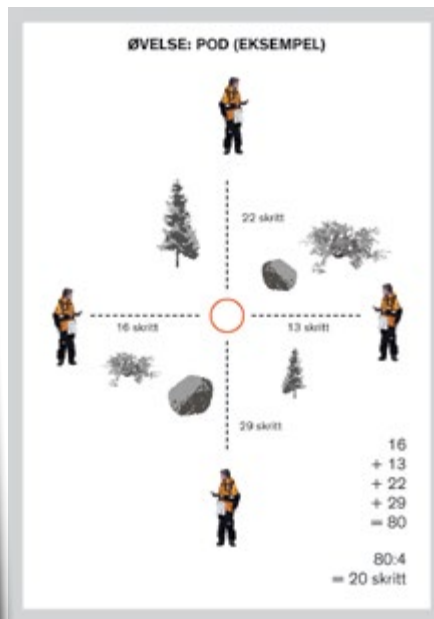
Som instruktør må du ha anledning til å være på Høvringen fra 23. juni til 2. juli. Det utbetales honorar.

Søknad sendes innen 31. mars til kurs@npaid.org

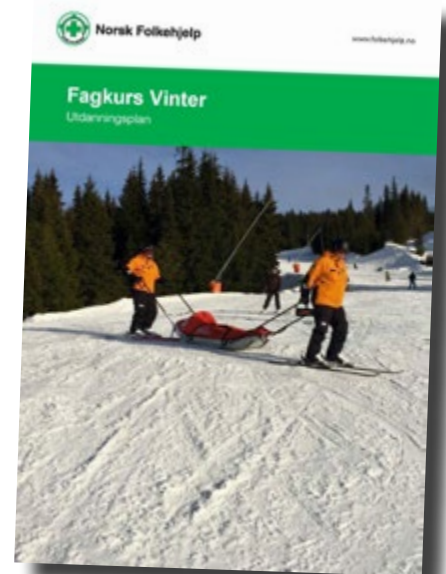


Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Veilederen til søk- og redningsutdanningen er trykket i lommeformat slik at man kan ta den med seg ut i felt.



Den nye utdanningsplanen til vinterkurset finnes på nett.

Stor fornying av utdanningene

Både grunnkurset for søk og redning og vinterkursene er blitt fornyet.

TEKST: ERLEND AARSÆTHER OG VEGARD STANDHAHL OLSEN

Fagutviklingen i redningstjenesten har de siste årene vært gjennom en revolusjon. Felles nasjonale retningslinjer er på plass, søksmetoder har utviklet seg, og vi har begynt å jobbe mer kunnskapsbasert. Grunnutdanningen vår reflekterer nå denne utviklingen.

I det nye søk- og redningskurset er det lagt stor vekt på praktisk trening, og det er lagt opp til at nesten hele kurset kan gjennomføres ute i felt. Utdanningsplanen er strukturert etter moduler som er tilpasset gjennomføring i økter (temakvelder) på tre timer, men som like gjerne kan settes sammen i større bolker (hele dager).

Modulene gir en naturlig progresjon og hver modul bygger på de foregående. Komplexiteten i øvelsene gjenspeiler også dette. De viktigste endringene er at nasjonale retningslinjer er tatt inn, deltagerne skal lære om ulike savnetkategorier og det gjennomføres en praktisk prøve.

Ny veiledning

For instruktørene er det utarbeidet en veileder. Denne er trykket i små hefter med ringinnbinding og er et fint verktøy å ha med i lomma ut i felt. Her har du alle hovedmomentene og sjekklister/tiltakskort for hver modul, samt forslag til øvelser. I tillegg er det utarbeidet en standard presentasjon for den første kurskvelden.

Målet er at det skal bli lettere for instruktøren å gjennomføre kurset, at det skal kreve mindre planlegging og at kurset skal bli mer standardisert i gjennomføringen.

Oppdaterte vinterkurs

Nye utdanningsplaner er også utarbeidet for vintermannskap, skredmannskap og skredledere. De henger nå godt sammen og gir mannskapene våre nyttig og livsviktig kunnskap for å kunne redde liv i vinterhalvåret.

Vinterkurset gir det nødvendige grunnlaget for å kunne operere som mannskap vinterstid, med viktige temaer som vinterens utfordringer, personlig beredskap for vinterinnsats, sikkerhet, søksmetoder, redning og kameratredning i skred. Kurset gjennomføres i løpet av en helg hvor man i all hovedsak er ute i felt.

Skredkurs

Dette er kurset for de som ønsker å bli skredmannskap i Norsk Folkehjelp. Her lærer man blant annet å gjøre selvstendige sikkerhetsvurderinger og å inngå i en organisert skredinnsats. Også dette kurset er lagt opp til mest mulig uteundervisning og trening på praktiske ferdigheter. Grunnleggende kunnskaper om snø og snødekke, i tillegg til skredfarevurderinger, er sentrale temaer.

Skredlederkurs

Dette kurset er for dem med over gjennomsnittlig høy interesse for skred og skredinnsats. Det er et krevende kurs som forutsetter gode vinter- og fjellkunnskaper. Kurset er på om lag 40 timer, og skal gjøre mannskaper i stand til å lede andre trygt og effektivt i en skredinnsats. Etter endt kurs er man utdannet skredleder, med mulighet for å ta på seg rollen som fagleder i søk. Det innebærer å kunne gjøre gode vurderinger av sikkerhet, terreng, snødekke, miljø og ikke minst ressursene man har tilgjengelig. Kurset er omfattende, og vil derfor ikke nødvendigvis kjøres hvert år.

Skal satse på e-læring

Styret i Norsk Folkehjelp har vedtatt at organisasjonen skal ta i bruk e-læring. Dette skal bidra til gjennomføring av flere standardiserte undervisningsopplegg enn i dag, og til å styrke kompetansen ute i organisasjonen på en enkel og rimelig måte.

E-læring skal bidra til både økt kvalitet og effektivisering. Målet er å spare tid og ressurser i grunnopplæringen av nye medlemmer, reisekostnader og ikke minst kutte ned tiden fra innmelding til man er operativ.

E-læring er likevel ikke løsningen i alle sammenhenger. Instruktørene våre forvalter kunnskap som krever refleksjon i grupper, praktisk trening og møte mellom erfarne instruktører og deltakere. Det vil fortsatt være viktig med fysiske møteplasser som aktiviserer og engasjerer deltakerne underveis i opplæringen. Vi kommer tilbake med mer informasjon etter hvert som vi kommer frem til aktuelle løsninger.

Navn	Sted	Antall plasser	Antall påmeldte	Start	Slutt
Lederkurs operativ ledelse	Hevtingen Rondane	5	0	20.06.2017	28.06.2017
Instruktørkurs førstehjelp	Hevtingen Rondane	10	3	15.06.2017	16.06.2017
Instruktørkurs Søk og redning	Hevtingen Rondane	30	3	29.04.2017	31.05.2017

Det nye instruktørnettet vil lette det administrative arbeidet for instruktørene.

Nytt instruktørnett på vei inn

Det nye instruktørnettet er skreddersydd for Norsk Folkehjelp og vil lette mye av det administrative arbeidet for instruktørene.

TEKST: RUNI PUTTEN

Norsk Folkehjelp gleder seg til å introdusere dere for det nye instruktørnettet, som vil gjøre det enklere å føre oversikt over kursene man holder. Her er noen av de nye funksjonene:

I forkant av kurset ditt:

- Du registrerer kurset og forslag til standard tekst kommer opp
- Du sender invitasjon til medlemmer i ditt lag eller region gjennom medlemsregisteret som ligger inne i systemet
- Systemet tar imot påmeldinger
- Du sender info til påmeldte deltakere gjennom systemet

Underveis i kurset:

- Du registrerer fremmøte per modul med bestått eller ikke bestått
- Alle autorisasjonsprøver ligger i systemet
- Systemet lager ferdig kursbevis til deltakerne som har bestått
- Timene er automatisk registrert på deg som instruktør, og du trenger ikke å rapportere noe mer til kurskontoret

I etterkant av kurset:

- Systemet har en fullstendig oversikt over antall førstehjelpere og søk- og

redningsmannskaper i hvert enkelt lag.

- Når tiden for reautorisasjon nærmer seg, eller hvis en instruktør har behov for å avholde flere timer undervisning for å beholde sin instruktørstatus, får man automatisk beskjed.
- Systemet vil også automatisk sjekke om både mannskap og instruktører har gyldig kontingent.



Tilhengeren til Norsk Folkehjelp Nesset er rigget både for utstyr og for å kunne brukes til aksjonsplanlegging. Foto: Peter Harholt



Organisering av beredskapshengere

Det finnes mange ulike beredskapshengere. Her er noen tips til hva man skal tenke på før innkjøp.

TEKST: PETER HARHOLT

Skaphengere kan innredes ved hjelp av finérplater eller lignende for å få til et system med hyller og skuffer. De som kjøper helt ny henger har mulighet til å



Peter Harholt er andre nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg og beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Nesset.

Har du kommentarer, spørsmål eller innspill til spalten, send en epost til SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org

bestille med døråpninger, tipp og andre funksjoner som passer til formålet, med dette bør være godt gjennomtenkt før en eventuell bestilling.

Størrelse

Størrelsen på hengeren avhenger av hvor mye som skal være med. Her - som med valg av ryggsekk - blir det fort tungt med «uendelig plass» og fristelsen til å alltid ta med lavvo, ovn og ved kan bli for stor. Stikk fingeren i jorda og tenk på hva formålet med hengeren skal være. Prioriter bort mye av det utstyret som det bare kanskje kan bli bruk for en sjelden gang. En fordel med å få ned størrelse og vekt på hengeren, er at den kan trekkes med en mindre bil og er lettere å ha med seg på vinterføre på svingete og bratte veier.

Lys

Det finnes flere muligheter for lys i tilhengeren:

- Strøm fra bilen krever lite forbruk for å unngå overbelastning og sikringsbrudd, så noen få små lamper kan monteres for å få lys nok til å få ut en snøscooter, eller finne kassen med hodelykter. I tilhengerkontakten kan strøm hentes til lys på pin for parklys. Bytt ut de originale

glødepærene med LED-pærer, så er det kapasitet til overs.

- Nettstrøm/aggregat eller eget batteri i hengeren gir rom for arbeidslys, både inne i tilhengeren og utenfor. Aggregat gir også mulighet til å lade batterier, koke vann og varme mat.

- Godt ryggelys er veldig greit å ha på både bil og tilhenger. Det varierer fra bil til bil om tilhengerkontakten er oppkoblet for dette, men pin for tåkebaklys er også egnet til ryggelys på tilhenger.

Hyller

Faste trehyller, som gjerne er limt fast i tillegg, kan være frustrerende når det senere viser seg å ikke passe til nyinnkjøpt utstyr. Romslige hyller med forskjellige plastkasser for småting kan være en løsning.

Dekk

Dekkrustningen på tilhengere til vårt bruk bør være vinterdekk når det er nødvendig, og da blir det gjerne et helårsdekk for å slippe å bytte to ganger i året. Sjekk også lufttrykk, hjulbolter og lys av og til, og parker tilhengeren med håndbrekket av hvis den skal stå lenge.



Snøscooter har god lasteevne og fremkommelighet i de fleste værforhold. Foto: Ida Kroksæter

Snøscooter - vinterfjellets RIB

Scooter er et veldig nyttig verktøy i redningstjenesten, men krever kunnskap og erfaring for å brukes riktig.

TEKST: PETER HARHOLT

På oppdrag og øvelser skal det alltid være minst to mannskaper per enhet - enten to på samme snøscooter, eller én på hver sin scooter. Dette gir ekstra sikkerhet hvis man kjører seg fast eller teknikken svikter. I tillegg er det fornuftig å være to eller flere ved behandling og transport av en pasient.

Beredskapssekken blir naturligvis med på scooteroppdraget, slik at man har alt nødvendig utstyr for å klare seg ute. I tillegg må man ha med utstyr for det konkrete oppdraget, som redningspulk eller slede med lukket kabin. En vanlig slede med bære kan også være en god løsning, men krever mer innpakking av pasienten for å beskytte mot snø og kulde.

Pasienter vinterstid krever ABC-sjekk på samme måte som andre, men nedkjøling er en ekstra utfordring på denne tiden. Det er også lett å «glemme» å sjekke pasienten når pulken har kommet på snøscooteren. Husk at det er nødvendig med oppfølging av pasienten også under transport. Pulk kan derfor i noen tilfeller være mindre egnet enn bare en slede.

Utstyr og oppbevaring

Dette bør være med på scooteroppdrag: spade, ekstra tennplugg, variatorreim, startsnor og litt enkelt verktøy. Man må også ha med truger eller ski dersom det brukes kun én scooter. Hjelmer skal alltid brukes ved kjøring - både ifølge våre egne vedtekter og ifølge norsk lov.

Fyll alltid bensin og olje etter en tur, slik at den er klar til neste oppdrag. La gjerne setet, kofferten og andre oppbevaringsrom stå åpne under lagring for å få ut fuktighet. Det samme gjelder tette skaphengere og lignende som brukes til lagring av scooteren.

Unngå is

Unngå kjøring på islagt vann, selv om man mener at «vi kan ta sjansen». Sporene blir liggende, selv etter at isen har blitt utrygg og vi skal unngå å etablere spor i usikre områder.

Når det ikke er aksjon, bør man unngå å kjøre i områder med stor utfart og i skiløyper eller på stier. Vi skal også ta størst mulig hensyn til publikum, natur og dyrelivet. Gode holdninger til dette skaper mindre misnøye rundt bruk av scooter. Vær ekstra oppmerksom på kombinasjonen av tynt snødekke og stor fart, som kan gjøre møter med steiner og stubber lite fornøylig. Skrenter og stup bør vi også holde avstand til.

Myndighetskrav

Scooterføreren skal ha førerkort klasse S. De som har tatt førerkort for første gang etter 1. juli 2006 må ta egen opplæring/førerprøve for scooter.

Med unntak av under aksjoner, krever motorferdsel i utmark eget løyve. Stort sett er det kommunen som innvilger dette. I tillegg skal hver grunneier spørres om tilatelse, noe som i praksis kan bli en stor oppgave. Ofte har den lokale scooterklubben kontaktet grunneierne i området på vegne av medlemmene.

FAKTA

KRAV TIL UTSTYR PÅ SCOOTER

- Godkjent hjelm og annet sikkerhetsutstyr
- Håndlykt
- Søkkestang
- Spade
- Øks/sag
- Fjellduk
- Førstehjelpsutstyr
- Nødbluss
- Nødvendige papirer; vognkort, løyver, godkjenninger
- På oppdrag med én scooter: truger/ski til mannskaperne

Kilde: NF Sanitets direktiv, punkt 13.7

Nye redningshelikoptre:

Den som venter på noe godt, må vente til 2018...



Foto: Anders Bondevik/Forsvaret

Her er nye Agusta Westland 101 i luftforsvarets egne farger. Helikopteret skal ta over for den svært aldrende SeaKing.

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN

Redningstjenesten har ikke fått nye helikopter på over 20 år, så denne maskinen er svært etterlengtet blant alle som jobber med beredskap. Totalt skal 16 nye redningshelikopter utplasseres på

de seks helikopterbasene i landet i løpet av de neste årene.

Først ut er Sola, som skal være operativ med det nye helikopteret i løpet av 2018. Så følger basene Ørland, Banak, Bodø, Rygge og Florø. Innfasingsperioden vil ifølge forsvaret vare til 2020.

FAKTA

AGUSTA WESTLAND

- Passasjerer: 25
- Besetning: 6
- Hestekrefter: 3×2041 (tre motorer)
- Cruisehastighet: 278 km/t
- Rekkevidde: 266 nautiske mil (ca. 500 kilometer)
- Maksimal avgangsvekt 15,6 tonn

Kilde: forsvar.no

ENHET FOR REDDINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



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



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



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



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

Følger du oss i sosiale medier?



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet



Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet

Har du noe du vil dele med oss,
bruk hashtaggene **#nfsanitet** og
#kontinuerligtrening

Glimt fra lokallagene:



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



Rådgiver, region vest
og sanitetsungdom
Espen Brekke
Telefon: 971 70 468
espenb@npaid.org



Rådgiver,
sanitetsungdom
Espen Bruun
Telefon: 995 10 666
espen.bruun@npaid.org



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

Sentralt

FAGKONFERANSE SANITET

**Sundvollen,
21. - 23. april**

Sanitetens og Sanitetsungdoms største møteplass er åpen for alle mannskaper. Programmet er under arbeid og vi satser på like stor suksess som i fjor!



SENTRALE KURS

**Høvringen,
24. juni - 2. juli**

Sommerens faglige og sosiale høydepunkt, og årets eneste mulighet til å bli:

- Førstehjelpsinstruktør
- Søk- og redningsinstruktør
- Operativ leder

SOMMERCAMP SANITETSUNGDOM

**Lysebotn,
1. - 9. juli**

Sanitetsungdommens sommercamp er i år flyttet til Lysebotn i Rogaland, med mulighet for tur til Preikestolen og Kjerag, kano-padling og mye mer.



Regionalt

SKREDKURS REGION ØST

**Tyin,
10. - 12. mars**



Sanitetsungdom i vinteraktivitet. Foto: Espen Brekke





FAGKONFERANSEN 2017

21. - 23. april på Sundvolden hotel, Tyrifjorden

Påmelding via folkehjelp.no innen 6. mars

Anne Berit Guttormsen, overlege og spesialist på brannskader

Guttormsen er en av landets beste forelesere og tidligere leder for brannskadeavdelingen på Haukeland. Hun kommer til Fagkonferansen for å snakke om brannskader, men også om hvordan skape en god trening- og læringskultur.

Andre foredrag

- Liv og død på Preikestolen: Norsk Folkehjelp Strand og Forsand forteller om hvordan de har jobbet for å modernisere seg og tilpasse seg en ny hverdag
- Helsedirektoratet presenterer sine veiledere for blant annet masseskadetriage og organisering på skadested
- Resultatene fra årets store sikkerhetsundersøkelse
- Presentasjon av ny beredskapssekk og møte med produsenten
- Barents Watch presenterer «felles ressursregister»

Thor Langli, innsatsleder i Oslo politidistrikt

En av Norges mest erfarne innsatsledere har vært operativ hele sin karriere. Han har 17 års erfaring fra beredskapstroppen (delta) og ledet innsatsen i regjeringkvartalet 22. juli. På Fagkonferansen vil han snakke om hvordan øve for å bli god og frivilliges rolle ved pågående livstruende vold (PLIVO).

Workshops

- Emosjonell førstehjelp
- Utstyr til redningstjenesten
- Forberedelse og gjennomføring av store tjenester
- Hypotermibehandling i felt
- Innføring i nytt instruktørnett
- Hvordan bli sett i sosiale medier
- For Sanitetsungdom: klatrevegg, DHLR-kurs og skadesminke.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no