



FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

3/2017



HVORDAN HÅNDTERE DEN NEDKJØLTE PASIENTEN?

Hypotermi er et fagfelt i utvikling. Ny retningslinje påvirker Norsk Folkehjelps utdanning og utstyrsanbefaling.

Kvalitets-HLR
nytt prosjekt kommer

Sikkerhetssatsing
- kunnskap og kultur

Sommercamp
med rekorddeltakelse



NY BEREDSKAPSSEKK

KOMMER HØSTEN 2017

Spesifikasjoner:

- Modell og produsent: Peak fra Ortovox
- Størrelse: 45 liter
- Profilert med logo, ekstra reflekser og feste til navnelapp
- Kommer med felles pakkposer til utstyr



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 3 - 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, Live Kummen, Peter Harholt,
Erlend Aarsæther, Ida Kroksæter, Runi Putten,
Ronny Frantzen, Jonas Vikran Hagen

BILDER:
Ida Kroksæter, Espen Brekke, Trygve Studsvik,
Ronny Frantzen, Runi Putten, Jonas Vikran Hagen

FORSIDEBILDET:
Mannskaper trener på behandling av
hypoterm pasient. Foto: Ida Kroksæter

BILDER PÅ DENNE SIDEN:
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.



Nytt førstehjelpsutstyr 05

Innreder nytt behandlingsrom på Utøya

Bedre hjerte-lungeredning 07

Nytt prosjekt skal løfte hele organisasjonen

Fagartikkel: Hypotermibehandling 08

Ny retningslinje gir nye rutiner

Stor sikkerhetsundersøkelse 14

Resultatene setter sikkerhet på agendaen

Rekordstor sommercamp 18

Sanitetsungdom samlet i Lysebotn

Tips til gjennomføring av KNF-kurs 24

Erfarne instruktører gir sine beste tips



Kunnskapen må sitte i hodet, ferdighetene i fingrene og utstyret må være klart og i orden, skriver Live Kummen. Her trener mannskaper på pasientbehandling under årets sentrale kurs. Foto: Ida Kroksæter

«Aktivitet skaper aktivitet»

Når dette fagbladet har landet i postkassen din, er vi over i høst-månedene og sommeren er offisielt over. Vi kan også i år se tilbake på sommermånedene fulle av aktivitet. Det er ikke rent få feriedager, for ikke å si uker, som mannskapene våre har investert i Norsk Folkehjelp.

Store tjenester som Norway Cup, Arctic Race of Norway og Nordic 4H Camp har blitt gjennomført på utmerket vis. Sommertoget har møtt blide folkehjelpere langs hele ruta, og vi har blitt profilert både på tv og radio. Dette kommer i tillegg til et titalls større og mindre arrangementer som har vært litt tryggere takket være folkehjelpa.

Alarmtelefonen tar heller ikke ferie, og flere ganger i uken har det vært leteaksjon eller pasientoppdrag et eller annet sted i landet. Vi har også gjennomført sentrale kurs, og mange lokallag har fått nye instruktører eller operative ledere. En stor takk til alle dere som stiller opp, både på hverdager og feriedager.

Å ivareta mannskapenes sikkerhet er en viktig jobb for organisasjonen. Spørreundersøkelsen som ble gjennomført tidligere i år peker på en del utfordringer, både når det gjelder holdninger, utstyr og behov for opplæring. Resultatene fra undersøkelsen presenteres i dette fagbladet, og danner et utgangspunkt for fremtidig satsing. Sikkerhet er imidlertid ikke noe vi kan jobbe med på prosjektbasis,

men er et arbeid som må foregå kontinuerlig i alt vi gjør.

40 prosent av mannskapene våre oppgir å ha deltatt på en vakt eller aksjon de siste to årene hvor det har vært behov for hjerte-lungeredning. I dette bladet kan du lese om et nytt førstehjelpsprosjekt som er støttet av Extrastiftelsen. Prosjektet har som mål å tilrettelegge for bedre og hyppigere trening på hjerte-lungeredning, og vi håper at mange lokallag har lyst til å melde seg på når deltakelse i dette prosjektet utlyses i løpet av vinteren.

Jevnlig trening er en forutsetning for å kunne yte best mulig hjelp ved en reell livstruende situasjon. Kunnskapen må sitte i hodet, ferdighetene i fingrene og utstyret må være klart og i orden. Det er derfor gledelig å se at mange sanitetsgrupper har planene klare for #kontinuerligtrening utover høsten. Aktivitet skaper aktivitet, stå på!

LIVE KUMMEN,
Leder for Norsk Folkehjelp
Sanitet





Elin Skovly tok imot gaven på vegne av lokallagene Norsk Folkehjelp Hadeland og Norsk Folkehjelp Sande og Omegn. Foto: Ida Kroksæter

Fikk støtte til førstehjelpsutstyr på Utøya

Det skal handles inn utstyr for 40.000 kroner.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Under en av sommerens førstehjelpsvakter på Utøya, fikk Norsk Folkehjelps mannskap et gledelig besøk fra If Trygghetsfond. De hadde med seg en stor sjekk øremerket nytt førstehjelpsutstyr på øya.

Norsk Folkehjelp Hadeland og Norsk Folkehjelp Sande og Omegn har i mange år samarbeidet om førstehjelpsvaktene på ulike arrangementer på Utøya. Tidligere i år fikk de støtte til å bygge ei førstehjelps-hytte med eget behandlingsrom og overnattingsplasser til mannskapene.

– Betyr mye

Den nye hytta skal settes opp i løpet av

høsten, og behandlingsrommet skal blant annet fylles med behandlingsbenk, bære, spjelkeutstyr og annet nødvendig førstehjelpsutstyr.

– Tidligere har vi måtte frakte alt utstyret frem og tilbake hver gang vi har hatt vakt på øya. Dette sliter på både utstyret og mannskapene. Nå kan vi fylle det nye behandlingsrommet med førstehjelpsutstyr som ligger her permanent, sier Elin Skovly, som tok imot sjekken på vegne av lokallagene.

– Dette betyr mye for beredskapen vår her, sier Skovly.

Travel uke

If kommer på besøk under AUFs sommerleir, som er én av flere lange førstehjelpsvakter på øya i løpet av denne sommeren. I løpet av de fire dagene leiren varer, behandler de

rundt 120 skader.

– Vi møter mye forskjellig når vi er her, alt fra sykdom til forstuinger, kutt og brannskår, sier Skovly.

Behandlingsrommet har derfor vært etterlengtet blant mannskapene som er på vakt her.

– Det blir godt å komme oss under tak. Det betyr mye for oss å kunne jobbe i godt lys og få rennende vann, sier Roger Bjerknes i Norsk Folkehjelp Sande og omegn.



Kvalitets hjerte-lungeredning

- bli med på nytt prosjekt

Vi søker lokallag og instruktører som ønsker å lære kvalitets hjerte-lungeredning.
En liten egenandel for deltakelse i prosjektet må påregnes for lokallagene.

Utlysning og nærmere informasjon kommer i neste fagblad.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Norsk Folkehjelps førstehjelpsprosjekt «med hånden på hjertet» fikk i juni 490.000 kroner i støtte fra Extrastiftelsen. Foto: Ida Kroksæter

Førstehjelpssatsing skal redde flere liv

Norsk Folkehjelp vil øke kunnskapen om hjerte-lungeredning blant alle sine mannskaper.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I Norge får rundt 3000 personer plutselig hjertestans utenfor sykehus hvert år. Rask og riktig hjelp kan doble sjansen for å overleve.

– Det finnes mange faktorer som bidrar til overlevelse ved hjertestans, men ingen er så viktige som å få god og tidlig hjerte-lungeredning [HLR]. Og forskning viser tydelig at det er viktig å trene ofte for å kunne gi god HLR, sier fagutvikler i Norsk Folkehjelp, Erlend Aarsæther.

Derfor setter Norsk Folkehjelp i gang et større prosjekt med mål om å øke HLR-kunnskapen blant alle de frivillige mannskapene i organisasjonen. Prosjektet, som har fått navnet «med hånden på hjertet», fikk i juni 490.000 kroner i støtte fra Extrastiftelsen.

Nye dukker

Evnen til å gi god HLR har tett sammenheng både med hvor ofte man trener, og at man får god tilbakemelding på kvaliteten på treningen – slik at man umiddelbart kan rette opp hvis man gjør noe feil.

En del av midlene skal derfor brukes til innkjøp av moderne treningsdukker som selv sier ifra om man jobber riktig eller ikke.

– Bevisene i forskningen som er gjort, er

soleklare: automatisk tilbakemelding under trening forbedrer HLR-prestasjonen. Og god HLR redder liv, sier Aarsæther.

– Noe alle må være forberedt på

I tillegg til nytt og bedre treningsutstyr skal pengene også brukes til etterutdanning av Norsk Folkehjelps førstehjelpsinstruktører, samt utarbeiding av et konsept for regelmessig trening for alle mannskaper.

– Når vi spør mannskapene våre, rapporterer nesten 40 prosent at de i løpet av de siste to årene har vært på en vakt eller en aksjon der det har vært behov for HLR. Det betyr at dette er noe vi regelmessig er involvert i og noe alle må være forberedt på å møte i tjeneste, sier Aarsæther.

Fagartikkel:

Håndtering av den kalde pasienten

En ny nasjonal retningslinje for håndtering av hypotermi legger grunnlaget for nytt felles undervisningsopplegg og utstyrsanbefaling i Norsk Folkehjelp.

TEKST: ERLEND AARSÆTHER

Vinteren 2017, et sted på Østlandet:

Klokken nærmer seg to om natten da alarmen går. En kvinne er savnet. Hun har vært deprimert den siste tiden. Hun har vært borte noen timer og har med seg medisiner. Politiet er redd for at hun vil forsøke å ta sitt eget liv.

Redningstjenesten mobiliserer raskt og ressurser fra blant annet Norsk Folkehjelp reiser umiddelbart til stedet og iverksetter søk. Etter to timers søk blir kvinnen funnet. Hun er bevisstløs og alvorlig nedkjølt. Det står om liv.

Ambulanse blir varslet og setter kursen. Mannskapene på stedet overvåker kvinnen. Plutselig endrer situasjonen seg. Pasienten får hjertestans. Det iverksettes hjertelungeredning og hjertestarter blir koblet på.

Kvinnen er så nedkjølt at hjertestarteren ikke vil virke. Etter en og en halv time hjertelungeredning på stedet blir kvinnen kjørt til sykehus under pågående kompresjoner. Kroppstemperaturen er bare 21 grader.

Kvinnen blir lagt på respirator og varmes langsomt opp.

Tre dager senere er hun våken.

Denne historien fra virkeligheten viser hvor dramatisk det kan være. Kunnskap og utstyr for å ivareta nedkjølte pasienter vil noen ganger være avgjørende for om dem vi leter etter overlever.

I dag har ikke Norsk Folkehjelp en kvalitetssikret og standardisert metode, og mange mangler det riktige utstyret. Det må vi gjøre noe med.

Om nedkjøling

Norsk Folkehjelp deltar hvert år på over 300 redningsoppdrag. De fleste aksjonene er pasientoppdrag utenfor vei, søk etter personer med demens og søk etter personer med økt selvmordsrisiko. I tillegg har vi spesialiserte skredgrupper som rykker ut ved snøskred. Aksjonene finner sted over hele landet, til alle årstider og i all slags vær og terreng. Felles for alle oppdragene er at det



Høsten 2017 kommer en nasjonal veileder for hypotermi som skal gjelde for både frivillige og helsevesenet. Veilederen kommer med konkrete råd til hvordan dette skal gjøres, men det er nødvendig å tilpasse og implementere dette i vår utdanning.
Foto: Ida Kroksæter



er en person som trenger hjelp i den andre enden – en person som kan være syk, skadet eller ha gått seg bort. Mannskapene våre reiser alltid ut på oppdrag med ett mål for øye: Å redde liv.

I Norge har vi et kaldt klima, med gjennomsnittstemperatur fra -6,8 grader om vinteren til 9,5 grader på sommeren. For at en voksen person skal kunne holde normal kroppstemperatur uten muskelarbeid, må omgivelsestemperaturen være over 27 grader. Generell nedkjøling, eller hypotermi, er derfor en utfordring ved alle våre oppdrag, uavhengig av årstid, værforhold eller situasjon.

Dødeligheten ved hypotermi er høy. Enkelte

studier viser at opptil 40 % av alle pasienter som er moderat eller alvorlig nedkjølt, omkommer. Nedkjøling forverrer tilstanden ved både sykdom og skade, og ved svært lav kroppstemperatur vil dette i seg selv forårsake hjertestans.

Tall fra det tyske traumeregisteret viser en tydelig sammenheng mellom kroppstemperatur og dødelighet, noe som blant annet skyldes økt blødningstendens ved lavere temperatur. Ved å gjøre relativt enkle tiltak kan man redusere nedkjøling under behandling og transport, og dette kan bety forskjellen på liv og død for pasienten.

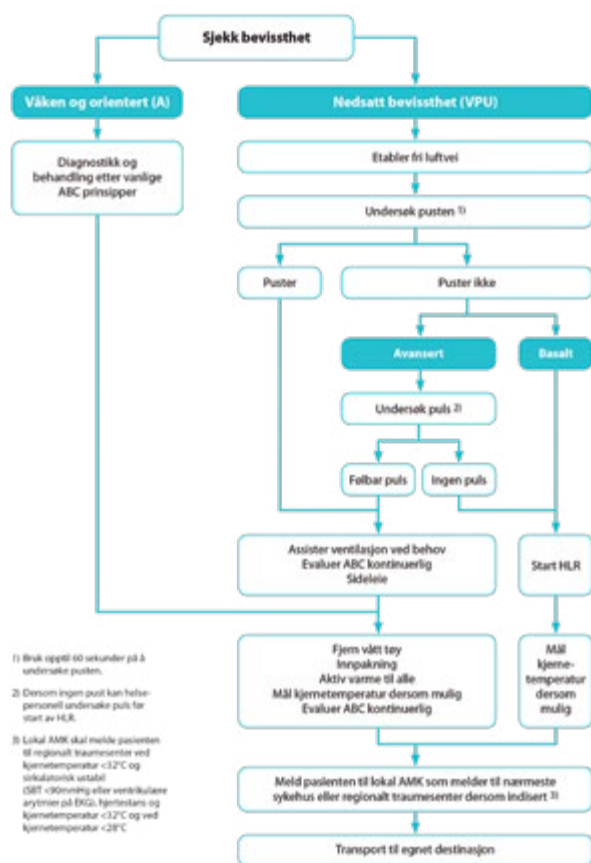
Nedkjøling er et fagfelt i utvikling. Høsten 2017 kommer en nasjonal veileder for hy-

potermi som skal gjelde for både frivillige og helsevesenet. Veilederen kommer med konkrete råd til hvordan dette skal gjøres, men det er nødvendig å tilpasse og implementere dette i vår utdanning.

Når det gjelder utstyr til å ivareta nedkjølte pasienter er vi nødt til å finne de løsningene som tilfredsstiller våre behov, og standardisere disse. Det vil både gjøre det enklere å øve inn et felles metodesett, og mannskapet på en redningsaksjon kan da hente utstyr fra en hvilken som helst ressurs og vite hvordan de skal bruke det.

Om den nye retningslinjen

Målet med den nye retningslinjen for nedkjøling er å beskrive enhetlige anbefalinger >>



Stadium	Kliniske funn	Anslått kjernetemperatur
I – Mild	Våken og skjelver	35-32 °C
II – Moderat	Redusert bevissthet, skjelver ikke	32-28 °C
III – Alvorlig	Bevisstløs, men puster	28-24 °C
IV – Dyp	Bevisstløs, puster ikke	< 24 °C

Type varmetap	Mål for materialet	Anbefalt materiale
Varmeledningstap (Konduksjon)	Liten varmeledningsevne (god isolasjonsevne)	Ull, dun, sovepose, dyne, fleece og andre kunststoffer. Bruk alltid liggeunderlag
Vindkjølingstap (Konveksjon)	Vindtett	Fjellduk eller flere lag med ulltepper eller dyner
Fordampningstap (Evaporasjon)	Damp tett	Plast eller flere lag med ulltepper eller dyner
Strålingstap (Radiasjon)	Forhindre stråling	Nesten alle materialer stopper varmestråling

Tabeller og skjemaer fra den nye nasjonale retningslinjen for hypotermi:

Øverst: Den sveitsiske stadieneinndelingen for hypotermi.

Over: Tabell for passiv oppvarming.

Til venstre: Skjema for undersøkelse av pasient eksponert for kulde.

for diagnostisering, behandling, samhandling og riktig destinasjon for hypotermie pasienter, uansett hvor i landet man befinner seg.

Hypotermi kan oppstå alene, men ofte er redusert kroppstemperatur medvirkende til at syke eller skadde får et mer komplisert sykdomsforløp, eller i verste fall dør. Hypotermie pasienter kan befinne seg i krevende omgivelser, noe som setter store krav til samhandling og hjelpepersonell.

Retningslinjen gjelder fra den første pasientundersøkelsen til pasienten er hos legevakst, lokalsykehus, eller til døren ved et regionalt traumesenter. Målgruppen er alle personer knyttet til en organisasjon som kan forventes å håndtere kalde pasienter, fra den frivillige redningstjenesten til spesialisthelsetjenesten. Dette utgjør en bredt sammensatt gruppe med store variasjoner

i kompetanse.

Det anses derfor som en styrke at alle involverte aktører kan forholde seg til én retningslinje for felles forståelse og for å sikre mest mulig effektiv behandling og transport til riktig destinasjon.

Det er også utarbeidet et lommeformat av retningslinjen med de viktigste figurene, men det anbefales å lese hele retningslinjen før man tar i bruk lommeformatet.

Hva nå?

Retningslinjen vil bli tilgjengelig på traumematologi.no så snart den er ferdigstilt. Det anbefales at alle våre mannskaper setter seg godt inn i dokumentet, som inneholder viktig informasjon om både undersøkelse og behandling. Her er det også klare anbefalinger til hvordan vi skal håndtere disse pasientene.

Sentralt i organisasjonen jobbes det nå med å utarbeide et undervisningsopplegg, og komme frem til en utstyrsanbefaling for våre behov. Vi håper å komme tilbake til dette tidlig i 2018.

Hvis du har spørsmål om dette, ta kontakt med Sentralt Sanitetsutvalg eller fagutvikler Erlend Aarsæther i hovedadministrasjonen.



NY BEREDSKAPSSEKK

KOMMER HØSTEN 2017

Spesifikasjoner:

- Modell og produsent: Peak fra Ortovox
- Størrelse: 45 liter
- Profilert med logo, ekstra reflekser og feste til navnelapp
- Kommer med felles pakkposer til utstyr



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Mannskaper fra 14 lokallag var med på årest Norway Cup. Fra venstre: Saboor Arif [Norsk Folkehjelp Asker og Bærum], Kathrine Østbye [Norsk Folkehjelp Lørenskog], Mathias Bjørkholen [Norsk Folkehjelp Rena], Magdalena Sikora og Connie Violet Lindås [Norsk Folkehjelp Oslo]. Foto: Ida Kroksæter

Norway Cup - en stor førstehjelpsdugnad

Over 100 frivillige er med på den største førstehjelpstjenesten Norsk Folkehjelp har i løpet av året.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Norway Cup er ikke bare verdens største fotballturnering for barn og unge, men også ei travel uke for mange av Norsk Folkehjelps mannskaper.

– Man lærer ekstremt mye her, fordi man møter så mange ulike skader, sier Robin Bjerke fra Norsk Folkehjelp Oslo.

Han sitter på post med gode kollegaer fra Lørenskog og Asker og Bærum.

– For meg handler det om å gjøre en forskjell for andre, sier han.

For øyeblikket er det rolig på førstehjelpsposten, men alle vet at det bare er et tidsspørsmål før neste fotballspiller – eller støttespiller – kommer innom teltet for å spørre om hjelp. De fleste skadene er heldigvis mindre alvorlige, som gnagsår, forstuinger og overtråkk.

– Jeg har lært mye om pasientbehandling her. Hvis jeg er stresset, stresser jeg også pasienten. Det gjelder å holde seg rolig og snakke med dem for å roe dem ned, sier Saboor Asif fra Norsk Folkehjelp Asker og Bærum.

1200 skader

Mange av de frivillige sitter ute på første-

hjelpspostene ved banene når de er på vakt. I tillegg bemannes ei sykestue hvor de mer alvorlige skadene sendes, som mulige brudd, hodeskader og alvorlige forstuinger.

I løpet av årets turnering behandlet førstehjelperne 1200 skader, og tilbakemeldingene fra ambulansetjenesten og andre samarbeidspartnere har vært gode.

– Vi får høre at vi har veldig gode førstehjelpere som gir riktig og god behandling, og det skal vi ta til oss, sier tjenesteleder Frode Hansen.

– En felles dugnad

I løpet av turneringen har han vært leder for 105 frivillige fra 14 forskjellige lokallag.

– Det legges ned en stor innsats i løpet av



Elisabeth Jakobsen og Morten Jahr fra Norsk Folkehjelp Oslo.



Weilinn Haugene [Norsk Folkehjelp Lørenskog], Robin Bjerke [Norsk Folkehjelp Oslo], Tone Irene Kroken-Weisten [Norsk Folkehjelp Asker og Bærum].

uka, og det er flott å se at så mange lokallag er representert. Vi ser på dette som en felles dugnad i folkehjelpe, og Oslo er helt avhengig av hjelp fra resten av organisasjonen for å gjennomføre dette år etter år, sier Hansen.

I likhet med mannskapene mener Hansen at Norway Cup er en svært god læringsarena.

– Det er få steder du har den samme intensiteten som førstehjelp. I løpet av ei vakt er det helt sikkert at du får praktisk erfaring med det du har lært på kurs. I tillegg er du i et førstehjelpsmiljø, hvor mannskapene utveksler erfaringer og diskuterer oppfølgingen av de ulike pasientene seg imellom, sier han.



Foto: Ida Kroksæter

Rekorddeltakelse på fagkonferansen

200 deltakere var i april med på det som ble den hittil største fagkonferansen for saniteten.

TEKST: IDA KROKSÆTER

På programmet sto navn som Thor Langli, en av Norges mest erfarne innsatsledere i politiet, og Anne Berit Gutormsen, som er overlege ved intensivavdelingen ved Haukeland universitetssykehus.

Thor Langli har blant annet jobbet mange år i beredskapsgruppen og ledet innsatsen i regjeringskvartalet 22. juli 2011.

I tillegg til å fortelle om politiets rolle i slike situasjoner, snakket han om hvor viktig trening er for å takle akutte situasjoner best mulig.

– Når det er kaos og man reagerer med å handle etter et automatisert handlingsmønster, da har man tilstrekkelig med trening, konstaterer Langli, som dermed også understreket viktigheten av å trene så realistisk som mulig.

– Jeg har ikke hørt om noe politi som mener de har trent for mye, forteller han.

Han trekker fram fire punkter for å være godt forberedt i en akutt situasjon:

- Tilstrekkelig trening
- Riktig utstyr
- God kunnskap om planverk
- Være mentalt forberedt

– Det øker sjansen for et godt utført oppdrag. Vi i politiet må ha planverk for alt, og vi må ha god kunnskap om planverket. Vi har for eksempel tiltakskort for situasjoner ved bomber og bombetrusler. De skal vi ikke ta fram når noe skjer, det er noe vi skal bruke når vi øver på forhånd.



Undersøkelsen viser at både vær, terreng og utstyr byr på utfordringer for mannskaper i søk- og redningsinnsats. Foto: Ida Kroksæter

Stor undersøkelse om mannskapers sikkerhet: – SIKKERHET MÅ VÆRE ET KONTINUERLIG ARBEID

I år ble alle våre aktive mannskaper spurt om å delta i en stor undersøkelse om sikkerhet. Svarene legger grunnlaget for et viktig arbeid fremover.

TEKST: IDA KROKSÆTER

250 mannskaper svarte på spørsmål om sine erfaringer fra ulike søk- og redningsaksjoner. Resultatet viser at blant annet vær og terreng, samt for lite trening, til tider skaper store utfordringer for mannskaper i søk- og redningsinnsats.

– Undersøkelsen viser at sikkerhet må være

et kontinuerlig arbeid, som er godt integrert i all virksomhet i organisasjonen vår. Sikkerhet er knyttet til både opplæring, trening, kravsetting, systemer og utstyr, sier Vegard Standahl Olsen, som er nasjonal beredskapsleder i Norsk Folkehjelp.

Sikkerhet er kultur

Endring i hvordan folk bruker naturen, utviklingen i den norske redningstjenesten og ny teknologi er alle elementer som bidrar til at sikkerhet nå løftes opp på agendaen i organisasjonen.

– Sikkerhet handler i all hovedsak om tankesettet hos den enkelte, som igjen oppstår som en konsekvens av den lokale sikkerhetskulturen. Vi må være bevisst hvilken kultur

som skal råde i organisasjonen på dette viktige feltet, sier Olsen. Arbeidet med utfordringene rundt sikkerhet er fortsatt i startfasen.

– Det er viktig at vi nå har en god lokal diskusjon i organisasjonen, og at vi greier å lage en tydelig og konkret plan for sikkerhetsarbeidet videre, sier beredskapslederen.

Veien videre

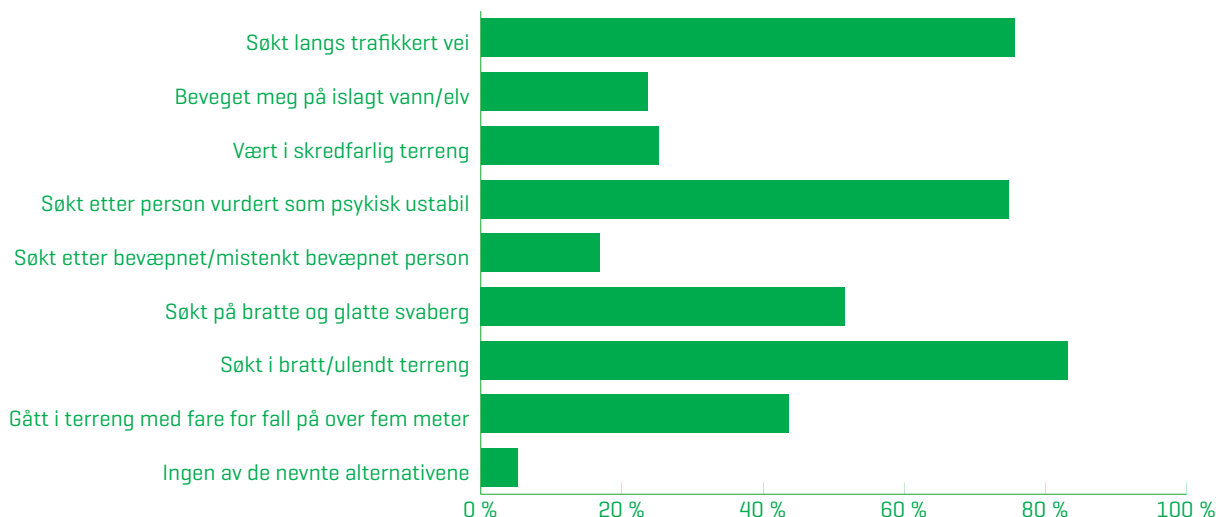
Nå starter arbeidet med å se på tiltak for de kommende årene. Ut fra funnene i undersøkelsen er disse punktene det skal jobbes ut ifra:

- Utstyr som fremmer operativ evne og sikkerhet, spesielt må det vurderes krav til personlig verneutstyr slik som ekstra klær, mat,

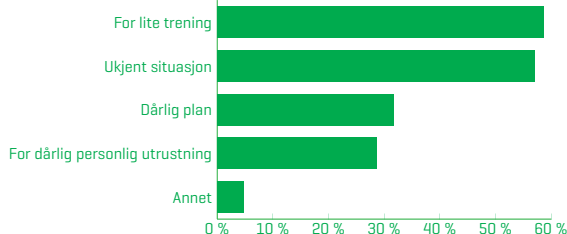
FAKTA

NOEN FUNN FRA UNDERSØKELSEN:

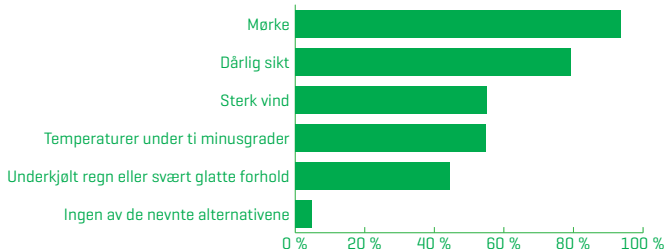
Har du i forbindelse med redningsoppdrag:



Har du under oppdrag følt at du har vært på dypt vann, i så fall hvorfor:



Har du i forbindelse med redningsoppdrag jobbet i:



lysutstyr, hjelm, redningsvest og lignende

- Opplæring, trening og øvelser både i form av at man ser på volum og relevans i et sikkerhetsperspektiv
- Læring gjennom systematisk tilbakemelding fra de innsatsene vi har, undersøkelser og kunnskap fra andre som kan fremme sikkerhetsarbeid
- Systemer som fremmer god sikkerhet, slik som tiltakskort, beredskapsplaner og ulike rutiner
- Kulturen lokalt og i den norske redningstjenesten, der vi skal være så offensive som mulig i oppgaveløsningen uten at liv går tapt eller det oppstår unødige faresituasjoner – en kultur der vi deler erfaringer og jobber systematisk for lavest mulig risiko.

30 % OPPGIR AT DE HAR:

- Opplevd at innsatsen avbrytes på grunn av høy risiko
- Deltatt på aksjoner der man i ettertid har lurt på om sikkerheten var god nok
- Vært gjennomvårt uten mulighet for å skifte under aksjon
- Mistet all mulighet for kommunikasjon under oppdrag

SENTRALE KURS 2017

- 7 nye søk- og redningsinstruktører
- 11 nye førstehjelpsinstruktører
- 14 nye operative ledere

TEKST: IDA KROKSÆTER

Deltakerne på årets «sentrale kurs» kan se tilbake på ei uke med knallhardt arbeid for å nå et nytt mål som mannskap i Norsk Folkehjelp.

Sentrale kurs er organisasjonens topputdanning og består av tre kurs: førstehjelpsinstruktør, søk- og redningsinstruktør og operativ leder.

3,2 årsverk

Hver av kursene er på 80 timer og går over åtte dager. Men deltakerne la ned langt mer jobb enn dette i løpet av uka, som ble tilbringt på Høvringen i Rondane.

– Vi har regnet oss fram til at den frivillige innsatsen som ble lagt ned i løpet av uka tilsvarer 3,2 årsverk. Det er ikke annet enn utrolig imponerende, sier leder for Norsk Folkehjelp Sanitet, Live Kummen. Lederen har flere år som instruktør på sentrale kurs bak seg, og slutter ikke å la seg imponere av innsatsen som legges ned i løpet av denne uka.

– Deltakerne legger ned mye innsats utover det som kreves, og jeg tror det rett og slett skyldes at de har det veldig gøy sammen og vil lære mest mulig når de først er her, sier hun.

– Grunnmuren vår

Operativ leder-kurset var i år fullt, mens det var plass til noen flere på instruktørkursene.

– Instruktørene er grunnmuren vår, og en viktig brikke i ambisjonen om å vokse oss større. Vi hadde god deltakelse på instruktørkursene i år, men vi har plass til enda flere, sier Kummen.

For de som ønsker å bli instruktør eller operativ leder i Norsk Folkehjelp, er det allerede mulig å planlegge for 2018. Sentrale kurs arrangeres da 23. juni–1. juli.



Årets nye søk- og redningsinstruktører.



Mannskaper øver på behandling av brannskadde under sentrale kurs. Foto: Ida Kroksæter



Årets nye operative ledere.



Årets nye førstehjelpsinstruktører.



Ny sommercamp ga rekorddeltakelse

Årets sommercamp kom i ny innpakning og samlet hele 30 sanitetsungdom.

TEKST: ESPEN BREKKE

De kom fra hele landet; fra Lenangen i nord til Jæren i sør, og Askim i øst. Til sammen var ni lokallag representert på leiren.

Sommercampen hadde Bolten leirsted i Lysebotn som base i år. Dette stedet ligger innerst i Lysefjorden i Rogaland, og eies av Norsk Folkehjelp Strand og Forsand. I Lysefjorden ligger to av de mest besøkte naturattraksjonene i Norge; Preikestolen og Kjerag. Disse turmålene ble selvsagt en del av ungdommenes opplevelser i løpet av uken. Turene er flotte i seg selv, men blir enda mer majestetisk og mektig når man kommer ut på stup som går mange hundre meter rett ned til Lysefjorden. Man hørte både på språkbruken og så på smilene til ungdommene at dette var store opplevelser. På Kjerag fikk de som ville gå ut på Kjeragbolten, den berømte steinen som er kilt fast i fjellet, og som er en svært luftig opplevelse.

Kanotur med overnatting i lavvo ble en annen flott opplevelse. Turen

startet på Nilsebuvatnet som ligger et stykke nord for Lysebotn. Etter å ha krysset vestenden av vannet, ble kanoene båret til neste vann. Lavvoen ble satt opp på en flott slette ved Storhidlervatn, og de tøffeste badet i det ikke altfor varme vannet. På kvelden ble det laget en tradisjonell middag med pannekaker og bacon på stormkjøkken.

Den nye plasseringen av sommercampen gir muligheter for aktiviteter fra fjord til fjelltopper, og lokallaget Strand og Forsand stilte blant annet opp med sin nye RIB for å ta med ungdommene på båt-tur.

I tillegg til friluftaktivitetene, ble det også flere førstehjelps- og redningsøvelser. Mange av ungdommene kan mye fra før, og de bidrar med erfaringer og hjelper hverandre. De fleste tok blant annet utfordringen med å rappellere ned en 35 meter høy fjellvegg, selv om det kriblet godt i magen. Samtidig overførte de kunnskap om tau, knuter og sikring til bæretransport i vanskelig terreng til hverandre.

Bilder til venstre: 30 ungdommer var samlet på årets sommercamp, som var flyttet fra Rondane til Lysefjorden. Foto: Espen Brekke

Bilde til høyre: Mange av ungdommene tok utfordringen om å gå de 4444 trappetrinnene til Flørli. Foto: Trygve Studsvik



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 AMOLED 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.	Rekkevidde	Forstørrelse	Kr.
77337	XQ23F	Quantum	384x288	800m	1,8-7,2x	14.500,-
77391	XQ19F	Helion	384x288	700m	1,6-6,4x	22.000,-
77404	XP38	Helion	640x480	1350m	1,9-15,2x	37.500,-
77405	XP50	Helion	640x480	1800m	2,5-20x	42.000,-

TENO ASTRO

Industriveien 8b
 6517 Kristiansund N

Tlf.7156 5710

www.tenoastro.no teno@tenoastro.no

Fire folkehjelpere på regionale kurs

I tillegg til å et steg videre på utdanningsstigen, gir regionale kurs mulighet til å bli bedre kjent med enda flere folkehjelpere.

I vår ble det holdt regionale kurs over hele landet. Vi har snakket med fire deltaker på vårens kurs hos region sør-øst.

TEKST: RONNY FRANTZEN

Heidi Prytz

Fra: Norsk Folkehjelp Kongsberg

Kurs: Grunnkurs søk og redning

Hvorfor valgte du å gå dette kurset?

– Søk og redningskurset var det siste kurset jeg manglet for å blir godkjent redningsmannskap i Norsk Folkehjelp. Nå er jeg klar for oppdrag og nye utfordringer!

Hva synes du var bra på kurset?

– Kurset hadde en fin kombinasjon av teori og praksis. Vi var mye ute og fikk mengdetrening i søksteknikker og redningsoppdrag. Kunnskap fra førstehjelpskurset måtte også hentes fram. All honnør til instruktørene som er kunnskapsrike, blide og inspirerende!

Hva synes du om regionale kurs?

– Å kjøre fire kurs parallelt på Aarholtstunet er en glimrende organisering. Det fremmer samhold i organisasjonen og man kjenner seg som en del av et større og finfint fellesskap! I tillegg kan kursdeltakerne dra nytte av hverandre. Deltakerne på instruktørkurset har noen å instruere, og deltakerne på lederkurset har lag å lede. Å se litt av hvordan de andre kursene er lagt opp, gjør at jeg får lyst til å ta nye kurs neste år.

Hva har du lært på kurset?

– Jeg har lært at søk og redning ikke bare er å gå ut og lete, det er så mye mer! Hvert eneste oppdrag er profesjonelt planlagt, og måten vi søker på er aldri tilfeldig. Jeg har latt meg imponere over kunnskapsnivået og ferdighetene hos folkehjelperne. Jeg har lært se-teknikker, bruk av GPS, kart og kompass, samt ulike søks- og evakueringsmetoder. Jeg har også lært å ikke glemme meg selv og alltid ha sjokolade og nøtter i sekken!

– Jeg er en ganske ny folkehjelper, og ble møtt med åpenhet og inkludering fra første stund. Fellesskapet jeg møtte på Aarholtstunet er unikt, stort og flott: Jeg bærer uniformen med stolthet!

Anita Holmdal Austenå

Fra: Norsk Folkehjelp Åmli

Kurs: Kvalifisert nivå førstehjelp [KNF]

Hvorfor valgte du å gå dette kurset?

– Jeg valgte dette kurset først og fremst fordi det er et krav fra Norsk Folkehjelp å ha KNF, men også fordi man stadig lærer og det er viktig å opprettholde å utvikle det man lærer om førstehjelp.

Hva synes du var bra på kurset?

– Det var utrolig dyktige instruktører, og vi var ei god gruppe som fant tonen sammen. Det var mange gode praktiske øvelser som gjorde at vi lærte av våre feil, instruktører som alltid tok seg tid til å forklare og svare på spørsmål fra den enkelte – og så er det jo gøy å bli kjent med nye mennesker.

Hva synes du om regionale kurs?

– Jeg hører til en annen region enn der kurset ble holdt, men for meg var det mye kortere veg og lettere å bli med på dette kurset. Jeg synes også det var veldig lærerikt å ha øvelser sammen med de andre kursene.

Hva har du lært på kurset?

– Forhåpentligvis har jeg lært å kunne tenke på det viktigste når jeg møter på noen som trenger hjelp. At jeg skal kunne vurdere situasjonen bedre og kunne bidra med noe. Og så har jeg jo lært at Norsk Folkehjelp har utrolig mange flotte og dyktige frivillige som virkelig står på og gjør en knallinnsats. Det visste jeg jo fra før, men jeg synes at det må nevnes].



Over: Mats Molander [Norsk Folkehjelp Oslo] og Regine Hestsveen Johannessen [Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn].
Under: Heidi Prytz [Norsk Folkehjelp Kongsberg] og Anita Holmdal Austenå [Norsk Folkehjelp Åmli]. Foto: Ronny Frantzen og Ida Kroksæter



Mats Molander

Fra: Norsk Folkehjelp Oslo
Kurs: Grunnkurs instruksjon

Hvorfor valgte du å gå dette kurset?

– Jeg valgte å gå kurset for å øke mitt eget kompetansenivå og samtidig være med på å øke det hos andre. Jeg ønsker også å bli instruktør fordi førstehjelp er meget meningsfylt, viktig og noe jeg ønsker å føle meg trygg på.

Hva synes du var bra på kurset?

– Opplegget var intensivt og repeterende, dette førte til at læringsutbyttet ble maksimalt. Meget bra!

Hva synes du om regionale kurs?

– Det å møte mennesker fra andre lag var veldig interessant. Man blir kjent med mange nye mennesker, deler erfaringer og opplever at det er ulike utfordringer og oppgaver på de forskjellige kursene. På denne måten lærer man av hverandre. Jeg er veldig fornøyd!

Hva har du lært på kurset?

– Jeg har lært masse om ulike teknikker som man benytter i instruktørrollen. For eksempel hvordan jeg kan lage en god disposisjon for et kursopplegg. I tillegg repeterer man faget hele tiden, noe som gjør at man får maks læringsutbytte av pensum.

Regine Hestsveen Johannessen

Fra: Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn
Kurs: Grunnkurs lederskap

Hvorfor valgte du å gå dette kurset?

– Fordi det føltes naturlig ettersom jeg har fått mer erfaring innen søk og redning. Men også fordi jeg føler at jeg er en ledertype - jeg liker å ha kontroll.

Hva synes du var bra på kurset?

– Først og fremst synes jeg at instruktørene holdt seg på deltagerens nivå, og dette gjorde at samholdet i gruppen var bra. Vi som deltagere ble også utfordret på forskjellige måter, noe som gjør at vi er mer rustet for situasjoner vi kan komme oppi ute i søk.

Hva synes du om regionale kurs?

– Dette har vært en av mine beste kurshelger så langt. Det at vi kjører øvelser sammen med de som går andre kurs, gjør at vi får et bra samhold, stifter nye bekjentskaper og klarer å se situasjoner fra ulike vinkler.

Hva har du lært på kurset?

– Jeg har lært mye om meg selv. Hvordan lede på en god måte og hvordan takle stress i utfordrende situasjoner. Alt i alt har jeg blitt et bedre menneske.

Godkjente vester for mannskaper

Vi bruker refleksvester for å synliggjøre at vi er mannskap, for sikkerhet og for å definere ulike funksjoner og roller i en operativ setting. Vestene godkjennes av Sentralt Sanitetsutvalg.

Tidvis opplever vi at folk er usikre på hvilke vester som er godkjent, når de kan brukes og hvem som kan bruke dem. Her kommer derfor en oversikt over alle godkjente vester.

Mannskapsvest

Det finnes tre godkjente varianter av denne vesten: Med lommer, uten lommer og nettingvest. Vesten kan brukes i kombinasjon med uniform når det er behov for ekstra synlighet, eller over private klær dersom du ikke har uniform. For å bære denne vesten må du være godkjent mannskap i Norsk Folkehjelp. Det betyr at du minimum må ha bestått kvalifisert nivå førstehjelp og være over 18 år.



Leder

Denne vesten kan brukes dersom man trenger å markere en lederfunksjon. Dette kan for eksempel gjelde tjenesteleder på sanitetsvakt. Det er ikke satt noen formelle krav til hvem som kan bære denne vesten, utover at vedkommende selvfølgelig må være godkjent mannskap. Vi anbefaler likevel at mannskap som ivaretar lederroller tar kurs innen organisering og lederskap, som for eksempel grunnkurs ledelse.



Operativ leder

Denne vesten bæres av den som innehar rollen som operativ leder på en aksjon. Det er et absolutt krav at den som bærer denne vesten har bestått operativ leder-kurs.



Fagleder skred

Denne vesten bæres av den som innehar rollen som fagleder skred ved en skredaksjon. For å bruke vesten må man ha bestått skredlederkurs.





Sanitetsungdom

Denne vesten kan bæres av sanitetsungdom. Dersom ungdom skal være med på sanitetsvakt, kreves det at de har fylt 15 år og minimum har NGF-kurs. De kan delta i førstehjelpsbehandling under tilsyn av erfarne mannskaper. Også her skal det være ett autorisert mannskap per sanitetsungdom.



Under opplæring

Denne vesten kan brukes av personer over 18 år som er under opplæring, for eksempel på en sanitetsvakt. Vedkommende må minimum ha NGF-kurs eller tilsvarende, og det skal være ett autorisert mannskap per mannskap som er under opplæring.



Observatørvest

Denne vesten er blå og brukes under øvelser for å markere at noen er observatør og ikke en del av øvelsen.

Ny unik instruktørjakke

Det er nå laget en egen fleece-jakke til instruktører i Norsk Folkehjelp.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Instruktørene i Norsk Folkehjelp gjennomfører årlig rundt 12.000 kurstimer – noe som utgjør sju årsverk med undervisning. Denne viktige innsatsen premieres nå med en egen fleecejakke som gis bort til alle som har levert kursrapport for 2016.

– Dette er en unik belønning til de som har bidratt til at vi har en viss oversikt over kursaktiviteten i Norsk Folkehjelp. Vi håper

også at denne belønningen kan bidra til at dere alle yter en ekstra innsats, sier Runi Putten ved kurskontoret i Norsk Folkehjelp.

Det er satt følgende krav til bruken av jakken:

- Den skal kun brukes sammen med godkjent uniform
- Den skal kun brukes i instruktørtjeneste for Norsk Folkehjelp
- Den brukes kun av sentralt godkjente KNF- eller søk og redningsinstruktører

Instruktører som ikke har rapportert aktiviteten for 2016 kan få jakken hvis de rapporterer kurstimene for 2017.



Foto: Runi Putten



Førstehjelp er et praktisk fag, og praktiske øvelser er derfor sentralt i et førstehjelpskurs, slik som dette. Foto: Ida Kroksæter

Tre tips til gjennomføring av KNF-kurs

Vi har spurt fire førstehjelpsinstruktører om hvordan de gjennomfører sine KNF-kurs. De trekker fram tre viktige faktorer for et vellykket kurs.

TEKST: RUNI PUTTEN

Alle disse tre faktorene er avhengig av at instruktøren har kartlagt rammebetingelsene i forkant.

Rammebetingelser er forhold som kan fremme eller hemme undervisningen. De setter grenser for hva det er mulig å gjøre i den enkelte situasjonen, og sier noe om

hva instruktøren skal bygge videre på. Dette gjelder forhold både i og utenfor det enkelte menneske.

Dersom instruktøren skal kunne planlegge et godt kurs er det nødvendig å sjekke ut hvilke rammebetingelser man trenger, og hvilke man faktisk har. Noen ganger er dette gitt, andre ganger har man selv muligheter til å påvirke.

1: Hvordan få god stemning i gruppa

– Jeg har stort sett hatt godt sammensatte grupper der stemningen raskt blir god og takhøyden lav. Det er viktig for den enkeltes prestasjon at stemningen i gruppa er god, og man ikke blir redd for å prøve seg. Som instruktør må man bidra til en felles for-

ståelse for at alle vil hjelpe hverandre til å bestå kurset, sier Stine Elisabeth Antonsen i Norsk Folkehjelp Sande og Omegn.

Kontinuitet er også viktig for stemningen og samholdet i gruppa.

– Hvis kurset strekkes over tid, blir det ikke en like godt sammensveiset gruppe. Men de som er med hele veien, blir en fin gjeng, sier Evelyn Støen i Norsk Folkehjelp Oslo.

I Oslo jobber instruktørene bevisst med å knytte kontakt mellom nye og gamle medlemmer, slik at de ferskeste medlemmene raskt får en bekjentskapskrets i lokallaget.

– Vi har oppfordret gamle medlemmer til å stikke innom i løpet av KNF-kursene, og det er mange som kommer for å hilse de nye velkommen, sier Siw Lilly Osmundsen i Norsk Folkehjelp Oslo.

Edel Danielsen i Norsk Folkehjelp Sanitet Trondheim understreker viktigheten av å ikke ha for fullt kurs.

– Med færre deltakere ble alle ivaretatt og deltakende, sier hun.

2: Viktigheten av praktiske øvelser

Alle instruktørene påpeker hvor viktig det er å legge vekt på praktiske øvelser.

– Fordi førstehjelp er et praktisk fag og en ferdighet som skal sitte i fingrene, må det være mest mulig praksis og gjerne utendørs. Noe teori blir det selvsagt, men ofte pleier jeg å nøste opp en del teori i oppsummeringen av øvelsene, sier Stine Antonsen.

Et praktisk kurs med vekt på øvelser bidrar til at deltakerne får innarbeidet en kultur for kontinuerlig trening. Dette er særdeles viktig for at vi skal opprettholde en god og kvalitetssikret førstehjelpsbehandling.

3: Hvordan praktisk gjennomføre et kurs

Her har instruktørene ulike erfaringer. Det er derfor viktig at dette er en avgjørelse instruktøren og deltakerne tar i fellesskap i begynnelsen av kurset.

– Kursdagene må tilpasses litt etter hva slags deltakere du har – om det passer best med temakvelder eller kun helger. Jeg pleier å gjennomføre kurset over to helger, og jeg synes det da er lettere å få med alle på hele kurset enn hvis jeg holder det over flere kvelder, sier Antonsen.

I Oslo har Osmundsen og Støen testet ulike varianter:

– Utfordringen med å holde kurset som temakvelder, er at det er vanskelig å få det til å passe for alle. Og ulempen med å komprimere kurset til to helger, er at deltakerne synes det blir for tungt med en så intens gjennomføring. En mix mellom kurskvelder og gjennomføring på helg er derfor det som har fungert best hos oss, sier Støen.

– Vi har valgt å holde kurs som temakvelder, men det bidro til at vi måtte gjennomføre enkelte temaer flere ganger for at alle skulle få vært med på hele kurset, sier Edel Danielsen.



Fjorårets instruktørsamling ble en suksess, og i høst inviterer Sentralt Sanitetsutvalg til kombinert instruktør- og beredskapsledersamling i november. Foto: Espen Brekke

Høstsamling for instruktører og beredskapsledere

I november inviteres alle instruktører og beredskapsledere i Norsk Folkehjelp til høstkonferanse på Sørmarka.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Konferansen er fra 25. til 26. november, og det er Sentralt Sanitetsutvalg som inviterer.

I løpet av helgen blir det blant annet gjennomgang av det nye førstehjelpsprosjektet «med hånden på hjertet», som har som mål å løfte førstehjelpskompetansen blant alle våre mannskaper gjennom opplæring og trening i kvalitets hjerte-lungeredning.

Dette blir en gyllen mulighet til å få nærmere informasjon om prosjektet før utlysning om deltakelse i prosjektet kommer i neste fagblad.

I tillegg blir det gjennomgang av det nye instruktørnettverket, som skal gjøre det enklere for instruktører å holde oversikt over kursene og deltakerne sine, og en gjennomgang av den nye nasjonale retningslinjen for aksidentiell hypotermi.

Både lørdag og søndag er det satt av tid til erfaringsutveksling, for både førstehjelp og søk redning, før det også blir en gjennomgang av pasientbehandling utenfor vei med vekt på instruktørrollen.

BATTERIENES UTFORDRINGER

I redningstjenesten blir vi mer og mer avhengige av batterier i en eller annen form.

De mest brukte engangsbatteriene, alkaliske batterier, kommer i flere varianter og størrelser. AA-batterier er de mest vanlige, og det er lurt å holde seg til disse på alt utstyr hvis det er mulig.

Alkaliske batterier er rimelige og det blir ofte liggende små ekornlager med batterier i ryggsekker, biler, skuffer og skap. Dette gjør det er vanskelig å ha kontroll på gamle og nye batterier, og hvem har nytte av å dra med seg gamle batterier som ikke virker på aksjon? Unngå derfor for mange ulike lager, og lag et system for å sirkulere innholdet i disse lagrene.

En veldig dårlig egenskap hos alkaliske batterier, er at de kan lekke en etsende og ødeleggende veske når de blir gamle. Utsstyr som sjelden blir brukt, bør derfor lagres uten batterier.



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

Det finnes også Litium-AA-batterier med ekstra lang holdbarhet og større kapasitet. Disse koster en del mer, men kan være greie der disse egenskapene er viktigere enn pris.

Litiumbatterier

Oppladbare batterier er stadig i utvikling. De fleste alternativene til litiumbaserte batterier har tapt kappløpet, og det er i alle fall ikke noe poeng å kjøpe utstyr som er basert på gammel teknologi.

Til nødnett og telefoner får vi nå stort sett bare de optimale batteritypene til dette formålet, men bruken av disse kan virke inn på både levetid og prestasjoner. Ikke bruk billige ladere og usb-kabler fra ebay. Disse fungerer tilsynelatende greit, men kan på sikt både ødelegge batterier og være brannfarlige.

Powerbank

Billige powerbanker kan også være fristende, men kan også gjøre stor skade. De kan være en bra reserveløsning, men her er det også feller å gå i; kapasiteten til slike enheter kan variere, og for å sjekke om de er gode nok bør de testes på utstyr med tomt batteri. For eksempel kan nettbrett eller annet utstyr med relativt stort batteri fint lades når de nesten er fulle, men med tomt batteri kan jobben bli for krevende for en powerbank. Det samme gjelder selve ladekabelen; en tynn og spinkel kabel fungerer ikke nødvendigvis når den virkelig trengs.

Strømfordeler av den typen mange har bak tv-en på tross av advarsler fra brannvesenet, har plass til mange ladere og kan virke ryddige. Men flere ladere tett inntil hverandre blir ekstra varme, så la det heller være litt plass mellom hver lader for å redusere temperaturen og brannfaren.

Litiumceller

En stadig mer populær oppladbar batteritype er 18650, litiumceller. Celler av god



Et lett tastetrykk kan slå på en Sepura-terminal, og flere opplever at terminalen er strømløs når de trenger den. Snu batteriet bak frem, så følger det alltid med terminalen - men husk at det da ikke tåler vann.

kvalitet har en innebygd sikkerhetskrets som unngår overlading, varmgang og brann. Disse er ofte 2-3 millimeter lengre enn de uten. Disse batteriene finnes i forskjellige kapasiteter opp til 3600mAh. På nett selges det en del slike batterier som har enda større kapasitet, men det er bare juks og bedrag. Velg batterier fra en norsk forhandler som har eksistert noen år, de er som regel til å stole på. Det som er for godt til å være sant, er ofte lure og kan også være farlig.

18650-celler leverer større strømmer enn andre lignende batterier, og de må oppbevares slik at det ikke oppstår kortslutninger med bilnøkler, eller mynter og lignende.

Når vi har gjort alt vi kan for å ha de beste batteriene og gode rutiner rundt lading og oppbevaring, så er det irriterende å finne hodelykter eller nødnett som har slått seg på og gått tom fordi noe har kommet borti «på-knappen». Sepura-terminaler har en større tendens til å slå seg på utilsiktet enn Motorola, og hodelykten Led Lenser H14 har til og med flere knapper for å slå den på. Løsningen er ofte å oppbevare utstyr uten batterier - selv om det også er litt upraktisk.



Storhamars lege My Lystad sammen med Espen Ludvigsen fra Norsk Folkehjelp. – Jeg føler meg trygg i samarbeidet med dere, sier Lystad.

Førstehjelp på glattisen

Norsk Folkehjelp Hamar er i gang med sin 35. sesong med sanitetstjeneste for Storhamar hockey.

TEKST: JONAS VIKRAN HAGEN

En torsdag i august møtes en gjeng hockeyinteresserte førstehjelpsmannskaper til den årlige utsjekken før seriestart i Getligaen. Sanitetsleder Pål Andre Øvergård Beck og leder Hilde Akersveen har planlagt kvelden, og mannskaper fra både Hamar og Moelv har møtt opp. Sikkerhetsvaktene i hallen er også med.

Utsjekken består av en sikkerhetsbrief og praktisk trening på både is og tribune. Mannskapene trener på hendelser de har erfaring med fra tidligere sesonger, samt hendelser som har oppstått i andre ishockeyarenaer.

Bevisstløs traume, hjertestans på isen og pulsåreblødning i hals er noen av scenariene de trener på isen. På tribunen må de håndtere en fan som er overstadig beruset, en som har falt i trappa og brukket beinet, samt en som fått en puck i hodet.

Erik Ingar Hansen er veteran i gamet, etter 45 år som aktivt medlem i folkehjelpa. Han har vært med på sanitetsvaktene for Stor-

hamar i alle de 35 sesongene folkehjelpa har hatt beredskapen her.

– De fleste hendelsene er på tribunen. For det meste er det sykdomstilstander eller skader hos publikum vi behandler, sier han.

Storhamars lege, My Lystad, er også med på utsjekken. Hun er meget godt fornøyd med kvelden og understreker viktigheten av å trene sammen.

– Gjennomføringen av kvelden har vært bra og det er veldig verdifullt at vi får trent på dette sammen. Jeg føler meg trygg i samarbeidet med dere, sier hun etter vel gjennomførte caser.



Jonas Vikran Hagen skal jobbe med lokallagene i region øst, samt ha et nasjonalt fagansvar for førstehjelp. Foto: Ida Kroksæter

Ny rådgiver i staben

Jonas Vikran Hagen er ny rådgiver på distriktskontoret på Gjøvik.

TEKST: IDA KROKSÆTER

24-åringen fra Moelv er utdannet ambulansearbeider og sykepleier, og i tillegg til å følge opp lokallagene i region øst, skal han også ha et nasjonalt fagansvar for førstehjelp.

– Førstehjelp er fagfeltet mitt, og jeg håper at vi kan knytte den faglige bagasjen vi nå

har i søk- og redningsfaget sammen med gode kunnskaper og ferdigheter i førstehjelp. Vi må alltid huske at i alle oppdragene våre er det en person i andre enden, og at din kunnskap og dine ferdigheter kan være livsviktige, sier han.

Vikran Hagen kjenner organisasjonen godt etter 11 år som frivillig i Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn.

– Vi har utrolig mange dyktige folk i organisasjonen som instruerer, veileder, legger til rette for kontinuierlig trening og er med å utvikle faget. Jeg håper jeg kan bidra som

sparringspartner for de som ønsker å utvikle faget videre, og være pådriver for at de gode bidragene der ute i medlemsorganisasjonen løftes opp og frem.

Rådgiveren har både instruktørutdanning og operativ lederkurs, og gleder seg til å jobbe med å utvikle organisasjonen videre.

– Det er et privilegium å få lov til å jobbe med hobbyen sin. Saniteten har hatt en utrolig utvikling de siste årene, og vi viser oss fram som en faglig sterk og nytenkende organisasjon, sier han.

ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



Organisasjonssjef

Jon Halvorsen
926 71 187
jonh@npaid.org



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



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



Rådgiver region vest
og Sanitetsungdom
Espen Brække
971 70 468
espenb@npaid.org

Følger du oss i sosiale medier?

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



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet



Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet



Følg oss på Snapchat!
nfsanitet

Glimt fra lokallagene



Rådgiver
kurs og utdanning
Runi Putten
908 54 720
runi@npaid.org



Rådgiver region nord
og snøskred
Vegard S. Olsen
992 42 951
vegardo@npaid.org



Rådgiver
Sanitetsungdom
Espen Bruun
995 10 666
espen.bruun@npaid.org



Rådgiver region øst
og førstehjelp
Jonas Vikran Hagen
952 65 727
jonas.vikranhagen@npaid.org



Kommunikasjonsrådgiver
Ida Kroksæter
456 14 852
idakr@npaid.org

Sentrale arrangementer

LEDERFERANSEN

Sørmarka, Akershus
7.-8. oktober

Norsk Folkehjelps styre inviterer tillitsvalgte på alle nivåer til lederkonferanse. Temaene som skal diskuteres er blant andre «frivillighet i endring og utvikling» og hvilke utfordringer Norsk Folkehjelp kommer til å møte i årene framover.



HØSTKONFERANSE FOR INSTRUKTØRER OG BEREDSKAPSLEDERE

Sørmarka, Akershus
25.-26. november

Sentralt Sanitetsutvalg inviterer til samling for alle instruktører og beredskapsledere, blant annet med oppdateringer i både førstehjelpsopplæring og søk- og redningsopplæring.

FAGKONFERANSEN 2018

Sandvika, Akershus
20.-22. april

Sett av datoen i kalenderen allerede nå! Fagkonferansen er den største faglige møteplassen for alle våre mannskaper og Sanitetsungdom.



SENTRALE KURS 2018

23. juni-1. juli

Har du lyst til å ta neste steg som frivillig i Norsk Folkehjelp? Sett av uka allerede nå!

Her får du muligheten til å bli:

- Førstehjelpsinstruktør
- Søk- og redningsinstruktør
- Operativ leder



Kvalitets hjerte-lungeredning

- bli med på nytt prosjekt

Vi søker lokallag og instruktører som ønsker å lære kvalitets hjerte-lungeredning.
En liten egenandel for deltakelse i prosjektet må påregnes for lokallagene.

Utlysning og nærmere informasjon kommer i neste fagblad.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Mannskaper under en øvelse på årets «sentrale kurs», Norsk Folkehjelps topputdanning. Foto: Ida Kroksæter



Norsk Folkehjelp