



– VI ER INNE I EN GOD DRIV

Live Kummen forteller om hvordan det er å være leder for saniteten.

Fagartikkel
om hjertestans

Sommercamp
nytt ungdomstilbud

Ny gruppe
i beredskap i Bodø





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

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 2 - 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:

Espen Brekke, Erlend Aarsæther,
Ida Kroksæter.

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter.

FORSIDEBILDET:
Live Kummen, leder for
Norsk Folkehjelp Sanitet
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Sanitetsungdom besøke Kjerag i Lysefjord.
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.



06



10



20

Ny redningsgruppe i Bodø 05
OPERATIVE PÅ REKORDTID

Sommercamp i Lysebotn 06
NYTT TILBUD FOR SANITETSUNGDOM

Portrett: Live Kummen 10
STORT INTERVJU MED SANITETSLEDEREN

Beredskapslederne 14
MØT VÅRE 12 BEREDSKAPSLEDERE

Fagartikkel: hjertestans 18
HVA GJØR MAN NÅR ET HJERTE SLUTTER Å SLÅ

Bygger skredberedskap i Innlandet 20
12 MANNSKAPER TOK SKREDKURS I VINTER



Plutselig er det din tur til å utgjøre forskjellen mellom liv og død, skriver Live Kummen. Foto: Ida Kroksæter

Vi er der når det gjelder

På sanitetsvakt. På leteaksjon. På pasientoppdrag. Plutselig er det din tur til å utgjøre forskjellen mellom liv og død. Vi vet at tidlig og god HLR dobler sjansen for overlevelse ved hjertestans. En uformell undersøkelse vi gjorde på Facebook tidligere i vinter viser at mange av våre mannskaper - hele en tredel av de som svarte - har stått i en situasjon hvor det har vært behov for HLR i løpet av de siste to årene. Det viser at det er viktig å holde seg oppdatert, og derfor finner dere en fagartikkel om hjertestans i dette nummeret av fagbladet.

Teorikunnskap er imidlertid ikke nok. For å opprettholde HLR-ferdighetene må du trene, gjerne med en instruktør. Instruktørene er blant våre viktigste ressurspersoner, uansett fagfelt. Det er snart søknadsfrist for sentrale kurs, og vi håper at mange lokallag sender deltakere på kurs i år. Tilbake vil dere få engasjerte og motiverte instruktører eller operative ledere, som kan utdanne og lede nye og gamle mannskaper.

Vi skal være der når det gjelder. Derfor har vi i denne landsmøteperioden et mål om vekst, slik at vi kan være en tilgjengelig ressurs for alle som måtte trenge vår hjelp. Det er derfor gledelig å kunne presentere en ny redningsgruppe i Bodø. Her var det etablert et lokallag med samfunnspolitisk aktivitet som ønsket nye ildsjeler velkommen. Gruppen har

vokst raskt og er allerede i beredskap for Salten-distriktet.

Mange av oss har nok ikke rukket å pakke bort alt vinterutstyret ennå, men vi har allerede begynt å tenkte på sommeren! I juli inviterer Sanitetsungdom til sommercamp – som er den gamle sommerleiren i ny drakt og nye omgivelser. I én uke skal ungdommene boltre seg i områdene rundt Lysefjorden og Preikestolen, med friluftaktiviteter, læring og moro. Høres dette spennende ut? Da kan du lese mer om planene for campen på de neste sidene.

Det er mye å glede seg til fremover, og dagene fylles fort opp med aktiviteter. Husk å sette inn #kontinuerligtrening i kalenderen, og så sees vi på sentrale kurs i uke 26.

Live Kummen,
Leder for Norsk Folkehjelp
Sanitet





Den nye redningsgruppa i Bodø har blitt operativ på rekordtid og har ti godkjente mannskaper som står klare til å rykke ut.
Foto: Norsk Folkehjelp Bodø

Ny redningsgruppe i Bodø

Norsk Folkehjelp Bodø har igjen fått ei operativ søk- og redningsgruppe.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Gruppa har foreløpig ti godkjente mannskaper som står klare til å rykke ut på leteaksjoner eller andre redningsoppdrag der frivillig innsats trengs.

– Vi så behovet for flere frivillige mannskaper i Bodø og hadde lyst til å bidra, sier gruppas leder Eiof Steinvik. På rekordtid har de gjort unna nødvendig kursing for å bli godkjente mannskaper, og i februar kunne de presenterte seg for politiet i Bodø, som har det øverste ansvaret for leteaksjoner i Salten-distriktet.

– Det er veldig bra at det etableres enda ei søk- og redningsgruppe her i Bodø.

Det er det definitivt behov for, vi har hatt noen oppdrag vi ikke har fått til i nærområdet vårt, sa politiets stabssjef Arne Hammer i møtet med representantene fra Norsk Folkehjelp.

Trener jevnlig

Gruppa regner med å rykke ut på rundt ti oppdrag i året. I tillegg møtes de jevnlig for å trene sammen.

– Vi trener blant annet på førstehjelp og det å være mest mulig effektive når alarmen går. Det er tiden til den savnede som teller, og vi ønsker å være mest mulig effektive i alle ledd, sier Steinvik.

Og nettopp derfor har ikke redningsgruppa noe depot i Bodø. Alle har beredskapsutstyret hjemme, slik at de kan rykke ut umiddelbart når alarmen går.

– Vi har også fokus på god samhand-

ling, og jobber for et godt samarbeid med både politi og de andre frivillige organisasjonene, sier Steinvik.

Gruppa ønsker nye medlemmer velkommen og ønsker å tilby kurs til nykommere i løpet av året.

Stolt lokallagsleder

Nykommerne får skryt av lokallagets leder Rebecca Larsen Finbak, som forteller at nettopp denne aktiviteten har vært et savn for lokallaget.

– Det er helt fantastisk at nå har fått denne gruppa på plass. Det har vært et ønske og en drøm å få ei operativ søk- og redningsgruppe i Bodø, men vi har manglet initiativtakere. Nå fikk vi det servert på et gullfat, sier hun.

Nytt sommertilbud for ungdom:

Sommercamp i Lysebotn

Sanitetsungdom får i år et helt nytt sommertilbud. Sommercampen i Lysebotn gir muligheter for aktiviteter både til vanns, på fjellet og i fjellveggen.

TEKST: IDA KROKSÆTER
FOTO: ESPEN BREKKE



– Vi har flyttet sommercampen fra Rondane for å kunne gi ungdommen bredere og mer spennende tilbud, sier Espen Brekke, rådgiver for Sanitetsungdom.

Lysefjorden er berømt, med to av Norges mest besøkte fjellattraksjoner rett rundt hjørnet. Både Preikestolen og Kjerag ligger her, og begge attraksjonene er helt overkommelige turmål selv for de som ikke løper i fjellet daglig.

– Turister kommer fra hele verden for å besøke disse fantastiske utsiktspunktene og naturopplevelsene, og vi kommer til å besøke begge stedene i løpet av uka. I tillegg legger vi opp til en frivillig tur for dem som vil prøve seg på den 4444 trinn lange trappen i Flørli, som ligger midt i Lysefjorden, forteller Brekke.

Mye moro i vannet

I tillegg til flere fjellturer vil ungdommen

også få mulighet til å leke seg i vannet denne sommeren.

– I Lysebotn kan vi bade både i elver og i sjøen, og det er mulighet for aktiviteter som banankjøring og RIB-tur. Vi satser selvfølgelig på sol og varme, slik at badetøyet blir mye brukt!

Eget leirsted

Norsk Folkehjelp eier selv leirstedet Bolten i Lysebotn. Leirstedet er beredskapsbase for redningsaksjoner i området, og dermed godt utstyrt med førstehjelps- og redningsutstyr som ungdommene kan bruke til øvelser i løpet av uka.

– Bolten har også mye friluftsutstyr som telt, kokeutstyr og kanoer. Som en liten bonus er det også gymsal her, så de som vil kan ta ut de siste kreftene på landhockey eller volleyball, sier Brekke.

Mer detaljert informasjon kommer når

når programmet og aktiviteter er helt på plass.

Alternative aktiviteter

– Er det mange nok ungdommer som blir med på camp, vil vi legge til rette for flere valgfrie aktiviteter i mindre grupper. Da kan de som ønsker litt mer utfordrende og lengre fjellturer velge det, og de som ønsker kortere varianter eller å gjøre andre ting, kan velge det, forteller Brekke.

Lysebotn ligger innerst i Lysefjorden i Rogaland, med Stavanger som knutepunkt for tilreisende fra resten av landet. Dit kommer man seg enkelt med både fly, tog og buss.

– Vi setter opp fellestransport fra Stavanger og Sandnes både ved ankomst og hjemreise fra Lysebotn, slik at man slipper å tenke på det, sier Brekke.



HVA KOSTER CAMPEN?

Tidligere år har mange lurt på hva sommerleiren egentlig koster, og mange er usikre på hvordan reisefordelingen fungerer. I år har vi derfor satt en fast pris på sommercampen, slik at alle vet hva regningen kommer på.

I år vil prisen derfor være 2.000 kroner for hver deltaker, og dette er inkludert reise.

– Men dette forutsetter at deltakerne, bestiller billett så snart de har meldt seg på. Absolutt seneste frist for å bestille billett er 5. mai, sier Brekke.

De som melder seg på etter påmeldingsfristen (1. mai), eller bestiller billett etter 5. mai, må betale reisen selv. Det vil si at campen da vil koste 2.000 kroner pluss reise.

– Jeg vil oppfordre lokallagene til tidlig å bestemme hvor mye av campen lokallaget kan dekke, og hvor mye ungdommene selv skal betale. Et tips er å bruke av årets frifondmidler til å dekke hele eller deler av campen for ungdommene, sier Brekke.

Påmelding skjer som vanlig via nettsidene til Norsk Folkehjelp.

– Er du i tvil om dette er noe for deg men har litt lyst? Da kaster du tvilen til side og melder deg på! Det blir garantert en flott opplevelse med mange nye venner, sier Brekke.

Har du noen spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt med Espen Brekke på espenb@npaid.org, eller Espen Bruun på espen.bruun@npaid.org.

FAKTA

SOMMERCAMP 2017

- **Når:** Fra 1.-9. juli (uke 27, med start i uke 26)
- **For hvem:** Ungdommer fra 13 år og oppover
- **Hvor:** Lysebotn i Rogaland
- **Pris:** 2.000,- inkludert reise (spør ungdomslederen din om hvor mye lokallaget kan dekke)
- **Påmeldingsfrist:** 1. mai. Påmeldings skjema finner du på sidene til Sanitetsungdom på www.folkehjelp.no



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



Prosjektet får svært gode tilbakemeldinger fra både mannskaper og samarbeidspartnere. Her brukes det under en øvelse sammen med Norske Redningshunder i Elverum i fjor. Foto: Ida Kroksæter

Nettbrettprosjekt får stor oppmerksomhet

Frontes blant annet i samarbeid med Telia.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Under slagordet «nettbrett som redder liv», har Norsk Folkehjelp de siste årene tatt i bruk nettbrett som verktøy under leteaksjoner. Prosjektet får svært gode tilbakemeldinger fra både mannskaper og samarbeidspartnere.

Nettbrettene kutter nemlig dramatisk i tidsbruken på planlegging, transport og kommunikasjon mellom ulike parter i en leteaksjon.

– Vi anslår at tiden vi bruker på å organisere oss og dele informasjon under en leteaksjon er kuttet med to tredeler

sammenlignet med da vi brukte GPS, sier fagutvikler i Norsk Folkehjelp, Erlend Aarsæther.

Og nettopp dette er selve kjernen i prosjektet: at letemannskapene skal kunne bruke mer tid på å lete ute i felt, slik at man kan finne den savnede raskere.

– Noen ganger er minutter forskjellen på liv og død når vi er ute på aksjon. Det har vi allerede hatt eksempler på også i 2017, sier Aarsæther, som har utviklet den nye løsningen i samarbeid med de frivillige.

Nettbrettprosjektet ble utviklet med støtte fra Extrastiftelsen og får nå stor oppmerksomhet, også internasjonalt: kartleverandøren Viewranger har sendt

ut en internasjonal pressemelding om prosjektet, og skytjenesten Dropbox har blogget om det.

Her i Norge har Norsk Folkehjelp inngått et samarbeid med Telia, som har brukt prosjektet i en reklamefilm og gitt gratis abonnement til alle nettbrettene som er i bruk. I tillegg har de sammen med Samsung gitt Norsk Folkehjelp 50 nye brett, slik at lokallagene som ennå ikke har fått brett kan ta i bruk den nye teknologien.

– Det er utrolig gøy å jobbe med så gode samarbeidspartnere, og vi merker en økt interesse for arbeidet vårt, sier Aarsæther.



Balansekunst

Live Kummen forteller om det å være leder for saniteten, hvordan hun endte opp som anestesilege og litt om det å være Live.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Jeg drev med musikk og dyr. Nå er det akuttmedisin og beredskap. Jeg vet ikke helt hvor den ene veien slutta og den andre begynte...

Live ler høyt, som hun så ofte gjør.

Et av veiskillene er i alle fall medisinstudiene i Bergen, der hun tok oppfordringa om å lære seg førstehjelp på alvor. Nærmeste førstehjelpskurs fant hun hos Norsk Folkehjelp Sanitet Haukeland.

– Derfra gikk det slag i slag.

Da Live flytta til Bergen i 2005, var det for å bli psykiater. Slik gikk det ikke. Åtte år senere, i 2013, ble hun valgt til leder for hele saniteten. 60 lokallag og 2000 frivillige.

– Jeg var fascinert av psykologi, men fant fort ut at andre ting passa meg bedre. Det var Norsk Folkehjelp som satte meg på sporet av akuttmedisin og det jeg driver med i dag. Altså, jeg skulle ønske jeg hadde en bedre forklaring på hvorfor jeg gjør det jeg gjør, men det har jeg ikke. Jeg liker å jobbe med folk, det er ikke mer komplisert enn det.

Men de færreste som liker å jobbe med folk tar fatt på medisinstudier?

– Hvis jeg gir meg inn på en bane fortsetter jeg til jeg er ferdig, det er ikke noe mer nobelt over det enn det. Men jeg synes jo det er gøy. Jeg er tiltrukket av spenningen i jobben min og liker å ha en jobb der jeg må tenke fort, snu meg fort og raskt ser effekten av det jeg gjør.

Ambisiøse mål

Nå ser hun også effekten av fire års hardt og målretta arbeid med å ta saniteten inn i en ny tid. Enkelt forklart skal organisasjonen vokse fra 60 til 100 grupper, og fra 2000 til 3000 mannska-per, innen 2019.

– Vi skal vokse, men ikke for enhver pris. Det vi leverer skal være solid.

Hvordan føler du det går?

– Vi er inne i en god driv, både med tanke på vekst og utvikling, men også kultur. Vi ønsker mer velkommen det nye, og vi tåler at det stilles krav. Jeg opplever at hele organisasjonen drar framover i samme retning, og det gjør det veldig morsomt å være leder. Det



Live Kummen liker seg godt ute blant de frivillige, enten det er under ungdoms-OL på Lillehammer med Martin Adelsøn (NF Moelv) og Ronny Frantzen (NF Horten)...



...på behandlingsrommet under Norway Cup med Siw Lilly Osmundsen (NF Oslo)...



...eller på skredkurs på hytta til Norsk Folkehjelp Årdal på Tyin.



er ikke nedfelt i strategien, men hvis vi på neste landsmøte kan presentere en positiv og endringsretta kultur, skal jeg være stolt.

Hva er de største utfordringene for saniteten?

– Å skape en helhet som favner alle lokallagene sine utfordringer. Vi er ingenting uten lokallagene, og hvert lag har sine utfordringer. Det er vanskelig å favne alt dette og tilrettelegge slik at alle føler de får drahjelp og samles under en identitet og helhet.

Visste du hva du bega deg ut på da du stilte til valg?

– Jeg følte jeg kjente saniteten ganske

godt, det var en større jobb å bli kjent med organisasjonen som helhet. Det var et lite sjokk å plutselig sitte i et styre som forvalter et milliardbudsjett, flere tusen ansatte og så mange prosjekter i så mange land. Det var mye å ta innover seg.

Men noen hadde skjönt at denne dama kom til å takle det også.

– Det var stort å bli spurt om å stille til valg i 2013, at noen tenkte på meg. For meg var det en mulighet til å bli leder i en stor og god organisasjon som driver med et arbeid jeg har tro på.

Privatsfæren

Siden da har Live møtt mange nye ansikter, og mange har blitt kjent med en

sprudlende gudbrandsdøl. Men helt innpå slipper de færreste.

– Jeg er utadvent, men også ganske privat.

Har du gruet deg til dette intervjuet?

– Ja.

Kort oppsummert er Live oppvokst på Tretten i Gudbrandsdalen, med to aktive og engasjerte foreldre og to småsøsken.

– Tretten er fortsatt «hjemme», men jeg kommer ikke til å bosette meg der. Det er som med alle små steder, det er ikke mye rom for å skille seg ut.

Hva har du arva hjemmefra?

– Jeg er ikke alltid like flink til å si nei når det blir for mye, eller å delegere. I det å være samvittighetsfull kan det ligge et problem i å slippe kontrollen.



– Det å stå på og jobbe for ting. Og det å være samvittighetsfull – på godt og vondt.

Hva innebærer det å være samvittighetsfull, da?

– Å holde det man lover og stå for det man sier. Og å levere det man sier man skal levere. Jeg er ikke alltid like flink til å si nei når det blir for mye, eller å delegere. I det å være samvittighetsfull kan det ligge et problem i å slippe kontrollen. Det er noe jeg jobber med.

Du liker å ha kontroll?

– Jeg tror alle som kjenner meg vil si at jeg har et visst kontrollbehov, ja!

Å tørre å stå i det

Et turnusliv kan være utfordrende nok, men turnusen er også det som får kabalen til å gå opp for lederen. Har hun muligheten, deltar Live på det hun kan av aktiviteter med saniteten – enten

det er en øvelse i lokallaget, kurs eller årsmøter.

– Jeg synes jo det er gøy! Jeg kunne nok silt litt mer, men jeg synes det er viktig at de som har valgt meg skal se meg en gang i blant, og at jeg også er en av mannskapene. Det å reise rundt og møte folk gir meg mye, jeg gjør det ikke bare av pliktfølelse. Det er også en form for selvutvikling.

Du har også rukket å ta de fleste kursene på kursstigen til saniteten?

– For meg har det vært viktig å ikke ta noen snarveier, bare fordi jeg er lege eller leder. I tillegg gir det meg en bedre forståelse for hva vi driver med.

Men lederkursene har hun ennå ikke rørt.

Er du bevisst på lederstilen din?

– Jeg har ikke et så reflektert forhold

til det. Noen ganger føler jeg meg dels leder og dels maskot. Det er ikke så farlig om folk ler med meg eller av meg. Men alt til sin tid, jeg er seriøs når det trengs. For meg er det viktigste som leder å være tydelig, og å tørre å ta avgjørelser og stå ved dem. Samtidig håper jeg at jeg er en leder som hører på hva andre har å si.

Opplever du at du blir hørt?

– Ja, og det er utrolig gøy å se at hvis jeg sier noe fra talerstolen, så begynner det å røre seg i organisasjonen. Folk følger opp og det ruller litt av seg selv.

Under vannet

Men hvordan er det å sjonglere jobben som lege og leder i en stor organisasjon?

– Det skal man kanskje ikke si, men det hjelper jo litt at jeg har noen forpliktelse på hjemmebane. Jeg fyller definitivt kalenderen og har ikke mye tid til å kjede meg, men det er sånn jeg liker å



ha det. Samtidig kan jeg trekke mange synergier mellom jobben og vervet. Det jeg lærer på jobb er nyttig for vervet i folkehjelpa og omvendt. Jeg er liksom i den samme bobla hele tiden og det er noe av det som gjør at det går.

Men du må ha behov for å koble av en gang i blant?

– Det er klart man trenger det. Jeg har ei venninne som sier at hun kjenner ingen som har så høyt aktivitetsnivå som meg, men heller ingen som kan slappe av så fullstendig når jeg først slapper av.

Hva gjør du da?

– De siste årene har jeg svømt ganske mye. Under vann får man liksom ikke gjort så mye annet. I tillegg kan jeg godt ligge på sofaen en hel kveld og se på tanketomme serier, eller sette på musikk og danse litt for meg selv. Jeg har drevet mye med musikk og sang, og det hadde vært et alternativ hvis jeg ikke brukte all

fritida mi på folkehjelpa.

Den røde Passaten

For tiden er Live bosatt på Hamar, men hun vet hun ikke blir værende der lenge. Leiligheten leies av sykehuset, ferdig møblert. Å bli anestesilege har også vært et valg om å bli flyttet på med jevne mellomrom.

– Bilen min er det jeg eier i denne verden. Den og en vaskemaskin, en over madrass og en tv.

Og det er greit?

– Akkurat nå er det fint. Jeg har flyttet mange ganger i løpet av de siste årene, og skal flytte enda et par ganger før jeg er ferdig med spesialiseringen. Da er det godt å ikke ha for mye å flytte på.

Hva har du i bilen, da?

– Nå på vinteren har jeg et par ski og ellers det meste av det jeg trenger:

øretelefoner, noe medisinsk utstyr, tre bamser, litt mat og drikke. Og veldig ofte beredskapssekken og en bag med folkehjelpsklær. Om sommeren bytter jeg ut skiene med bikini og noen håndklær.

Hvor lenge har du planlagt framover i tid?

– Jeg skal bli ferdig med spesialiseringen min, og da har jeg et ønske om å jobbe enten i legeambulanse eller i luftambulanse. Mer enn det, vet jeg ikke.

Og folkehjelpa?

– Jeg skal sitte fram til 2019, men kanskje jeg ikke tør gå av. Jeg vet egentlig ikke hva jeg skal gjøre med meg selv når dette er over. Det blir kjempetungt å gi slipp.

BEREDSKAPSLEDERNE 2017

Her er våre nyvalgte beredskapsledere, som har ansvar for hvert av de 12 politidistriktene i landet vårt.



Møre og Romsdal:
Rune Toven,
Norsk Folkehjelp Nesset

Nordland:
Vegard Vang,
Norsk Folkehjelp Korgen

– Folkehjelpa består av to lag i Møre og Romsdal: Nesset og Nordmøre. Lagene har beredskap hele året, på alle typer aksjoner, og vi stiller med rundt 15 personer på aksjon. Nesset har også egen skredgruppe med mannskaper og seks skredledere, som i 2016 rykket ut til to snøskred. Nordmøre er et nytt lag som ble startet i fjor høst.

Styrker i ditt politidistrikt:

– Mannskapene våre bor spredt over Romsdal og Nordmøre, og mange har svært god lokalkunnskap. De er aktive tur- og fjellfolk både vinter og sommer, noe som er en styrke ved aksjoner. I tillegg har vi faste innsatsledere i politiet som vi kjenner godt og har et godt samarbeid med. Vi har god kommunikasjon med operasjonssentralen og innstasleder via nødnett på vei ut til oppmøtested, og også et godt samarbeid med Norske Redningshunder og Røde Kors i området.

Svakheter i ditt politidistrikt:

– Vi har ingen ressurser på Sunnmøre. I tillegg er helikopterressurs langt unna ved snøskredulykker. Vi rykker ut med egen bil mot ulykkesstedet, men da går minuttene fort.

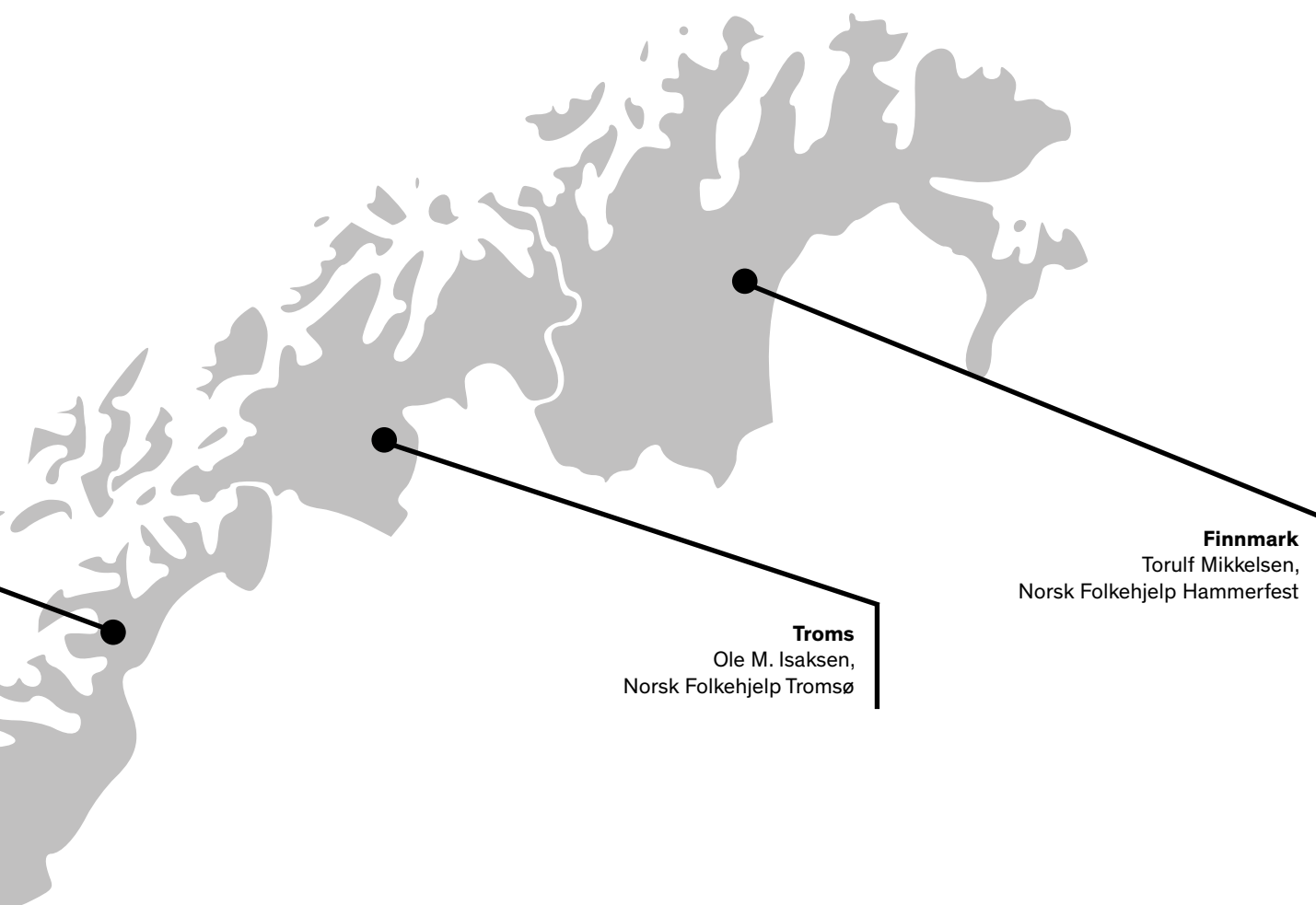
Hva er de viktigste oppgavene for deg framover?

– Ved sammenslåing av politidistriktet i september, blir det viktig å skape gode relasjoner til den nye operasjonssentralen og nye folkene der. Det blir også viktig å skape et bedre samarbeid med AMK om helikopterressurser i forbindelse med snøskred. Vi trenger også flere lag på Sunnmøre for å få en bedre beredskap over hele fylket.

Hvorfor ønsker du å være beredskapsleder?

– Jeg ønsker å jobbe med å bedre beredskapen slik at tiden før hjelpen kommer til den skadde eller savnede blir så kort som mulig. Jeg ønsker også bidra til at Norsk Folkehjelp vokser og dekker mer av Møre og Romsdal.





Trøndelag

Anne Mette Johnsen,
Norsk Folkehjelp Trondheim

– I mitt politidistrikt er det tre lokallag som har søk- og redningsgruppe. To av gruppene har sin lokalitet i fjellområder, og ett i storbyområde. Per i dag er det enkeltmedlemmer i flere lag som ønsker søk- og redningsopplæring.

Styrker i ditt politidistrikt:

– I 36 av distriktets 50 kommuner er det frivillig redningsmannskap fra Norsk Folkehjelp, Røde Kors og/eller Norske Redningshunder.

Svakheter i ditt politidistrikt:

– Som i flere av landets politidistrikt, er det store avstander, og det finnes områder hvor det er langt mellom frivillig mannskap.

Hva er de viktigste oppgavene for deg framover?

– Det er flere som ønsker å ta søk- og redningsutdanning, og jeg må være en pådriver for at det blir avholdt opplæring slik at disse får ønskene sine oppfylt - enten lokalt eller i samarbeid med flere lag. I Trøndelag er det få søk- og redningsinstruktører, og dette ønsker jeg å kunne påvirke til det

bedre. Samtidig ønsker jeg også at de tre lokallagene som har søk- og redningsmannskap, og som er nære hverandre geografisk, kan ha felles øvelse. De er forskjellige, men jeg ønsker å finne ett felles øvingsmoment.

Det er også områder i distriktet hvor det ikke finnes frivillig redningsmannskap. I samarbeid med kontakter i disse områdene kartlegges det om det er grupper eller enkeltmennesker som ønsker å bidra i den frivillige redningstjenesten. Dette må gjøres i tråd med ønsker politiets tjenesteenhet lokalt. Norsk Folkehjelp har i dag mannskap i to av politiets sju tjenesteenheter i distriktet, og jeg bør ta kontakt med de fem andre tjenestestedene for å presentere oss.

Hva er din erfaring fra folkehjelpa fra tidligere?

– Jeg har et mangeårig engasjement i flere ledd av organisasjonen, både sanitetsfaglig og organisatorisk.

BEREDSKAPSLEDERNE 2017



Sør-Vest:
Odd Terje Kvaal,
Norsk Folkehjelp Jæren

– Vi har seks aktive grupper i politidistriktet, som er godt kurset og er en solid ressurs ute i aksjoner.

Styrker i ditt politidistrikt:

– Vi har godt utdannede mannskaper som alltid stiller opp, har kjapp responstid og gjør at vi kommer oss effektivt ut i oppdrag. Vi har godt utstyr i lokallagene og mannskaper som alltid ser gode løsninger og utfører oppdrag på en god måte. Vi har også en god dialog med innsatsleder i politidistriktet, som bruker oss som gode ressurser til å løse oppdrag sammen.

Svakheter i ditt politidistrikt:

– Vi må jobbe litt med å få ut bedre informasjon tidligere i oppstartfasen på aksjoner.

Hva er de viktigste oppgavene for deg framover?

– Det er viktig å holde fokus på utdanning av mannskaper, så vi holder oppe nivået på den jobben som utføres. I tillegg er det viktig å holde god kontakt med oppdragsgiverne våre.

Hvorfor ønsker du å være beredskapsleder?

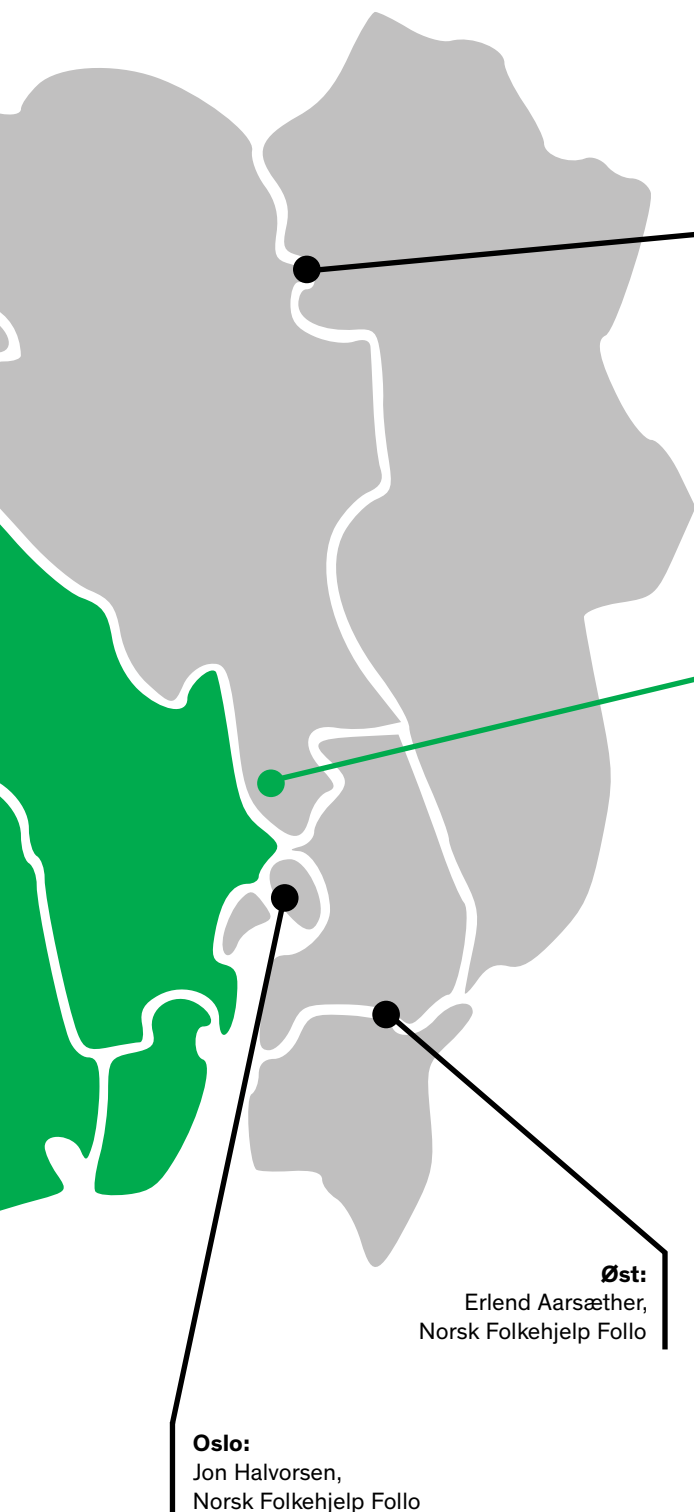
– Det er veldig kjekt å kunne representere en så god gjeng med mannskaper som det vi kan stille opp med.

Hva er din erfaring fra folkehjelpa fra tidligere?

– Jeg har vært medlem siden 1987, operativ leder i Jæren siden 1994, og har vært aktiv på både idrettsvakter, vintervakter og redningsoppdrag. Jeg har tatt kurs innen søk og redning, fagkurs for vinter, scotter og snøskred, i tillegg til ambulansekurs.

Vest:
Jannicke Eichner,
Norsk Folkehjelp Askøy

Agder:
Agnar Johannesen,
Norsk Folkehjelp Vennesla

**Innlandet**

Ivar Windju,
Norsk Folkehjelp Moelv og omegn

**Sør-Øst:**

Roger Bjerknes,
Norsk Folkehjelp Sande og omegn

– Det er åtte sanitetslag i vårt politidistrikt, med noe varierende aktivitetsnivå. Vi er blitt varslet på rundt 50 aksjoner i året de siste årene. I fjor kom det til to nye sanitetsgrupper med god aktivitet.

Styrker i ditt politidistrikt:

– Etter målrettet jobbing inn mot politiet, har vi fått til felles varsling av FORF-ressursene i to av de fire tidligere distriktene. Dette ønsker vi å videreføre. Vi har vist oss som en seriøs aktør, som er godt utstyrt og som løser oppdrag på en god måte. Dette har igjen gjort at vi er blitt betraktelig mer brukt de siste årene.

Svakheter i ditt politidistrikt:

– Vi har et par områder i distriktet der vi er litt tynt representert geografisk.

Hva er de viktigste oppgavene for deg framover?

– Det jeg anser som de viktigste oppgavene fremover, er å fortsette å vise oss som en god ressurs, bidra til å fylle ut de geografiske hullene vi har i dag og fortsette et godt samarbeid med de andre FORF-organisasjonene.

Hvorfor ønsker du å være beredskapsleder?

– Jeg ønsker å bidra til at lagene vokser videre, bygger kompetanse og løser oppdrag på en god måte. Jeg anser det som viktig å ha noen som «pusher» lagene i sitt lokale beredskapsarbeid, samtidig som de har noen å støtte seg på.

Hva er din erfaring fra folkehjelpa fra tidligere?

– Jeg har vært medlem i 11 år, lokalt tillitsvalgt i ti år, regionalt tillitsvalgt i åtte år, beredskapsleder i Søndre Buskerud i fire år og vara til Sentralt Sanitetsutvalg siden 2015. Jeg er også søk- og rednings instruktør og operativ leder.

Øst:

Erlend Aarsæther,
Norsk Folkehjelp Follo

Oslo:

Jon Halvorsen,
Norsk Folkehjelp Follo



Trening er viktig for å kunne handle riktig ved en hjertestans, og mange av Norsk Folkehjelps mannskaper trener på HLR flere ganger i året.
Foto: Ida Kroksæter

Når hjertet slutter å slå

Som mannskap i Norsk Folkehjelp er sannsynligheten for å bli involvert i en hjertestans-situasjon relativt stor. Da er det viktig å full kontroll på hva man skal gjøre.

FAGARTIKKEL AV ERLEND AARSÆTHER,
SYKEPLEIER OG FAGUTVIKLER I NORSK
FOLKEHJELP

For ikke lenge siden spurte vi dere hvor mange som i løpet av de siste to årene har vært på en aksjon eller tjeneste der det har vært behov for hjerte-lungeredning. Nesten 40 prosent av de som svarte oppgir at de har det. Det betyr at det er avgjørende viktig at vi er godt trent på dette, og at hjertestarter alltid er en viktig del av utstyret vi har med oss.

Hva er hjertestans?

Hjertestans vil si at hjertet plutselig slut-

ter å pumpe blod rundt i kroppen. Noen ganger vil pasienten oppleve forutgående symptomer som brystmerter, svimmelhet, uvelhet og kvalme. Eventuelt kan pasienten også være kald og klam i huden. Selve hjertestansen inntreffer plutselig. Pasienten faller bevisstløs om uten puls og uten å trekke pusten. Rask iverksettelse av hjerte-lungeredning er avgjørende for at det skal være mulig å redde pasienten. I løpet av få minutter uten sirkulasjon begynner det å oppstå permanente skader i hjernen.

1. Konstaterer hjertestans

Sjekk bevissthet og gi frie luftveier. Se, lytt og føl etter pust i ti sekunder ved å legge kinnet ned mot pasientens munn. Hvis pasienten ikke puster normalt, skal man begynne HLR. Noen pasienter kan ha det som kalles agonal gispning. Dette kan oppfattes som pust, men er ikke regelmessige inn- og utpust. Er du i tvil, start HLR.

2. Skaff hjelp

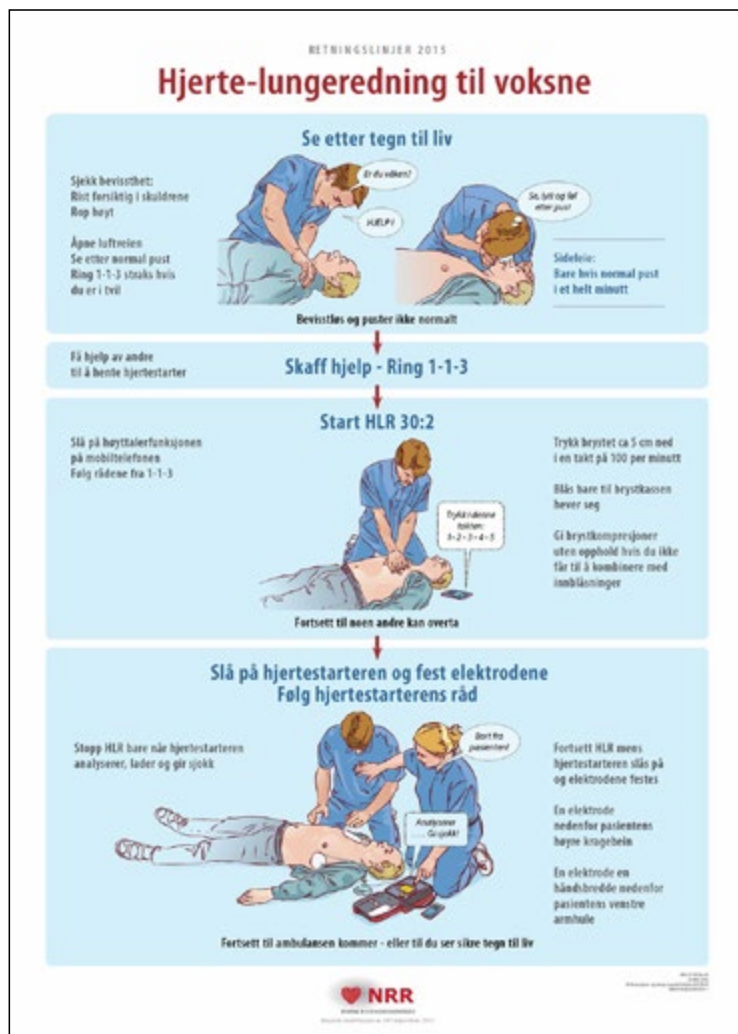
Ring 1-1-3, eller få noen andre til å gjøre det. Hvis du vet det er hjertestarter i nærheten, sørg for at den blir hentet.

3. Start HLR 30:2 og koble til hjertestarteren

Er man to livreddere: Én utfører kompresjoner og innblåsninger mens den andre kobler opp hjertestarteren. Er man tre livreddere: Én gjør innblåsninger, én komprimerer og den tredje kobler opp hjertestarteren. Gi god HLR mens hjertestarteren hentes, klargjøres og kobles til.

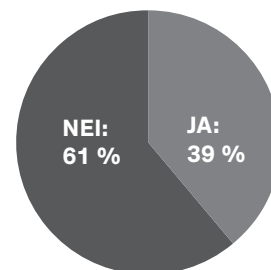
4. Følg instruksjonene fra hjertestarteren

Hjertestarteren gir beskjed om hva du skal gjøre. Hvis maskinen anbefaler sjokk, sørg for at ingen er i kontakt med pasienten når sjokk gis. Sørg også for minst mulig opphold i kompresjonene.

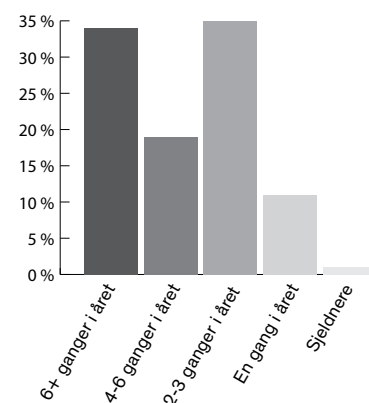


RESULTATER: Førstehjelpsundersøkelse i Norsk Folkehjelp

Har du vært på en aksjon eller førstehjelpsvakt der det var behov for HLR?



Hvor ofte trener du HLR?



5. Fortsett til du får hjelp

Fortsett HLR med hjertestarter til kvalifisert personell ankommer stedet. Hvis pasienten skulle begynne å puste, overvåk nøye – hjertet kan stanse igjen.

Tren ofte

I en situasjon der noen får hjertestans er det avgjørende at nødvendige tiltak iverksettes så raskt som overhodet mulig. Sørg for at alle mannskaper er godt trent på hva de skal gjøre, og mentalt forberedt på å gjøre innsats. Mange rapporterer at de er flinke til å trene dette ofte, og det er gledelig. Det er også viktig at vi er trent som et team, og at vi trener i omgivelser og situasjoner tilsvarende der vi opererer.

Når pasienten er nedkjølt

Særlig i forbindelse med redningsoppdrag kan vi oppleve å finne pasienter som fremstår som, eller er livløse. Hvis pasienten er dypt nedkjølt vil puste-

frekvensen være lav. Undersøk derfor grundig. Lav kroppstemperatur kan være gunstig for overlevelse ved hjertestans. Vi vet ikke om pasienten er kald fordi hjertet har stanset, eller om hjertet har stanset fordi pasienten er kald.

Dersom pasienten ikke har sikre døds-tegn skal vi starte HLR. Det finnes eksempler på nedkjølte pasienter som har overlevd langvarig hjertestans og gjen-vunnet full funksjonsevne, på grunn av langvarig god HLR. Vi bør derfor trene funn av livløs pasient og iverksettelse av HLR som en del av søksøvelser.

ANBEFALT LESING:



I februar publiserte avisen Toronto Star en oppsiktsvekkende nyhetssak om hjertestans og hypotermi, med tittelen «This Queen's student froze to death on a Kingston pier. Here's how he came back to life». Artikkelen ligger åpent på avisens nettsider, www.thestar.com.



Skredkurset på Tyin i mars hadde 12 ivrige deltakere fra Moelv og Elverum. Foto: Ida Kroksæter

Bygger skredberedskap i Innlandet

I mars tok 12 mannskaper fra lokallagene Moelv og Elverum skredkurs. Utdanningen av skredmannskap er første skritt mot en ny skredberedskap i Innlandet.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Dette er et forsøk på å ligge litt i forkant. Vi ser at klimaet endrer seg og at dette er noe som kommer nærmere og nærmere oss. Samtidig er det stadig flere som er ute og bruker disse områdene, og vi ser en fare for at noe kan skje, sier beredskapsleder for Innlandet, Ivar Windju.

Skred ved skisenteret

Det er ikke veldig vanlig at det går skred i områdene som de to lokallagene dekker, men de siste vintrene har vist at det kan skje. I 2016 gikk et 30 meter bredt skred på Natrudstilen, rett ved Sjus-

jøen skisenter. Frivillige mannskaper fra Røde Kors og Norske Redningshunder rykket ut og gjennomførte skredet for å forsikre seg om at ingen var blitt tatt.

Skredet på Sjusjøen kunne ikke Norsk Folkehjelp respondere på, fordi de ikke hadde kvalifiserte mannskaper.

– Da begynte vi å se på hva vi kunne få til, sier Windju.

Lærerikt kurs på Tyin

Både i Moelv og Elverum viste det seg at interessen så absolutt er til stede, og hele 12 mannskaper meldte seg på skredkurs i år.

Sesongens eneste skredkurs sør i landet ble holdt på Tyin, på hytta til Norsk Folkehjelp Årdal, som også hadde flere deltakere på kurset. I fjellsiden like ved hytta fikk deltakerne øvd seg på bruk av sender/mottaker, graveteknikk og søk med søkestang.

– Deltakerne våre var veldig fornøyde med kurset og tilbakemeldingene er at

de er motivert til å jobbe videre og bidra, sier Windju.

Flere steder med skredrisiko

Rundt Sjusjøen er det flere steder som er klassifisert som skredfarlige. Lokallagene har heller ikke lange turen Hafjell eller Fulufjell, hvor risikoen for skred også er til stede.

Med kvalifiserte skredmannskaper er første steg på veien mot målet tatt, men det gjenstår fortsatt en del arbeid før lokallagene er fullt operative i skredberedskap.

– Målet er å være operative til neste vinter. Vi må fortsette arbeidet med å utarbeide konkrete beredskapsplaner, både på regionalt nivå og i lokallagene. I tillegg mangler vi en del utstyr før vi kan si at vi er operative. På sikt ønsker vi oss også en egen fagleder for skred, sier Windju.



Årets skredkurs for mannska-
per på Østlandet, ble holdt på
Norsk Folkehjelp Årdals hytte
på Tyin. Her fikk deltakerne
prøvd seg på alt fra grave-
teknikk til behandling
av skredtatte.



TENO ASTRO

PULSAR Helion varmesøkende kikkert

Nå med WiFi og streaming og innebygget videokamera.
Alle med 8 fargevalg og 50Hz bildeoppgradering.
Lang rekkevidde, opptil 2000m.
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.

Ny rimelig versjon av Quantum. XQ23F

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.*



Nyhet!



Nyhet!



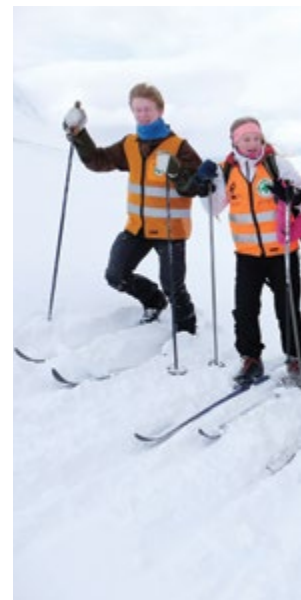
v.nr.	modell	Modell	Oppløsning sensor Pixl.	Rekke- vidde	Forstørrelse	Kr.
77337	XQ23F	Quantum	384x288	800m	1,8-7,2x	15.000,-
77391	XQ19F	Helion	384x288	700m	1,6-6,4x	23.000,-
77404	XP38	Helion	640x480	1350m	1,9-15,2x	39.000,-
77405	XP50	Helion	640x480	1800m	2,5-20x	43.500,-

TENO ASTRO

Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.7156 5710

www.tenoastro.no teno@tenoastro.no



Ungdommene på vinterkurs i Lysebotn fikk prøvd seg under skikkelige vinterforhold i mars.

På bildet til høyre tester to av deltakerne hva som fungerer best av ull og bomull når tøyet blir vått.
Foto: Espen Brekke

Ungdommene lærer om vinterfjellet

På vinterkurs lærer ungdommen om snøskred og sikre veivalg for å unngå skredfarlig terreng. Men dersom noen blir tatt av et skred, er det viktig å kunne redde sine venner.

REFERAT FRA ESPEN BREKKE, RÅDGIVER FOR SANITETSUNGDOM

Sanitetsungdommer fra Jæren, Haugaland og Strand og Forsand deltok i mars på vinterkurs for sanitetsungdom i Lysebotn, hvor skred og vinterbekledning var hovedtema.

Å lese skredfare

Etter litt teori om hvilke faktorer som påvirker skredfaren den første kvelden, dro ungdommene opp til fjells morgenen etterpå. Det var snøfattig i Lysebotn hvor ungdommene overnattet, men ved

starten av stien til Kjerag var det tørr og fin snø. De gravde dypt ned i snøen og fant minst 11 forskjellige snølag. Det er disse lagene som kan utgjøre skredfare, da de kan løsne og skli oppå hverandre.

Ungdommene testet skredfaren på stedet ved å belaste snøen. De greide til slutt å få tre av lagene til å skli ut, men det måtte relativt mye belastning til for å få bevegelse. Konklusjonen var likevel å holde seg godt borte fra terreng i området som har mer enn 30 grader helning.

Kameratredning

Skulle ulykken likevel være ute, er sender/mottaker den mest effektive metoden for å finne noen under snøen, og ungdommene fikk derfor prøvd seg på å bruke dette utstyret. En sender/mottaker er en aktiv skredsøker som festes inntil kroppen. De som ikke er tatt av skredet og redningsmannskaper skruer

sin sender/mottaker over i modus for å motta signaler, slik at de kan fange opp signaler fra den som ligger under snøen og sender ut signaler.

Selvsagt blir det også noen skiturer på et vinterkurs, og vi testet også snørekjøring. Litt drahjelp var spesielt godt mottatt i den lange bakken opp til Øygardstøl. De fleste hadde smørefrie ski, noe som nok passet veldig bra med en temperatur som varierte rundt nullen på gradestokken.

Viktigheten av gode klær

Ungdommene får også erfart hvor gode eller dårlige klær de har, og hvor mye de må kle på seg i løpet av et vinterkurs. En lue forsvant for godt i vinden, og da er det veldig fint å ha en reservelue på lur i sekken. De fleste fikk oppleve våte hansker og kalde fingre, og mange erfarte at litt løping i snøen eller slossing med



lederne er den beste måten for å skape varme i kroppen når man fryser.

Som et lite eksperiment måtte to av ungdommene ha på seg en gjennomvåt skjorte (testen ble gjort innendørs), hvor halve skjorten var i bomull og den andre halvdelen i ren ull. Etter kort tid kunne de kjenne forskjellen på hvor kald skjorten var, og hvor raskt den tørket. Konklusjonen ble veldig klar: ikke dra ut i fjellet med bomullsskjorte, den skal kun brukes på hytta!

I Lysebotn fikk gruppa en gymsal og ei badstue med på kjøpet, og det var god aktivitet etter middag, med volleyball og annen lek. Den sosiale biten på kurs er det aldri vanskelig å dra i gang.

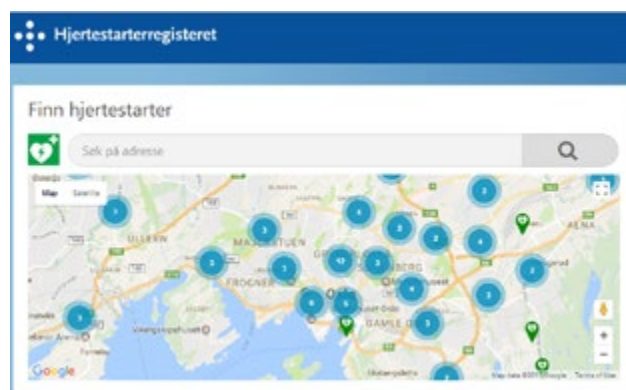


BLI FRIVILLIG PÅ NORWAY CUP

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

Mannskaper fra hele landet er velkommen til å melde seg som frivillige. Eneste krav for å være med, er bestått KNF-kurs. Ungdomsmedlemmer kan delta fra fylte 14 år, forutsatt at de har tillatelse fra foresatte og deltar sammen med sanitetspersonell fra eget lag.

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 dekker losji og mat for alle som stiller på vakt.



Slik ser det nye hjertestarterregisteret ut.

HJERTESTARTERREGISTERET ER LANSERT

Helseminister Bent Høie lanserte 3. april det offentlige Hjertestarterregisteret, www.113.no.

Registeret driftes av helsemyndighetene, og alle oppfordres til å registrere sine hjertestartere i registeret som også brukes av AMK.

Med det nye registeret vil AMK-operatøren lett kunne finne og henvise til nærmeste hjertestarter dersom det er mer enn en førstehjelper til stede ved en hjertestans.

Folkehjelpslag kan aktivere startere som er tilgjengelige for eksempel via kodelåser eller nøkkelbokser. Er man på lengre arrangementer, kan hjertestarteren legges inn for en begrenset periode på det aktuelle arrangementet.

Instruktører bør også oppfordre kurskunder til å registrere sin hjertestarter i registeret. Med offentlig tilgjengelige hjertestartere kan flere få tilkoblet en hjertestarter tidligere og dermed kan sjansen for å overleve en hjertestans øke.



Erfaringer fra nytt søk- og redningskurs

Vi har snakket med to instruktører som har gjennomført det nye søk- og redningskurset som ble revidert i høst.

TEKST: RUNI PUTTEN

Ivar Windju fra Norsk Folkehjelp Moelv og omegn har gjennomført kurset over tre temakvelder, i tillegg til en sammenhengende helg.

– Jeg synes den nye utdanningsplanen fungerer meget bra. Det er en bra progresjon i den som gjør at du ser at deltakerne utvikler seg hele tiden, sier han.

Windju hadde ni deltakere på kurset, og brukte de nye tiltakskortene mye.

– De fryktelig greie å ha. Du kan hele tiden dobbeltsjekke deg seg mot dem, og alt som er viktig å få med ligger der.

Instruktøren mener det også er positivt at det har kommet inn en praktisk prøve i kurset.

Har du noen tips til andre instruktører som skal gjennomføre kurset?

– Ta med deg tiltakskortene, der har du alt du trenger. Det kan også være nyttig å tilpasse kurset etter hvilke deltakere du har. Erfaringsmessig kan det være store nivåforskjeller innad i ei gruppe. Jeg vil også anbefale å gjennomføre kurset sammen med en eller flere andre instruktører. Bruk markører og gjør casene så reelle som mulig, og test gjerne deltakerne uten noe teori i forkant. Læringen ved dette er stor, og momentene kan fint oppsummeres i etterkant.

Kathrine Østbye fra Norsk Folkehjelp Lørenskog forteller at hun hadde god erfaring med å gjennomføre to moduler

på ukedager og resten over to helger.

– Det nye kurset legger godt til rette for mest mulig praktisk gjennomføring. Vi hadde litt teori inne først på noen av modulene, for så å gå ut og praktisere resten. Siden man hele tiden må ta med seg hva man har lært i de foregående modulene, blir det en god flyt gjennom hele kurset og man merker progresjonen godt utover i kurset.

Østbye hadde fem deltakere på kurs, og satte pris på de nye tiltakskortene.

– De letter forarbeidet til kurset veldig.

Hvordan fungerte den nye praktiske prøven?

– Endelig har vi en prøve som ikke bare tester fysisk form og teori. Den praktiske prøven sikrer at deltageren har forstått innholdet i kurset og kan løse opp-

Katrine Østbye (til venstre) har gjennomført søk- og redningskurs med den nye utdanningsplanen, og er blant annet glad for den nye praktiske prøven som nå er obligatorisk for å bli godkjent søk- og redningsmannskap.

Ivar Windju (under) setter pris på de nye tiltakskortene: – De er fryktelig greie å ha. Du kan hele tiden dobbeltsjekke deg mot dem, og alt som er viktig å få med, ligger der, sier han.



gavene i praksis.

Har du noen tips til andre instruktører som skal gjennomføre kurset?

– Den nye utdanningsplanen gir rom for fleksibilitet – bruk denne muligheten! Det er viktig å kunne ta noe på sparket etter forholdene og nivået til gruppa. Sett opp og bruk KO om det er mulig. Det er også viktig at du som instruktør følger opp mannskaper som ikke er med i store eller godt etablerte redningsgrupper. De trenger litt støtte den første tiden for å innarbeide rutiner.

LEDIGE Plasser på Regionale kurs i Vestfold

Norsk Folkehjelp region Øst og Sør-Øst gjennomfører regionale kurs 25.-28.mai, på Aarholt-tunet i Stokke i Vestfold.

Flere av lagene i de to regionene sliter med å få gjennomført de grunnleggende kursene, så derfor tilbys også kvalifisert nivå førstehjelp og søk- og redningskurs denne helgen.

I tillegg tilbys grunnkurs ledelse (krever bestått grunnkurs søk- og redningskurs) og grunnkurs instruksjon (krever bestått kurs i kvalifisert nivå førstehjelp).

Grunnkurs instruksjon har søkere på venteliste, mens det fortsatt er ledige plasser på de andre kursene. Regionene vil imidlertid vurdere å sette opp et kurs til i grunnkurs instruksjon hvis det er nok søkere til dette.

Deltakere fra andre regioner er også velkommen til å søke plass på kursene.

FADDERORDNING: BEDRE OPPFØLGING AV NYE INSTRUKTØRER?

Hvert år gjennomføres både grunnkurs instruksjon på regionalt nivå, og sentrale instruktørkurs. Vi ser at noen av de som består denne opplæringen ikke gjennomfører kurs i etterkant.

Folk er ulike – for noen kan det være spennende å gjennomføre sine første kurs på egen hånd, mens det for andre kan være litt skremmende. Vi ønsker derfor å knytte til oss faddere i de ulike regionene som kan bistå ferske instruktører. Er dette noe du kunne tenkte deg, ta kontakt med kurskontoret på kurs@npaid.org.

INSTRUKTØRREGISTERET TIL NORSK FØRSTEHJELPSRÅD

Norsk Førstehjelpsråd har egne sider for instruktører, som blant annet inneholder et eget instruktørregister. Det er langt fra alle instruktører i Norsk Folkehjelp som er registrert i dette registeret. For at det skal være mest mulig oppdatert, bes alle godkjente instruktører for NGF, NGFB eller TGF om å legge inn sine godkjenninger i registeret.

Er du bruker kan du logg inn på minside hos Norsk Førstehjelpsråd. Er du ikke bruker kan du enkelt opprette en ny bruker.

Alle godkjenninger som blir registrert hos førstehjelpsrådet vil automatisk bli sendt til Norsk Folkehjelp sitt kurskontor som verifiserer opplysningene dine.



Til venstre: Alle disse kablene og komponentene har samme plugg i en ende, og passer dermed sammen med alle de andre.

Under: QR-koden tar deg en Youtube-video som viser deg hvordan du monterer powerpole på kabler.



Hvis pluggen og kontakter ikke passer

Det er et kjent problem for mange: Pluggen og kontakter som ikke passer sammen når man for eksempel skal bruke telefonladeren for bil på hytta. Eller at gateway-kofferten ikke kan lades ute i felt fordi scootereren mangler strømuttak.

Skal vi bruke forskjellig bil-elektrisk og annet 12-volts utstyr hjemme, i bilen, på hytta, snøscooteren eller i båten, så kan vi oppleve at pluggen og kontakter ikke passer sammen. Det finnes et stort ut-

valg pluggen og kontakter som brukes til formålet, og det kan være lurt å ha liggende noen sett med overganger eller lignende. Likevel er nok det ingen garanti for at alt går som planlagt.

Powerpole

Anderson Powerpole Connector er små pluggen som kan løse noen av disse problemene. Det spesielle med disse kontaktene, er at de er kjønnsløse. Det vil si at de to kontaktene som skal kobles sammen, er helt identiske. Dette gjør at vi for eksempel kan bruke samme pluggen på en batteripakke til både lading, forsyne annet utstyr med strøm, eller koble sammen flere batteripakker.

Må vi da bytte ut alle kabler og utstyr som er i bruk fra før, for å få et felles system? Nei, slik er det ikke. Sett at vi fra før har flere forskjellige kabler med forskjellige pluggen, krokodilleklemmer og så videre for tilkobling, så klipper vi av kablene og monterer en powerpole på endene - for å så koble disse sammen igjen. Da ender vi opp med de samme kablene som vi alltid har brukt, men alle har powerpole i tillegg. Krokodilleklemmene til en 12 volts lyskaster passer da også på kabelen som lader gatewaykofferten - og motsatt. Det samme gjør «hyttestrøm-pluggen» og Bosch-kontaktene.

Startkabler

En annen egenskap med powerpole, er at de kan kobles sammen under belastning uten å skade kontaktflatene. Det gjør at vi også med forsiktighet kan bruke de til startkabler for snøscooter, ATV og andre små batterier. Vær obs på at det i slike tilfeller kan være store strømmer, og at det kan bli varmgang ved feil bruk. Alle powerpole-uttak fra batterier bør også sikres med passende sikring. Selve pluggene tåler 45 ampere kontinuerlig, men det avhenger også av tverrsnittet på kablene. Pluggene finnes i størrelsen 15, 30 og 45 ampere, men alle passer sammen. Det er kun kabeltverrsnittet som varierer.

Sikkerhet

Enkelte tror 12 volt ikke er så farlig som 240 volt, men dette er bare delvis sant. Det er ikke farlig å berøre 12 volt, men det er like stort potensiale for varmgang og brannfare ved overbelastning og kortslutninger. Pass også på at det ikke kobles med feil polaritet, det vil blant annet kunne ødelegge elektronikk. Som kjent så er sort minus, og rød er pluss. Tilkoblinger til batteri på kjøretøy, solcelleanlegg og så videre, må være sikret med sikringer tilpasset kablens dimensjon. Bytt ikke til større sikringer enn det skal være. Og sist men ikke minst: Be om hjelp hvis du er usikker, ikke lag brannfeller!



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



SENTRALE KURS 2017

HØVRINGEN, 24. JUNI - 2. JULI

Søknadsfrist: 1. mai, via www.folkehjelp.no

Årets mulighet til å ta vår topputdanning og bli:

- Førstehjelpsinstruktør
- Søk- og redningsinstruktør
- Operativ leder



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Alle aktive ungdomsgrupper kan søke om utstyrspakkene som har en verdi på 80.000 kroner stykket. Foto: Espen Brekke

Stor gave gir utstyrløft for Sanitetsungdom

• **Sparebankstiftelsen DNB har gitt én million til lokal aktivitet for Sanitetsungdom**

• **Hele summen skal gå til utstyr til aktive ungdomsgrupper**

• **Utstyret tildeles etter søknad fra de lokale gruppene**

Sparebankstiftelsen DNB bevilget i vår en stor nasjonal gave til lokal aktivitet i sanitetsungdomsgruppene.

Det ble søkt om midler til utstyr som kan øke aktiviten lokalt, og hele tildelingen skal gå til dette formålet. Rådgiver for sanitetsungdom, Espen Bruun, er storfornøyd med gaven og gleder seg til å omsette dette til utstyr som skal deles ut lokalt.

– Sparebankstiftelsen DNB viser stor interesse for arbeidet med Sanitetsungdom, og er stolte av å være en av våre støttespillere, sier Espen om dialogen med stiftelsen.

Utstyret bestilles av administrasjonen, som har fremforhandlet gode avtaler med leverandører. I realiteten blir det dermed kjøpt inn utstyr til nærmere to millioner kroner, som blir fordelt på 25 utstyrspakker som alle aktive grupper kan søke om.

Det vil komme en mer detaljert liste over utstyrspakken, men vi kan røpe at pakken blant annet inneholder telt, lykter, kokeutstyr, kartmappe og kompass med mer.

– Det er utstyr til at inntil 15 personer kan dra på tur samtidig. Hver pakke

har en verdi i sportsbutikk på nærmere 80.000 kroner, forteller Bruun.

SLIK SØKER DU OM UTSTYRPAKKENE

- Du må søke på vegne av ei sanitetsungdomsgruppe med minimum fem aktive ungdommer
- Gruppen må ha klar en grovskisse for aktiviteter for høsten 2017
- Gruppen må delta på ledersamlingen til sanitetsungdom i september 2017
- Lokallaget må bidra med en egenandel på 3.000,-
- Søknadsfrist: 31.mai
- Søknaden sendes på mail til sanitetsungdom@folkehjelp.no

ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



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



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



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



Rådgiver region vest
og sanitetsungdom
Espen Brekke
Telefon: 971 70 468
espenb@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

Nytt fra lokallagene:



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



Rådgiver region nord
og snøskred
Vegard S. Olsen
Telefon: 992 42 951
vegardo@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



SENTRALE KURS

**Høvringen,
24. juni - 2. juli**

Sommerens faglige og sosiale høydepunkt, og årets 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

REGIONALE KURS: SØR-ØST OG ØST

**Stokke i Vestfold,
25. - 28. mai**

Årets kurs holdes på Aarholt-tunet, hvor det er mulighet til å ta: kvalifisert nivå førstehjelp, søk- og redningskurs, grunnkurs lederskap, grunnkurs instruksjon.

REGIONALE KURS: SØR-VEST

**Sted ikke fastsatt,
2. - 5. juni**

Årets regionale kurs gir mulighet til å ta: grunnkurs lederskap og grunnkurs instruksjon.

REGIONALE KURS: NORD

**Tromsø,
25. - 28. mai**

Regionen tilbyr: søk- og redningskurs, kvalifisert nivå førstehjelp, grunnkurs ledelse og grunnkurs instruksjon

NORWAY CUP

**Oslo,
29. juli - 5. august**

Norsk Folkehjelp Oslo søker frivillige til årets Norway Cup. For å være frivillig må du ha tatt KNF-kurs. Påmelding på www.nfoslo.no/nc

Irene Sele på sanitetsungdommens vinterkurs i
Lysebotn imars. Foto Espen Brekke





SENTRALE KURS 2017

Sommerens faglige og sosiale høydepunkt

Høvringen, 24. juni - 2. juli

Årets mulighet til å ta vår topputdanning og bli:

- Førstehjelpsinstruktør
- Søk- og redningsinstruktør
- Operativ leder

Påmelding kommer på www.folkehjelp.no



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no