



FAGBLAD

# SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

1/2018



## SNØSKRED

Antall skredulykker i Norge øker. Hva kreves av vinterberedskapen vår i årene som kommer?

**Jubel i Harstad**  
fikk stor gave

**Superververne**  
hvordan få flere med?

**Hypotermi**  
behandling og utstyr



# FAGKONFERANSEN 2018

20.-22. april på Thon Hotel Oslofjord, Sandvika

Påmelding via [www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no) innen 15. mars

## Traumepasienten - sikre ryggen eller sikre luftveiene?

*Per Kristian Hyldmo, anestesilege*

Hyldmo har blant annet vært lege på luftambulansen, skrevet doktorgrad om luftveishåndtering og nakke/rygg-skader, samt vært fagansvarlig for prehospitale tjenester.

### Andre foredrag

- Redningstjenesten - Hvordan ser fremtiden ut?  
*Jarle Øversveen, avdelingsdirektør ved HRS Sør-Norge*
- Redning og læring - hvordan bli dyktig  
*Karl Christian Nordal Kviseth, redningsmann i Luftforsvaret*
- Har vi noe å lære av den frivillige redningstjenesten i England?  
*Nick Owen m/team, Langdale/Ambleside Mountain Rescue Team*

## Ledelse når krisen kommer

*Martin Strand, stabssjef i Oslo politidistrikt*

Det å lede og koordinere akutte kriser er krevende. Hva må vi sammen gjøre for at vi skal stå enda bedre rustet neste gang krisen rammer oss?

### Utvalgte workshops

- Bratt og glatt - hvordan jobber vi sikkert?
- ABCDE-undersøkelse
- Medisinsk simulering
- Nettbrett i felt
- Hvordan sikre traumepasienten?
- Idrettsskader
- Hypotermibehandling i felt
- Hvordan skrive en god søknad



**Norsk Folkehjelp**

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)



# SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp  
Nr 1 - 2018. Årgang 10

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](http://www.folkehjelp.no)

REDAKTØR:  
Erlend Aarsæther  
E-post: [fagblad@folkehjelp.no](mailto:fagblad@folkehjelp.no)

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:  
Live Kummen, Vegard Standahl Olsen,  
Espen Brekke, Runi Putten, Peter Harholt,  
Ståle Knutsen, Ida Kroksæter.

BILDER:  
Espen Brekke, Ida Kroksæter, Live Kummen,  
AFP, Heiko Junge / Scanpix, Ståle Knutsen,  
Morten Høitomt / Oppland Arbeiderblad,  
Peter Harholt

FORSIDEBILDET:  
Mannskaper på skredøvelse på Tyn.  
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:  
Ståle Knutsen og 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.



## Harstad seiler i medvind 06

Fikk 150.000 til nye beredskapssekker

## Hvordan lykkes med verving 09

Superververnes tips for å få flere med på laget

## Behandling av hypotermie pasienter 12

Utstyrstips og huskereglene fra ny retningslinje

## Katastrofen på Hotell Rigopiano 16

Hva kan vi lære av fjorårets store skredulykke i Italia?

## Moderne skredberedskap 18

Hva kreves av et skredmannskap i dag?

## Trening i de rette omgivelsene 24

Mye å lære av trene i terrenget



Skredfaget er i stadig utvikling. I dette bladet kan du lese siste nytt innen dette feltet. Foto: Ida Kroksæter

# Vinterens mange utfordringer

**I skrivende stund er det 12 minusgrader** utenfor vinduet. Det har snødd, snødd og snødd litt til her på Østlandet. Med vinteren følger ekstra utfordringer for mannskapene våre. I mange små bygder med fine skiforhold mangedobles befolkningen, og presset på beredskap og helsetjeneste øker. Kulda øker også aksjonenes hastegrad – de vi skal hjelpe blir raskt nedkjølt dersom de ikke har med seg tilstrekkelig klær og utstyr. Ikke minst er det på vinteren vi har våre kanskje mest krevende aksjoner, nemlig innsats i snøskred.

**Vi er derfor glad for å kunne sende deg et fagblad med fokus på vinterens utfordringer.** I dette nummeret følger vi opp den nye nasjonale retningslinjen for håndtering av aksidentell hypotermi med en ramme for utstyrsoppsett. Vi skriver også om snøskredet som traff Hotel Rigopiano og tok 29 liv i Italia i fjor, og knytter dette opp mot nye skredkort som beskriver redningsinnsats ved skred mot bygninger. Skredfaget er i stadig utvikling, og i Norge ser vi en trend til at skredtatte er lokalisert og gravd frem før redningstjenesten kommer til stedet. I dette bladet kan du derfor lese mer om hvordan dette påvirker vår innsats.

**Selv om det ennå er mange flotte vinteruker igjen,** så begynner vi også å glede oss til et sommerhalvår fullt av aktivitet. Bare et par uker etter påske finner årets høydepunkt sted – nemlig Fagkonferansen. Vi ønsker å samle rekordmange mannskaper fra hele landet til faglig oppdatering, og vi håper å se deg der! Videre går det slag i

slag med regionale og sentrale kurs. Dersom du har en leder- eller instruktørspire i deg, vil vi gjerne se deg på disse kursene.

**Landsmøtet i 2015 satte en tydelig ambisjon om å vokse,** og for tiden pågår en vervekampanje med vel fortjente premier både til ververe og lokallag. Vi har spurt noen av våre beste ververe om gode tips for å rekruttere til den flotte organisasjonen vår, og med noen nye triks i ermet håper vi at medlemmene og mannskapene strømmer på.

**Vi står på mot sommer,** men først blir det påske, og jeg ser frem til å besøke noen lokallag og høre fra flere gjennom påskesentralen.

*Live Kummen,  
Leder for Norsk  
Folkehjelp Sanitet*





Foto: Norsk Folkehjelp Hå

## Nytt lokallag søker folk som vil redde liv

– Me begynner på null. No er me på jakt etter klubbhus, garasje og bruktbil med plass til bære, seier leiaren av det ferske lokallaget til Norsk Folkehjelp i Hå.



Marker Atle Haugland Berge blir lagt i stabilt sideleie av Berge Hognestad. FOTO: Kristine M. Stensland

SKREVET AV: KRISTINE M. STENSLAND  
PUBLISERT: 15.10.2017 KL 09:30

Til venstre: En stolt gjeng på stiftelsesmøtet til Norsk Folkehjelp Hå i oktober. Jærbladet er blant dem som ønsket laget velkommen i lokalsamfunnet [over].

# Nytt sanitetslag i Rogaland

Etter at Norsk Folkehjelp Hå ble opprettet i oktober har de markert seg kraftig i lokalsamfunnet.

TEKST: IDA KROKSÆTER

På under et halvt år har Norsk Folkehjelp Hå fått over 300 medlemmer. De har blitt en stor organisasjon i kommunen hvor det tydeligvis var et ønske om en ny beredskapsorganisasjon.

– Når vi valgte navn, valgte vi et navn som dekker hele kommunen og ikke bare tettstedet hvor vi holder til. Det er det mange som setter pris på, sier leder Børge Hognestad.

I første omgang har satsingen vært på sanitetstjeneste for motorsportsarrangementene i kommunen.

### Støtte til ambulanse

– Mange av medlemmene våre er ambulansearbeidere. Vi startet med et sanitetsfokus, men ser at det også er stor etterspørsel etter å bidra som søk- og redningsmannskap, så vi jobber med å få til et fullverdig tilbud, sier Hognestad.

Laget har allerede kjøpt inn en beredskapsambulanse som skal settes i drift så fort den har fått riktige farger og logo.

– Det har vært en stor velvilje i lokalmiljøet for å få til dette. Vi fikk midler fra Sparebankstiftinga Time og Hå til å kjøpe inn ambulansen, men den dekket ikke omprofileringen. Når vi har nevnt for folk at det også koster penger, er det flere som har bidratt med store private gaver, sier Hognestad.

### Vil gjøre en forskjell

Laget har et tydelig og ambisiøst mål om å bli den foretrukne leverandøren innen sanitetsberedskap og førstehjelpskurs i kommunen.

– Det skal være hovedinntekten vår, i tillegg til søknader. Siden mange av oss er ambulansearbeidere fra før, synes vi dette er en kjekk aktivitet, sier Hognestad.

Så langt har det vært en lett oppgave å være leder i Norsk Folkehjelp Hå.

– Vi har en felles brennende interesse for å gjøre en forskjell, tydelige mål og ressurspersoner som vet hvor vi skal. I tillegg kan mye av det vi har fått til hittil skyldes et godt kontaktnettverk, sier Hognestad.

Lederen er likevel opptatt av å ta ett skritt om gangen.

– Vi skal bygget laget steg for steg og kvalitetssikre det vi gjør underveis. Antall medlemmer er viktig, men det viktigste er en solid grunnmur som spiller hverandre gode. Det opplever jeg at vi har.

### Mentorer i nabolagene

Selv om mange av styremedlemmene har solid organisasjonserfaring fra før, er alle nye i folkehjelpa. Lederen understreker at de også har fått god drahjelp fra resten av folkehjelpsfamilien i Rogaland.

– Vi har tett kontakt med lagene rundt oss. Jeg kaller dem mentorene våre, og de hjelper oss gjerne når vi spør om råd, sier Hognestad.





Folkehjelperne i Harstad fikk utdelt sekker fulle av utstyr like før jul – kvelden var nesten like bra som julaften. Foto: Ståle Knutsen

# Norsk Folkehjelp Harstad seiler i medvind

I fjor fikk Norsk Folkehjelp Harstad 150.000 kroner fra Gjensidigestiftelsen til innkjøp av beredskapssekker. Like før jul var det duket for utdeling av myke og harde pakker til folkehjelperne i Harstad.

TEKST: STÅLE KNUTSEN, NORSK FOLKEHJELP HARSTAD

– Gjensidigestiftelsen bevilget 150.000 kroner til nytt beredskapsutstyr. I tillegg støttet en del lokale aktører prosjektet slik at rundt 160.000 kroner var disponible til formålet, sier leder Inge Fagerland og fortsetter:

– Da pengene var klare, startet en møysommelig prosess med å finne egnet utstyr til bruk for søk og redning. Det passet derfor perfekt at Norsk Folkehjelp sentralt har valgt og tilpasset en ryggsekk som skal benyttes av organisasjonens sanitetsmannskaper. Utstyret til å fylle disse ble nøye vurdert. I sekkene finnes termoduk, hodelykt, førstehjelpsutstyr, spade og mye mer tilpasset sanitetsoppdrag.

– Mange av våre medlemmer har mye privat beredskapsutstyr, men det å ha en ferdig pakket beredskapssekk klar til enhver tid har mange fordeler. Det reduserer responstiden og sørger for at folkehjelpa stiller med godt og egnet utstyr på aksjoner. Totalt er det nå pakket og levert ut 18 sekker med

utstyr, sier Fagerland.

Tilstede under gavegildet var Camilla Rørvoll fra Gjensidigestiftelsen. Hun var imponert over alt utstyret som nå var kommet på plass.

– Gjensidigestiftelsen har særlig fokus på helse og trygghet, og under dette inngår blant annet sikkerhet, fysisk aktivitet og kosthold. Dette prosjektet var det godt å kunne bidra til, sa Rørvoll under arrangementet.

– Ordentlig utstyr er nødvendig for å kunne delta på aksjoner som ofte skjer i utfordrende vær, og langt utenfor vei. Frivillig arbeid må verdsettes, avsluttet Rørvoll.



*Over:* En sliten, men fornøyd dugnadsgjeng ferdigstilte det nye taket på folkehjelpshytta på Bjørnhaugen i løpet av høsten 2017. Nesten 1000 arbeidstimer gikk med til prosjektet.

*Til venstre:* Utstyret til å fylle sekkene med, er blitt nøye vurdert. I sekkene finnes termoduk, hodelykt, førstehjelpsutstyr, spade og mye mer.

Det var mange og glade medlemmer i Norsk Folkehjelp Harstad som stolt kunne pakke hver sin beredskapssekk.

### **Storstilt dugnad på Bjørnhaugen**

I tillegg markerte laget denne kvelden avslutningen på et stort dugnadsprosjekt med skiftning av tak på lagets hytte på Bjørnhaugen. Dette arbeidet ble gjort mulig med støtte fra Sparebanken 1 Nord-Norge sitt gavefond.

Tidligere på høsten kunne en sliten, men fornøyd dugnadsgjeng ferdigstille det nye hyttetaket. Fire helger i september ble reservert til dugnaden, hvor i alt 17 mannska-per arbeidet nesten 1000 timer med å skifte tak og undertak, samt å sørge for at taket nå dekker alle verandaene rundt hytta.

Tidligere har laget vært plaget med snøras fra taket som har ødelagt deler av verandaene rundt hytta.

– Norsk Folkehjelp gjør en fabelaktig frivillig innsats med opplæring og redningsarbeid. Så det er med stor glede vi gir midler til hytta. Alt arbeid trenger gode arenaer, og etter å ha besøkt hytta er jeg sikker på at dette er en gave som går til et godt formål. Hytta kan fungere som base for begge deler av deres arbeid, det sier Mona Slåtto Olsen som er banksjef i Sparebank 1 Nord-Norge i Harstad.

– Jeg lar meg imponere over den frivillighet som legges ned for å rekruttere og lære opp ungdom til redningsarbeid. Og ikke minst at når ulykken er ute, så kan vi stole på at medlemmene deres trår til, sier Mona Slåtto Olsen i Sparebanken 1.

### **Alle gode ting er tre**

En søknad til ExtraExpress ga også uttelling tidligere i 2017, og gruppen har kunne investere i fire nye dukker med hjertestarter til bruk i opplæring i hjerte-lungeredning,

samt bruk av hjertestarter. Målet er å lære opp flest mulig av befolkningen i Harstad i bruk av hjertestarter.

Hver onsdag har laget åpent hus i dykkerklubben sine lokaler på Hagan. Her har de et tema for hver kveld, som for eksempel kart og kompass, skred, søk, førstehjelp, GPS, og nødnett.





# Behov for et utstyrsløft i K0?

Søk om utstyrspakker nå!

**Norsk Folkehjelp fikk i 2017 en gave fra Telia på 100.000 kroner.  
Denne gaven er brukt på sju operativ leder-pakker fulle av digitale verktøy.**

Hver pakke består av en PC med kartverk for hele landet, PC-veske, trådløst modem, trådløs mus, projektor som går både på batteri og strøm, samt noe kontorrekvisita. I tillegg følger en liten perm med de viktigste skjemaene til den operative lederen.

Nå inviteres alle lokallag med en aktiv operativ leder til å søke om en av disse pakkene.

**Søknad sendes til [ronnyf@npaid.org](mailto:ronnyf@npaid.org) innen 1. april.**



**Norsk Folkehjelp**

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)





Til venstre: Cato Grytten og Roy Kenneth Håland er ute på butikker og idrettsarrangementer flere ganger i uka for å verve nye medlemmer til Norsk Folkehjelp Hå. Foto: Norsk Folkehjelp Hå

Over: – Det er viktig å ha noe å vise fram og gi bort når vi er ut og verver, sier Roy Kenneth Håland. Reflekser og sjokolader er populært og trekker folk til standen.

# Hvordan lykkes med verving

Hvordan jobber lagene og medlemmene som lykkes med verving?

TEKST: IDA KROKSÆTER

På landsmøtet i 2015 ble det satt et mål om at Norsk Folkehjelp skal vokse. Den siste tiden er det derfor lansert både personlige premier og ulike konkurranser og for å motivere til verving.

Norsk Folkehjelp Hå i Rogaland leder den pågående nasjonale vervekonkurransen. Til tross for at lokallaget ble opprettet så sent som i oktober, er de på rask vei til å bli den største humanitære organisasjonen i Hå kommune, med over 300 medlemmer.

– Vi har jobbet strategisk med verving og veksten har vært viktig for oss. Det gir oss

en helt annen blest og bidrar til at folk snakker positivt om oss. For oss er alle medlemmene viktig, uansett om du vil være aktiv eller bare støttemedlem, sier leder i laget, Børge Hognestad.

## – Velkomne i bygda

Han mener mye av suksessen skyldes «superteamet» Roy Kenneth Håland [sanitetsleder] og Cato Grytten [styremedlem].

– Vi er inne i en periode der vi ikke har så mye annen aktivitet, så da bruker vi litt ekstra tid på å verve, sier Roy Kenneth Håland.

Teamet er ute med stand på butikker og idrettsarrangementer et par ganger i uka. Selv om antall nye medlemmer varierer fra gang til gang, møter de stort sett bare velvilje.

– Vi er veldig velkomne i bygda, og det merkes at folk har lyst til at vi skal være her. Det viktigste er at vi tør å snakke med folk

og starte en samtale. Når vi får muligheten forteller hvem vi er og hva vi gjør, sier de fleste «ja» når vi spør om de vil bli medlem, sier Håland.

## Merverdi

Han legger mye vekt på hva du kan få tilbake som medlem i folkehjelpa når han møter folk.

– Det må gi en verdi å være medlem. Det er mange som er interessert i gratis førstehjelpskurs. I tillegg har vi planlagt flere spennende foredrag som er kun for medlemmer.

– Og så har vi gjerne med noe å gi bort. Vi har gitt bort over 1.000 reflekser med logoen vår på, og det er jo god reklame for oss, sier Håland.

Laget har overgått sine egne forventninger til hvor mange medlemmer de skulle få. »



## Gi oss din støtte

Vipps nummer 136148



Vil du støtte oss med din grasrotandel?

**NORSK FOLKEHJELP HÅ**  
Org.nr: 918737809



32774933751905

Du kan bli gratisgiver på en av følgende måter:

- Hos nettleseren
- Med bank
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send Grasrotandelen 918737809 til 2222

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no



**Norsk Folkehjelp**  
Hå

Over: Norsk Folkehjelp Kragrø verver over 50 nye medlemmer i fjor. Sanitet er bare en av lagets mange aktiviteter, og de starter nå jobben med å finne ut hva de nye medlemmene vil engasjere seg i. Foto: Norsk Folkehjelp Kragrø

Til venstre: – Alle typer medlemmer og støttespillere er like viktige, sier Røy Kenneth Håland. Norsk Folkehjelp Hå har laget en lapp for å gjøre det enklere for dem som ønsker å bidra som grasrotgivere eller gaver en gang i blant.

– Det er viktig å sette seg mål. Vi startet med et mål om 50 medlemmer før jul, men endte opp med 160. Det er heller ikke noen tvil om at alle vervekonkurransene har vekket konkurranseinstinktet i oss, sier sanitetslederen, som spesielt måler seg opp mot nabolagene i Rogaland som også kniver om premiene i den nasjonale konkurransen.

### Verver på Facebook

I tillegg til møtene ute i lokalsamfunnet har Hå også lyktes med å verve mange medlemmer gjennom Facebook.

– Vi har skrevet en melding på Facebook der vi har invitert alle vennene våre til å bli medlem. Den er det mange som har respondert på. For oss er Facebook en arena hvor man når enormt mange og det har vært lett å verve der også, sier leder Børge Hognestad.

### 50 nye i Kragerø

I Telemark har også Norsk Folkehjelp Kragerø vokst kraftig. I 2017 la de ned en ekstra innsats for å tiltrekke seg flere medlemmer, og nå har de over 50 nye navn på medlemslista.

– Vi har mange ulike aktiviteter på huset – alt fra kaffetreff for eldre, til språkkafé og sanitetsaktivitet. Det er mange som er innom her i løpet av ei uke, men ikke alle er medlemmer. Når vi først begynte å spørre om folk ville bli medlem, var det egentlig veldig lett. Mange syntes det er gøy å bli spurt, sier Desiree Penzo, som er leder for integreringsaktiviteten i Kragerø.

– Mange av gjestene våre kommer fra andre land og har ikke noen forhold til medlemskap. De vil gjerne være med når de få presentert hva du kan være med på som medlem.

### – Alle like viktig

I likhet med Hå er alle medlemmene like viktige for Kragerø.

– Det er ikke alle som ønsker å bli aktive, men de vil likevel vise at de setter pris på det folkehjelpa gjør i lokalsamfunnet. Ordføreren ble vårt medlem nummer 50. I tillegg har vi også en lokal forretningsfører som støttemedlem. Det er godt å kjenne at vi har den støtten i lokalsamfunnet. Det signaliserer at vi er velkomne og verdsett.

Nå begynner jobben med å få flest mulig av de nye til å engasjere seg de ulike aktivitetene som laget driver med.

– Det er viktig ha et tilbud til de nye, så nå skal vi snakke med dem om hva de ønsker at folkehjelpa skal være for dem, sier Penzo.





# Verv nye medlemmer – få flotte premier!

Norsk Folkehjelp har en ambisjon om å vokse seg enda større.  
Du kan bidra – og hente ut flotte premiere for innsatsen!

Fram til Fagkonferansen 20. april kan du registrere alle medlemmene du verver og samle poeng til flotte personlige premier. Premiene kan hentes ut på konferansen, eller vi kan sende dem i posten når vervekampanjen er over.

Blant premiene er Rite in the rain-blokk med folkehjelpslogo, hengekøye fra Ticket to the moon, håndlykt fra Nitecore og hodelykt fra Lupine.

Les mer om kampanjen og se resten av premiene på [www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)



**Norsk Folkehjelp**

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)



Slik bør en hypoterm pasient behandles. Foto: Espen Brekke

# Hypotermi:

## Hva betyr den nye retningslinjen i praksis?

«Faglig retningslinje for håndtering av aksidentell hypotermi» er vedtatt – nå er det opp til oss!

TEKST: LIVE KUMMEN, LEGE OG LEDER I NORSK FOLKEHJELP SANITET

Som beskrevet i forrige nummer av fagbladet har det blitt utarbeidet en nasjonal faglig retningslinje for håndtering av nedkjølte pasienter.

Arbeidsgruppa har hatt fokus på å lage en retningslinje som kan benyttes av hele behandlingskjeden – fra førstehjelper og helt frem til døra på universitetssykehus med hjerte-lungemaskin.

Denne retningslinjen er høyaktuell for alle Norsk Folkehjelps mannskaper – enten du er søk- og redningsmannskap og leter etter en dement som har gått ut i bare nattkjolen, eller du har sanitetsvakt på et terrengløp hvor en av deltakerne skader seg iført tynne treningsklær.

Alle pasienter vi møter gjennom vår frivillige beredskap er – eller vil bli – nedkjølt.

Arbeidsgruppa har jobbet frem en retningslinje, Norsk Folkehjelp har kommet med innspill i prosessen, og resultatet er et konkret og godt verktøy. Nå er det opp til oss å følge opp slik at disse pasientene får den beste behandlingen.

### Tre huskereglar

Her er tre viktige huskereglar fra retningslinjen:

- Passiv oppvarming: Forhindre videre varmetap! Klipp våte klær, alternativt etabler dampspærre. Pakk inn i damptett – isolerende – vanntett/vindtett materiale.
- Aktiv ekstern oppvarming: Det anbefales at alle hypoterme pasienter varmes aktivt. Dette gjøres med en varmekilde plassert utenfor kroppen – for eksempel varme-flasker, varmeteppe eller lignende.
- Våkne pasienter som svarer på tiltale og reiser seg på eget initiativ kan oppfordres til å være i aktivitet.



## FAKTA

### SLIK BØR EN NEDKJØLT PASIENT BEHANDLES



#### • Lag 1: Dampspærre

Damp tett materiale, som plast eller bivuakksekk. Dersom det ikke er mulig å skape en helt tett dampspærre, skal man klippe våte klær, forutsatt tilgang på isolerende materiale

#### • Lag 2: Aktiv ekstern oppvarming (ikke på bildet)

Elektriske/kjemiske varmetepper, varmeflasker, forsvarers personellvarmer. OBS! Må ikke plasseres rett mot hud

#### • Lag 3: Isolerende lag

Dunjakke, sovepose, ulltepper eller lignende

#### • Lag 4: Vanntett/vindtett lag

For eksempel bivuakksekk

#### • Lag 5: Liggeunderlag

Alltid mellom pasienten og underlaget

#### • Lue

En del av det isolerende laget

#### Veien videre:

Sett dere inn i retningslinjen i sin helhet, den er å finne på [traumatologi.no](http://traumatologi.no). Vi oppfordrer alle lokallag til å ha generell nedkjøling og den nye retningslinjen som tema på en øvelse eller temakveld. Hvilket utstyr har dere i lokallaget? Er dette godt nok til å ivareta den nedkjølte pasienten?

Gi oss gjerne innspill på løsninger som fungerer bra. Vi skal fortsette å jobbe med implementering av den nye retningslinjen sentralt, og en del av denne oppfølgingen vil være å utarbeide standard utstyrsanbefalinger, undervisningsopplegg og innarbeiding i kvalifisert nivå førstehjelp [KNF].

## Populære utstyrspakker til sanitetsungdommen



I februar 2017 var Sanitetsungdom så heldige å få én million kroner i gave fra Sparebankstiftelsen DNB til innkjøp av nytt utstyr. Pengene fikk fort bein å gå på, og i tillegg til selve utstyret ble det laget egne bager for sanitetsungdom til oppbevaring av utstyret. I løpet av høsten og vinteren har rådgiverne Espen Brekke og Espen Bruun reist rundt i store deler av landet for å dele ut utstyrspakkene, og til nå er 15 av 25 pakker tatt i bruk.

– Det har tidvis vært en travel høst, men samtidig har det vært veldig morsomt å få dele ut nytt utstyr og møte mange frivillige rundt om i landet. Målet er å få ut de siste pakkene i løpet av 2018. Det er fortsatt mulig å søke for lag med sanitetsungdom, sier Espen Bruun.

## Felles NGF-kurs for ungdom



Etter voksen- og ungdomsledersamlingen til Sanitetsungdom i høst, ble Norsk Folkehjelp Askim, Sande og Omegn, samt Moelv og Omegn enige om en felles hyttetur med NGF-kurs for ungdomsmedlemmene sine. Den første helgen i januar gikk turen til Moelvs hytte på Ringsakerfjellet, nærmere bestemt Gammelskolla.

Her kom sanitetsungdommen seg fint igjennom kurset, i tillegg til at de fikk turer med snøscooter og ATV, lage mat på steketakke, samt en liten se-øvelse uten lysutstyr på kvelden. På søndag ble helgen avsluttet med dugnad, da alle var med å måke snø fra et hyttetak før lunsj og hjemreise.



Skredet som traff bebyggelsen i Longyearbyen på Svalbard i 2015, tok to menneskeliv. Det er nå laget nye skredkort for skred mot bygninger.  
Foto: Heiko Junge / NTB scanpix

# Nye skredkort for skred mot bygninger

Alvorlige ulykker på Svalbard og i Italia de siste årene, har synliggjort behovet for nye skredkort.

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN, RÅDGIVER FOR SNØSKRED I NORSK FOLKEHJELP

Søk- og redningsmetoder i skredinnsats er under stadig utvikling, og skredkortene må derfor oppdateres jevnlig. I 2017 ble det laget to nye skredkort for skred mot bygninger.

Behovet for nettopp disse kortene er synliggjort gjennom to store hendelser i senere tid:

- 19. desember 2015 gikk et større skred mot bebyggelsen på Svalbard. To menneskeliv gikk tapt og 11 bolighus ble knust.
- 18. januar 2017 ble våre italienske redningskollegaer utfordret. Hotel Rigopiano ble rammet av et skred som begravde det tre etasjer høye hotellet. 29 mennesker omkom.

## Finner stadig nye baner

Snøskred mot bygninger er imidlertid ikke et nytt fenomen.

Både snø- og jordskred er en manifestering av naturkreftene som har kostet mange liv opp gjennom historien. I takt med befolkningsveksten har man i økende grad regulert hvor det gis tillatelse til å bygge, slik at de mest skredfarlige områdene blir unngått. Med jevne mellomrom vil snøskred likevel finne nye baner og overraske oss. «100-årsskredet» kan komme i morgen, til tross for en lokal enighet om at «her går det aldri skred».

For å møte denne utfordringen er det altså laget to nye skredkort. Disse kan være nyttige som tiltakskort og sjekklister i en ukjent situasjon, og ikke minst er de praktiske i øvelses- og treningskontekst.

## Sikkerhet først

Skred mot bebyggelse går gjerne når det er

stor skredfare. Det vil si at sikker vei inn og faren for etterskred må vurderes nøye av kyndig personell. Skredrisikoen på parkerings- og samleplass må også inngå i planlegging av innsatsen.

## Personlig verneutstyr

Utvidet personlig verneutstyr, som hjelm, vernebriller, hansker og robuste klær kan være nødvendig. Dette kommer i tillegg til beredskapssekken med det obligatoriske utstyret sender/mottaker, spade og søkestang.

## Spesielt for skred mot bygninger

Skred mot bygninger innebærer mange elementer av usikkerhet og er derfor krevende aksjoner. De savnede har sjelden på seg sender/mottaker, noe som gjør søket mer utfordrende. Det vil ofte være uavklart hvor mange som befant seg i området da skredet gikk. Skredkortene trekker frem følgende sentrale punkter for å få kontroll på situasjonen:

## SKRED MOT BYGNINGER

### SIKKERHET

Fare for etterskred?

NB! Ordinær skredrisikovurdering - se skredkort 2-3

Skredrisiko i adkomst, parkering, samle plass?  
Behov for evakuering av tilstøtende bygninger?

### PLASSERING AV FUNKSJONER:

- Sikkerhet
- Evakueringsvei
- Tilkoms for brann, helse etc.

### ETTERETNING

- Få oversikt over området
- Tegn skisse - hvor stod bygningene? Hvor er de nå?
- Antall tilstede i bygget?
- Var det folk på utsiden?
- Tid på døgnet - hvor er det naturlig å oppholde seg?
- Sjekk med naboer/skole/arbeidsgivere

### BYGNINGSTEKNISK - innhent kompetanse

- Strøm?
- Vann / vvs?
- Gass?
- Spenning i bygningsmassen?
- Vinkler? Helling? Konstruksjon? Antall etasjer?

Teknisk etat eller tilsvarende kan ha tegninger av bygninger og området

### SIKKERHET VED INNGANG I BYGNINGER:

- Hjelmer og vernebriller
- Solid fottey - vernesko
- Hansker
- Heldekkende bekledding

23

SKRED MOT BYGNINGER

## SØKEMETODER

Utgangspunkt i etterretning

- Utenfor bygning: mot vegg
- I bygning: mot vegg vekk fra skredet
- Sender/mottaker og Recco lite aktuelt. 3-pkt grovsøk vanskelig hvis mye gjenstander og bygningsdeler
- **Graving:** Vær bevisst på hvor snøen flyttes. Må til gjennomført område, eller til ikke-/ lite aktuelt søksområde
- **Lytteposter:** vurder periodevis stans av innsats for å lytte etter lyder fra skredet.

## SPESIELT UTSTYR - BETJENES AV KOMPETENT MANNSKAP

OBS - spenninger i bygningsdeler, glatt underlag

- Motorsag - verneutstyr - "flaggmenn"
- Bajonettsg
- Løfteputer
- Hydraulisk klippeutstyr

Behov for mer belysning for å dekke skredet

## ORGANISERING

- Vurder å dele skredet i soner (f.eks. pr bygning) med lokal leder for hver sone
- Meld inn skredspesialiserte ressurser til innsatsleder
- Sperringer mtp. sikkerhet, vakthold
- Sperringer mtp. organisering, registrering og vei inn
- Merking av gjennomførte områder og bygninger

**Mannskap:** behold sekken på, med spade og søkestang inn i skredet (utstyr tilgjengelig) også senere i innsatsen.

24

SKRED MOT BYGNINGER

- Få oversikt og kartlegg bebyggelsens plassering nå og før skredet
- Når på døgnet gikk skredet, og hvor ville det ha vært naturlig å oppholde seg?
- Start tidlig med etterretningsarbeidet for å få kontroll på hvor mange som er savnet. Naboer, skole og arbeidsgivere kan være til stor hjelp

Det å lete etter savnede i bygninger er vanskelig. Snømassene kan være iblandet knust bygningsmateriale, i tillegg til skarpe og farlige objekter. Det vil være viktig å innhente bygningsteknisk kompetanse som kan vurdere om bygningen er stabil, og om fare forbundet med for eksempel strøm og gass er til stede. I organisering av utgravningen er det viktig at man jobber i team og

har full kontroll på egne mannskaper. Å ta seg inn i hulrom i en knust bygning kan være livsfarlig, og det kan da være hensiktsmessig å først sende inn en lavinehund som kan fange farten av mennesker som er begravd.

### Prioriterte søksområder - hvor skal søket begynne?

Forhåpentligvis vil etterretningen gi en indikasjon på hvor de savnede mest sannsynlig befinner seg og man vil da prioritere søksområder etter dette. Dersom man ikke har denne informasjonen anbefaler skredkortene følgende:

- Søk utenfor bygninger mot vegg
- I bygninger mot vegg, vekk fra skredet
- Bruk lytteposter

Skred mot bebyggelse innebærer ofte mye personell i innsats - organiserte så vel som uorganiserte. Dette stiller høye krav til ledelse og god organisering. Det er derfor anbefalt å dele innsatsområdet inn i mindre soner med egen ledelse. Merking av avsøkt område er svært viktig.

### Overlevelse

I bygninger kan store luftlommer gi mulighet for lang overlevelse.

Rekorden for overlevelse i skred mot bygning er hele 13 dager. Det er derfor viktig å ikke gi opp.





Den italienske redningstjenesten fikk en stor utfordring da et snøskred traf Hotel Rigopiano i Italia i fjor. Siste overlevende ble funnet 69 timer etter at skredet gikk. Foto: AFP

# Hva kan vi lære av skredkatastrofen i Italia?

18. januar 2017 gikk alarmen hos våre kollegaer i den italienske redningstjenesten. Et høfjellshotell i Appenninene var tatt av snøskred, mange var fryktet omkommet.

TEKST: LIVE KUMMEN

Vi fikk høre redningsmannskapenes historie på årets ICAR-kongress i Andorra.

Hotel Rigopiano var et luksushotell i idylliske omgivelser i fjellene, langt fra nærmeste bebyggelse. Hotellet lå imidlertid i bunnen av en dal og dermed i en naturlig skredbane fra fjellet Monte Siella. Dette, kombinert med stort snøfall og gjentatte jordskjelv på ulykkesdagen, førte til at hotellet ble truffet av en masse av snø, trær og steiner på rundt 120.000 tonn i 100 km/t. Det var 40 gjester og ansatte på hotellet da snøskredet traff klokka 16.50.

Nødmeldetjenesten ble kontaktet av overlevende kort tid etter skredet, men meld-

ingen ble avskrevet som en misforståelse og ble ikke fulgt opp. Redningsaksjonen ble dermed forsinket, og startet ikke før to timer senere. Det var ikke flyvær og veiene var stengt på grunn av store snømengder. Redningsmannskapene måtte derfor ta seg inn til hotellet på ski, en tur på åtte kilometer under svært krevende forhold. Klokka 04.15 var de første redningsmannskapene fremme – nesten 12 timer etter at snøskredet gikk.

De fikk kontakt med to overlevende utenfor hotellet som kunne bidra med informasjon

om hvor mange som var savnet og hvor i hotellet de kunne befinne seg. Bygningen var begravd i snø og rotert 90 grader. Redningsmannskapene dannet søkelinjer og startet letingen med søkestang. Etter en times leting finner de den første omkomne.

### 11 overlevende

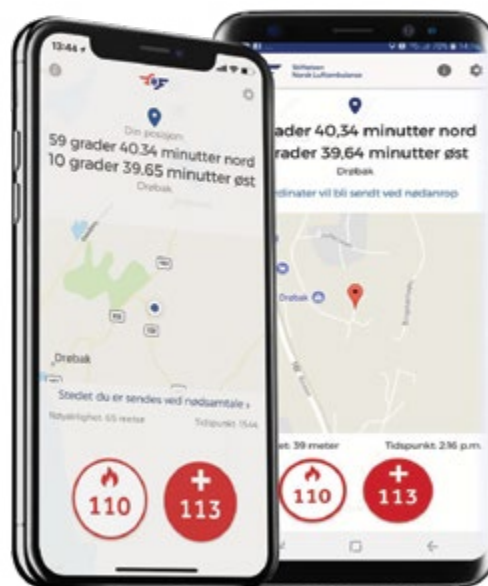
Flere hjelpemannskaper med bedre verktøy kom til neste dag, men det skulle ta enda et døgn før de fant den første overlevende. 20. januar klokka 12 – over 30 timer etter at redningsaksjonen startet – fant de to personer i god behold. Etter hvert som redningsaksjonen skred frem, ble det til slutt funnet 11 overlevende. Den siste ble funnet 69 timer etter at skredet gikk. 29 personer omkom i ulykken.

I redningsaksjonen ble det i tillegg til tradisjonelle søkemetoder brukt kameraer som ble sendt inn i bygningen for å få oversikt. Politiet satte også opp en IMSI-fanger, som kunne lokalisere signaler fra mobiltelefoner, og den siste overlevende ble funnet ved hjelp av dette.

### Hva kan vi lære?

Snøskred mot bygninger skaper utfordrende forhold for redningstjenesten. Kombinasjonen av snø og bygningsrester gjør at man trenger kraftigere verktøy, som motorsag og øks, for å komme seg gjennom skredet. Sikkerhetsvurderingene er krevende; i tillegg til å vurdere risiko for etterskred, må man også ta hensyn til bygningsmasse som kan falle sammen, strømførende ledninger og lignende. Tradisjonelle søkeverktøy som sender/mottaker og recco vil ha begrenset verdi, og søk med søkestang er vanskelig fordi man treffer ulike materialer fra bygningen.

Skred mot bygninger kan derimot også skape store luftlommer som gjør at man kan finne overlevende etter lang tid. Eksempelet fra Rigopiano demonstrerer hvor viktig det er å fortsette å lete, selv om timer og dager er gått.



Illustrasjon: Stiftelsen Norsk Luftambulanse

## Nylansering av 113-app

Stiftelsen Norsk Luftambulanse har oppgradert sin app «Hjelp 113». Helsedirektoratet anbefaler alle å laste ned appen på sin telefon – og å spre budskapet videre.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Like før 1-årsmarkeringen til førstehjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv» ble appen relansert med betydelige oppgraderinger.

Utviklingen av appen er stiftelsens bidrag til dugnaden, og er basert på at 113-sentralen daglig sliter med å finne ut hvor innringerne er. Appen overfører nå automatisk GPS-koordinatene til 113-sentralen når man ringer fra appen. Inne i appen trykker man på en stor rød sirkel merket «113» for å ringe.

Helsedepartementet omfavner appen og ber alle om å laste den ned. Så langt har over 700.000 nordmenn gjort nettopp det.

– Gjennom rask og presis lokalisering av innringer og redusert tidsforbruk både i AMK og i ambulansetjenesten, tror vi at appen vil være et viktig bidrag til å redde flere liv, sier Bjørn Jamtli, seniorrådgiver i Helsedirektoratet.

– En viktig forutsetning for å lykkes med å redde flere liv gjennom bruk av denne appen er at flest mulig av de som kontakter medisinsk nødtelefon har lastet ned og benytter appen. Jeg håper dere som representanter for mange og store organisasjoner kan medvirke til å spre informasjon om appen, sier Jamtli i en epost til Norsk Folkehjelp.

Appen kan lastes ned gratis fra Google Play og App Store.





# Moderne innsats i snøskred: Fra søk til redning

Er det på tide å snu fokuset fra søk til redning for skredmannskaper?

TEKST: LIVE KUMMEN

Tradisjonelt har organisert skredredning hatt høyt fokus på å finne den skredtatte, og vi har derfor utdannet gode letemannskaper som mestrer ulike søkemetoder. Ny forskning på skredstatistikk og trender i friluftsliv vil prege hvordan vi forbereder oss på og utøver redningsinnsats i snøskred.

Norsk Folkehjelp deltar i denne utviklingen gjennom sitt medlemskap i den internasjonale fjellredningskommisjonen (ICAR) og nå også ved å bidra med utfyllende erfaringsbasert informasjon til pågående forskning.

Den nyeste statistikken på fagområdet er lagt frem av doktorgradsstipendiat Albert Lunde, og er basert på Hovedredningssentralens registrering av 720 skredhendelser med totalt 568 skredtatte personer i perioden 1996-2016. Med utgangspunkt i dette har Lunde et omfattende tallmateriale som danner et bilde av hva som er situasjonen når organisert redningstjeneste ankommer en skredulykke. Han trekker frem sju trender som kan ha betydning for varsling og prioritering av ressurser ved skredulykker:

## 1: Økning i antall skredhendelser

En økning i antall skredulykker vil øke presset på allerede etablerte skredgrupper, i tillegg til at vi må forvente skredaksjoner i deler av landet som tradisjonelt ikke har hatt noe særlig forekomst av dette. Vi trenger derfor å bygge flere skredgrupper som kan stå i beredskap i sitt lokalsamfunn.

## 2: Forflytning av aktivitet og skadested til brattere og mer alpint terreng

Frilftsaktiviteter i bratt terreng er stadig mer populært, og dette forflytter naturlig nok også ulykkene til tilsvarende mer krevende steder. Som redningsmannskap må vi derfor kunne ta oss frem til skadestedet ved hjelp av ski, truger eller stegjern og isøks.

## 3: Ofte flere involvert i skredet

I perioden 2005 til 2014 var det registrert hele 14 tilfeller med tre skredtatte personer. Skredsituasjoner med flere involverte krever flere redningsressurser og kan medføre vanskelige prioriteringer. Skal man grave frem den første man lokaliserer med sender/mottaker, eller den hvor signalet viser mest overfladisk lokalisasjon? Skal man prioritere HLR til første fremgravde, eller skal man heller søke etter neste i håp om at denne har mindre alvorlige skader?





Det moderne skredmannskapet kunne løse oppdraget fra start til slutt. Det vil si å ta seg trygt frem til skadestedet, gjennomføre et søk, behandle og evakuere pasienten.. Foto: Ida Kroksæter

Beredskapen vår må ta høyde for at vi skal kunne ta hånd om flere pasienter i en behandlings- og evakueringssituasjon. Vi kan risikere at helikopter prioriterer å ta med seg første pasient og at frivillige mannskaper blir stående alene med resten av de involverte.

#### **4: Ofte tidlig og direkte melding fra skadestedet**

Bedre mobildekning og nødpeilesendere som nyttiggjør seg satellitt- og GPS-teknologi gjør at redningstjenesten ofte blir varslet tidlig og direkte fra skadestedet. Dette åpner muligheten for at organisert redningstjeneste kommer tidlig til for å bidra i redningsarbeidet, og øker sannsynligheten for livreddende innsats.

#### **5: De involverte er ofte godt utstyrt og trent**

Det er heldigvis bygget en kultur for sikkerhet blant toppturentusiaster som medfører at de fleste har med seg sender/mottaker, søkestang og spade, og i tillegg har opplæring i bruk av dette utstyret.

#### **6: Effektiv kameratredning – de fleste skredofre er tidlig lokalisert og fremgravd**

Som en følge av punktet over, blir de fleste

skredtatte funnet og gravd ut av andre i turfølget. De siste to årene har det blitt registrert 43 skredaksjoner i Norge. I 31 av disse var savnede allerede fremgravd når redningstjenesten kom til stedet, og i ytterligere tre aksjoner var savnede lokalisert, men ikke gravd ut. Hovedandelen av de resterende var enten synlige i overflaten eller søkbar med sender/mottaker. Dette medfører at den organiserte redningstjenesten ofte vil ankomme et skadested hvor det i mindre grad er behov for søkestiltak, men hvor rask pasientbehandling kan utgjøre en stor forskjell. Skredulykker kan altså betraktes som medisinske nødsituasjoner, og vi må derfor ha høyt fokus på god førstehjelp og rask evakuering.

#### **7: Ofte pasienter med (potensielt) alvorlige skader**

Statistikken fra 1996 til 2017 viser at 40 % av de skredtatte hadde behov for helsehjelp på grunn av mer eller mindre alvorlige tilstander. 40 % slapp uskadd fra hendelsen, og de siste 20 % omkom. Det er fremdeles kvelning som er viktigste årsak til død, men i nyere statistikk fra blant annet Canada og USA viser det seg at en betydelig andel også har alvorlige traumatiske skader. Når redningsmannskaper nå kommer tidligere til

pasienten vil man også i større grad møte hardt skadde pasienter som kanskje kan overleve – gitt riktig og rask behandling.

#### **Bredt spekter**

Selv med disse endringene innen skredredning må den organiserte redningstjenesten være forberedt på hele spekteret av innsats, inkludert tradisjonelle og nyere elektroniske søksmetoder. Kanskje vil mindre komplekse skredhendelser med få, lokaliserte og fremgravde pasienter i større grad løses av helikopterressursen alene, men ved den økende kompleksiteten som følger med for eksempel uavklarte situasjoner, vanskelig lokalisering, mange involverte eller dårlig flyvær, vil de frivillige organisasjonene alltid spille en sentral rolle.

Når vi som frivillige kalles ut til skredinnsats, skal vi kunne løse oppdraget fra start til slutt. Det vil si å ta seg trygt frem til skadestedet, gjennomføre et søk, behandle og evakuere pasienten.





Norsk Folkehjelp

**WHEN YOU CAN'T  
CHOOSE THE CONDITIONS,  
CHOOSE LIKE A PRO**

Norwegian People's Aid is a search and rescue organization responding to over 300 rescue calls every year. Extensive training and solid equipment are essential for saving lives under demanding conditions: 365 days a year, no matter the weather, our volunteers are ready.



TRUSTED BY  
PROFESSIONALS



**ALIVE**  
SINCE / 1877





Hengesyndrom forekommer i situasjoner der en person blir hengende i vertikal posisjon uten mulighet for bevegelse, for eksempel i en klatresele. Disse personene kan plutselig miste bevisstheden og få hjertestans. Foto: Live Kummen

# Nytt fra ICARs medisinkommisjon

Medisinkommisjonen i ICAR (MEDCOM) samler leger og helsepersonell fra hele verden som jobber med og forsker på fjellmedisin. Under følger noen av temaene som ble drøftet på årets samling i Andorra.

TEKST: LIVE KUMMEN

## Hengesyndrom

Forekommer i en situasjon der en person blir hengende i vertikal posisjon uten mulighet for bevegelse, for eksempel i en klatresele. Disse personene kan plutselig miste bevisstheden og få hjertestans. Mekanismene bak er fremdeles litt uklare, men forsøk viser at det sannsynligvis er en kombinasjon av påvirkning på sirkulasjon og nevrologiske mekanismer. Det anbefales å frigjøre og legge pasienten i flatt leie så snart som mulig. Besvimelse kan sannsynligvis forhindres ved aktiv bevegelse. MEDCOM vil komme tilbake med en anbefaling i 2018.

## Førstehjelpsutstyr

MEDCOM jobber med en nivåbasert anbefaling for førstehjelpsutstyr i en fjellredningssetting. Det vil bli gitt anbefalinger på nivåene basic (turgåere), advanced (redningsmannskap) og medical (helsepersonell). Artikkelen vil også gi en beskrivelse av hvordan man

kan håndtere mindre alvorlige medisinske problemstillinger som er vanlige på fjellet. Vi gleder oss til å se resultatet av dette arbeidet.

## Tidlig iverksettelse av livreddende tiltak hos skredtatte

Det er utført forsøk med dukker begravd i snøen i ulike posisjoner for å se hvor tidlig det er mulig å starte livreddende tiltak. Så fort hodet er frigjort skal man tilstrebe frie luftveier uavhengig av kroppens leiring. Dersom pasienten ligger på rygg kan henholdsvis innblåsninger og brystkompresjoner startes så snart det lar seg gjøre, og før pasienten er fullstendig utgravd. Dette kan spare verdifulle minutter.

## Juvingsulykker

MEDCOM har ferdigstilt en artikkel om juvingsulykker, som beskriver håndtering og transport av pasienter i juvingsulykker. Brudd og skader i beina er de vanligste skadene. Sikkerhet for redningsmannskap og pasient er et viktig fokus. Det presiseres i artikkelen at hjertestarter kan brukes, selv i dette våte miljøet.

## Dødsårsak hos skredtatte

En gjennomgang av omkomne i skredulykker i Colorado i en 20-års periode viste at 65 % døde som resultat av kvelning, 29 % på grunn av skader og 3 % av nedkjøling. Hodeskade var årsak til død hos en betydelig andel – noe som demonstrerer viktigheten av å bruke hjelm.



# SENTRALE KURS 2018

Ta vår topputdanning og bli:

**Førstehjelpsinstruktør · Søk- og redningsinstruktør · Operativ leder**

**Tid og sted:** 23. juni-1. juli på Politihøgskolens utdanningscenter på Kongsvinger

**Søknadsfrist:** 25. mars, via [www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)

**Pris:** 1.000,- pluss reisefordeling

**Flybilletter:** Må bestilles før 10. mai for at de skal være med å danne grunnlag for reisefordelingen

## NYHET!

### DESENTRALISERT INSTRUKTØRKURS

I år har du også mulighet til å bli med på vårt desentraliserte kurs for å bli søk- og redningsinstruktør.

Kurset gjennomføres 24.-26. august og 19.-21. oktober i østlandsområdet.

**Søknadsfrist: 25. mars via [www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)**

*Mer informasjon om sted og reise kommer.*



**Norsk Folkehjelp**

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)





Jonas Vikran Hagen og Runi Putten fra Norsk Folkehjelp mottok sjekken på vegne av FORF-organisasjonene. På hver sin side har de Hans Seierstad og Inger Amb fra Gjensidigestiftelsen. Foto: Morten Høitomt / Oppland Arbeiderblad

# 2,5 millioner til rednings- tjenesten i Oppland

Pengene skal brukes til nytt utstyr og et felles faglig løft for alle de frivillige organisasjonene i fylket.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Søknaden til Gjensidigestiftelsen Oppland ble sendt inn via Frivillige organisasjoners redningsfaglige forum (FORF).

– Gleden var stor da vi fikk beskjed om at søknaden i sin helhet ble innvilget. Bidraget er et viktig tilskudd for redningstjenesten, og det vil bygge opp under det viktige beredskapsarbeidet som gjøres av frivilligheten i Innlandet, sier rådgiver i Norsk Folkehjelp, Jonas Vikran Hagen.

Hagen var med på å ta imot sjekken på vegne av organisasjonene, og var også med i utarbeidelsen av søknaden.

## – Mange gode prosjekter

Han forteller at arbeidet startet sommeren 2017, etter at Gjensidigestiftelsen Oppland kontaktet FORF med spørsmål om de kunne ta ledelsen for å utvikle en søknad på dette feltet.

Det ble spilt inn ulike ideer fra medlemsorganisasjonene, både til prosjekter som vil styrke samholdet mellom organisasjonene, faglig utvikling, samvirke og oppdatering av utstyr som brukes til å redde pasienter – både på lags- og mannskapsnivå.

– Det er mange gode prosjekter som er kommet på bordet, vi gleder oss over å

kunne jobbe videre med dem, sier Hagen.

## Fagsamlinger

Norsk Folkehjelps del av potten vil blant annet brukes til prosjekter som går på pasientevakuering utenfor vei, bedre lysutstyr og bedre utstyr til operative ledere.

– Vi har også tatt initiativ til å arrangere et felles fagseminar som går over tre år, en fagsamling for operative ledere og støtte til en regional konferanse. Disse vil arrangeres i felleskap med FORF-organisasjonene og sentrale samarbeidspartnere i redningstjenesten, sier Hagen.



Det man mestrer inne i klasserommet, er ikke nødvendigvis like lett å mestre ute i bratt og glatt terreng. Foto: Ida Kroksæter

## Kontinuerlig trening og øvelse i de rette omgivelsene

Med regn som frøs til is på bakken var underlaget mer å betegne som en skøytebane.



Runi Putten er rådgiver for kurs og utdanning i Norsk Folkehjelp.

Har du kommentarer, spørsmål eller innspill angående kurs og utdanning, send en epost til [kurs@npaid.org](mailto:kurs@npaid.org)

Dette stoppet imidlertid ikke våre instruktører i å legge øvelsene ute i terrenget da vi var samlet til instruktørsamling på Sørmarka i november. Her var det alvor fra første stund.

### Viktige erfaringer

Erfaringsmessig kan vi si at det å øve i det terrenget vi skal være gode i, er helt avgjørende for et godt resultat. Det var nok flere av instruktørene som fikk merke at det de mestret inne i klasserommet, ikke var like lett å mestre ute under vanskelige forhold. Vi håper at denne erfaringen kan føre til at enda flere instruktører ser verdien av å bruke det store undervisningsrommet utendørs.

Husk: Trening og øving må skje kontinuerlig og i de områdene vi blir brukt, eller for å si det på en litt annen måte: «train as you fight!»

### Tilbakemelding til deltakerne - kan vi gjøre det enda bedre?

Vi instruktører er gode til å gi tilbakemeldinger til deltakerne. Vi legger vår ære i å rose innsatsen, fokusere på det positive og bare ta tak i åpenbare feil som det må rettes på. Når deltakeren går ut av kurslokalet og takker for nå, så møter vi kanskje vedkommende igjen på en aksjon, øvelse eller tjeneste. Disse treffpunktene vil jeg at vi skal bli enda bedre til å utnytte.

Klarer vi å se potensialet i han/hun som en gang var en fersk deltaker på vårt førstehjelps- eller søk- og redningskurs? Har vedkommende utviklet seg, slik at du kan se for deg en fremtidig instruktør eller leder? Fortell det til dem – det kan hende at det er akkurat det som skal til for at vedkommende starter sin klatring i nettopp vår kursstige. Lykke til!





# Magnetkompasset

## - en solid reserveløsning

Kompasset er en kjekk sak å ha i sekken på tur. Vi kan stole på at det fungerer, også uten strøm og telefondekning. Men visse forbehold må vi alltid ta.



Det første «kompasset» vi kjenner til ble nok oppdaget ved en tilfeldighet, som så mye annet. Et sted i Kina for over 2700 år siden skal det ha eksistert en skje av jern med en



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](mailto:SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org)

slik form at den balanserte på ett punkt. De fant etter hvert ut at skjeen alltid pekte mot sør, eller med andre ord mot havet, som i sin tur betydde fisk eller mat. «Dette kunne ikke være tilfeldig» tenkte de nok, og etter hvert skal det ha blitt lagd magnetiske fisker som pekte mot havet – hva ellers?

Årene gikk og kineserne fant ut at de kunne bruke dette materialet til å navigere med. Hvem som først brukte det til navigering, er derimot litt uvisst. Araberne skal visstnok ha brukt magneter om bord i sine fartøy på 700-tallet og vikingene brukte magnetstein eller «Leidarstein» i forbindelse med bosettingen av Island i 874.

For å finne kompass som minner om de vi bruker i dag, må vi til året 1932. Svensken Gunnar Tillander fant opp orienteringskompasset og merket Silva så etter hvert dagens lys. Nå produseres det Silva-kompass av alle kaliber både i Sverige og i Kina.

### Nye funksjoner

Dagens kompass finnes med flere ekstrafunksjoner som for eksempel skalaer for forskjellige målestokker, forstørrelsesglass, klinometer og skala for å finne brattheten i terrenget, snor med kilometerskala, selvlysende kompassnål og skrift, samt et speil som kan brukes til så mangt.

Kompassets store fordel fremfor moderne hjelpemidler er at det fungerer uten batterier, internett eller andre kommersielle tjenester. De fleste tåler vann uten å bli ødelagt, og selv om du ikke har kart, kan du til en viss grad få hjelp av kompasset til å orientere deg i terrenget.

### Ulike inndelinger

Ingenting er perfekt, og det er en del ting vi må passe på ved bruk av kompass. Som kjent peker kompasspilen mot den magnetiske Nordpolen, som dessverre gir oss litt misvisning. Og med lommene fulle av





Kompass for å veilede eller villedde? Her er sirkelen delt inn i 6400 Mil-radian, 400 nygrader og 360 Grader slik vi er vant til. Ett av kompassene har i tillegg hatt et ublidt møte med en hybridbil slik at nålen peker feil. Foto: Peter Harholt

moderne teknologi kan vi også forstyrre den gamle kompassteknologien. Eksempelvis kan både GPS, telefoner, hodelykter, radio-terminaler, smartklokker og magnetarmbånd inneholde magneter eller elektromagnetiske kretser som forstyrrer kompasset hvis det kommer for nært. Av samme årsak kan du heller ikke ta med deg sterke magneter om bord i fly.

Det finnes også kompass med annen inndeling enn 360 grader. Kardinalinndeling, som vi kjenner fra værmeldinger og kompassroser i skipsgulv, har 11  $\frac{1}{4}$  grad per inndeling. Flyindustrien og landmålere prøvde seg med å dele i 400 nygrader, desimalgrader eller gon. Speiderne fulgte etter uten særlig suksess, men det finnes fortsatt enkelte kompass med slik inndeling. Militære kompass kan være delt inn i mil-radians som igjen er basert på Pi [3,14]. Og for å gjøre forvirringen komplett brukes også forskjellige milradians-inndelinger,

som 6000, 6283 og 6400 i en sirkel.

#### Mulige problemer

Magnetkompasset fungerer alltid – i alle fall nesten alltid. For eksempel har det å oppbevare beredskapssekken i en hybridbil vist seg å kunne ødelegge kompasset, og transformatorer kan ha samme effekt.

Sjekk derfor at kompasset virker en gang i blant. Nålen må peke riktig, huset må kunne dreies og det skal ikke være luftbobler i kompasset. I tillegg har mange kompass forskjellig kilometerskalaer der 0 ikke er plassert nøyaktig på hjørnet, noe som igjen kan gi en feiltolkning av målinger. Og sist men ikke minst – kompasset fungerer dårlig uten jevnlig bruk og trening. Det samme gjelder også UTM og 14-sifret kartreferanse.



Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS) besøkte den islandske redningstjenesten i januar. Foto: Norsk Folkehjelp

## Ungdomsutvalget besøkte Island

Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet dro i januar til Island for å besøke ungdomsgrupper og diskutere utveksling mellom de to landene.

TEKST: ESPEN BREKKE

På hovedkontoret til den islandske redningstjenesten Landsbjörg møtte de Helena Dögg Magnúsdóttir, som jobber med ungdomsgruppene på fulltid, og Otti Sigmarsón som sitter i det nasjonale styret for ungdomsgruppene. Begge er også frivillige i

sine lokale grupper.

Ungdommene fra Norsk Folkehjelp fikk en grundig presentasjon av ungdomsarbeidet i Landsbjörg og diskuterte konkrete prosjekter mellom de to organisasjonene. Allerede i år er ungdomsgrupper fra Island invitert til Norge, nærmere bestemt region sør-vest. Til sommeren er også noen ungdommer fra Island invitert til å delta på sommercampen i Lysefjorden. Da vil også en liten delegasjon fra det nasjonale ungdomsstyret komme på et kortere besøk.

Gjengen fra Norge besøkte også lokale ungdommer og redningsgrupper i løpet av

turen. Ungdomsarbeidet på Island er veldig likt vårt eget her hjemme, men redningsarbeidet har større bredde – og selvsagt røffere utstyr som imponerte nordmennene. I gruppen som holder til på Fludir møtte de gamle kjente som har vært på besøk i Norge tidligere. I Hveragerdi møtte de nye ansikter som hadde hatt det veldig travelt med stengte veier og innesnødde turister den siste tiden. Og like utenfor Reykjavík besøkte de ungdommene i Hafnarfjardar (bildet) som hadde øvelseskveld, hvor de var ute og fant gjenstander som de måtte søke etter. Turen til Island ble også benyttet som et ordinært møte i SUS, slik at de sparte et møte her hjemme.

### 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**

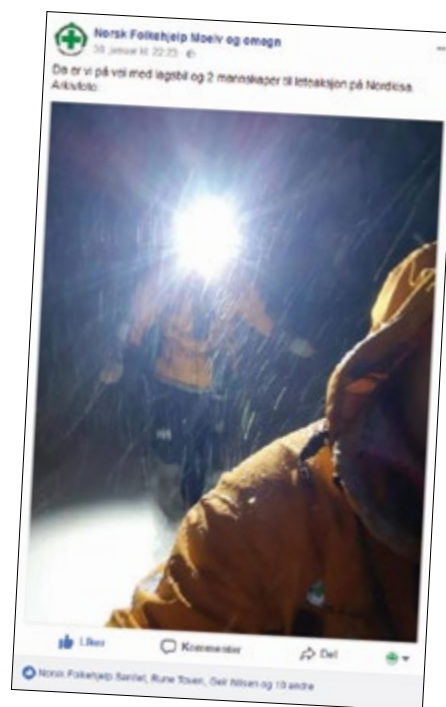


Lik oss på Facebook!  
**Norsk Folkehjelp Sanitet**



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  
jonasv@npaid.org



Kommunikasjonsrådgiver  
**Ida Kroksæter**  
456 14 852  
idakr@npaid.org

## Sentrale arrangementer

### FAGKONFERANSEN

**Sandvika, Akershus**  
**20.-22. april**

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



### SENTRALE KURS

**Kongsvinger, Hedmark**  
**23. juni-1. juli**

Har du lyst til å ta neste steg som frivillig i Norsk Folkehjelp? Her får du muligheten til å bli:

- Førstehjelpsinstruktør
- Søk- og redningsinstruktør
- Operativ leder

### SOMMERCAMP FOR SANITETSUNGDOM

**Lysebotn, Rogaland**  
**30. juni-8. juli**

Årets samling for Sanitetsungdom! Det blir kanoturer, padling, fjellturer, førstehjelp og redningstjeneste sammen med ungdommer fra hele landet.



### REGIONALE KURS REGION SØR-ØST

**Årholttunet, Vestfold**  
**9.-13. mai**

Følgende kurs holdes ved nok deltakere: Kvalifisert nivå førstehjelp, grunnkurs søk og redning, grunnkurs lederskap, grunnkurs instruksjon

## Regionale arrangementer





# SOMMERCAMP 2018

LYSEBOTN, 30. JUNI-8. JULI

**KANOTURER – BADING – FØRSTEHJELP – FJELLTURER – TUR TIL PREIKESTOLEN OG KJERAG  
OVERNATTING UTENDØRS – REDNINGSTJENESTE – MATLAGING OG MYE MER**

Pris: 2.500,- inkludert reise og overnatting (Frifondmidler kan brukes til å dekke deler av/ hele campen)

Transport ordnes fra flyplass og togstasjon



**Norsk Folkehjelp**

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)

## Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)



Mannskaper fra Norsk Folkehjelp Strand og Forsand i snøføyka. Foto: Espen Brekke



**Norsk Folkehjelp**