



Norsk Folkehjelp

FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

3/2018



ILDDÅP FOR RAYMOND

Norsk Folkehjelp Hasviks eneste operative leder måtte i aksjon kun uker etter å ha bestått lederkurset.

Saniteten vokser

Tre nye lag i nord

Rekorddugnad

på Preikestolen

Sommercamp

- nok et suksessår



FAGKONFERANSEN 2019

GARDERMOEN, 5. - 7. APRIL

Vi gjør på nytt klart for årets faglige og sosiale høydepunkt for
alle mannskaper og Sanitetsungdom i Norsk Folkehjelp

SETT AV DATOEN!

Mer informasjon kommer



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 3 - 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

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

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:
Espen Brekke, Runi Putten, Live Kummen,
Peter Harholt, Ida Kroksæter.

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter, Erik Lerbæk,
Jarle Haukeland, Peter Harholt

FORSIDEBILDET:
Operative ledere diskuterer under en
øvelse på årets sentrale kurs.
Foto: Ida Kroksæter

FOTO 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.



Dramatikk på årets Norway Cup 05

– I år reddet vi et liv på sletta

Beredskapsinitiativ i nord 06

Tre nye lokallag på kort tid

Rett i aksjon 10

Nyutdannet operativ leder satt på prøve

Strand og Forsand på filmpremiere 14

Har gjennomført sin største dugnad hittil

Stor suksess for sommercampen 16

Nok et rekordår for ungdommens sommersamling

Besøkte redningsgruppe i England 20

– Vi har mye å lære av hverandre



Foto: Ida Kroksæter

Hvordan skal vi ruste saniteten for framtiden?

Norsk Folkehjelp Sanitet tok ikke sommerferie i år heller, noe som gjenspeiles i dette nummeret av Fagbladet. Vi kan se tilbake på en aktiv sommer både når det gjelder kurs, øvelser, aksjoner og sanitetsvakter. Sentrale kurs ble i år gjennomført på Kongsvinger, og resultatet ble mange nye dyktige instruktører og ledere. En av disse var Raymond Sæther, som ble første operative leder i Norsk Folkehjelp Hasvik. Kun kort tid etter han kom hjem ble den nye kunnskapen tatt i bruk i søk etter en savnet kvinne.

Raymond forteller at han har reflektert mye over viktigheten av #kontinuerligtrening, noe vi ser effekten av i region nord. På tross av store avstander kommer nabo-lokallag sammen og arrangerer øvelser hvor de deler av sin kunnskap og erfaring. De siste par årene har vi sett en oppblomstring av nye og gjenopprettede lag i regionen, mye takket være etablerte lokallag som stiller opp med praktisk hjelp, instruktører og ikke minst inspirasjon.

Også i sommer har mange brukt av ferien sin for å stille opp på sanitetsvakter, og store tjenester som Norway Cup har vært gjennomført på eksemplarisk vis. Årets kanskje mest spektakulære sanitetsvakt hadde NF Strand og Forsand i august, da storfilmen Mission Impossible 6 hadde førpremiere på Preikestolen. Dette var en naturlig oppfølging av vaktene de hadde når scener fra filmen ble spilt inn samme sted. Hele lokallaget var i drift og sørget for at 2000 personer fikk en positiv og trygg opplevelse.

Nå er det bare å ta frem kalenderen og plotte inn datoer fremover. Tid for neste års fagkonferanse er allerede satt, det samme gjelder sentrale kurs og sommercamp for ungdom. Og ikke minst – sett av tid til Landsmøtet 2019. August føles kanskje langt frem i tid, men forberedelsene er i gang. Allerede på årsmøtene i februar/mars må delegater velges og innspill vedtas. Landsmøtet er en av våre øverste styrende organ, og det er bare hvert fjerde år vi får denne muligheten til å sette organisasjonens retning.

Derfor oppfordrer jeg alle til å reflektere over følgende i høst: Hvordan bygge et Norsk Folkehjelp Sanitet som er rustet for fremtiden? Vi går spennende tider i møte!

*Live Kummen,
leder for Norsk
Folkehjelp Sanitet*





Generalsekretær i Norsk Folkehjelp, Henriette Westhrin (til høyre), var blant førstehjelperne som bidro på årets Norway Cup. Her står hun sammen med Sverre Rakkenes (Norsk Folkehjelp Sande og Omegn) og Weillin Haugene (Norsk Folkehjelp Lørenskog). Foto: Erik Lerbæk

– I år reddet vi et liv på sletta

I tillegg til fotballskadene, gnagsårene og insektsstikkene, måtte førstehjelperne trå til ved et epileptisk anfall og en alvorlig allergisk reaksjon på årets Norway Cup.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Vi reddet et liv på sletta i år. Det var en svært alvorlig allergisk reaksjon, som vi behandlet med epipenn før ambulansen kom og tok over pasienten, sier Siw Lilly Osmundsen, tjenesteleder for Norsk Folkehjelp under årets cup.

– Vi taklet hendelsen bra. Det ble raskt meldt videre til ambulansetjenesten, som vi har et veldig godt samarbeid med.

– Mange gode førstehjelpere

Osmundsen hadde det øverste ansvaret for de 120 frivillige som bidro på årets cup, og skryter av flinke førstehjelpere som takler de utfordringene de blir stilt overfor i løpet av ei lang uke på Ekebergsletta.

– Vi har mange gode førstehjelpere i organisasjonen vår. I tillegg må jeg skryte av ungdommene som var med i år. De er plikt-opplyllende, utrolig engasjerte og flinke i førstehjelp, det er veldig morsomt å ha dem med, sier Osmundsen.

– Det var også en del nye mannskaper med i år, og det er veldig fint å se. Vi har et potensial i kommunisere bedre hva det betyr å være med på Norway Cup.

Drama i kulissene

Det var flere drama som utspilte seg på årets cup: Deltakerne ante fred og ingen fare, men i kulissene jobbet Norway Cup og Norsk Folkehjelp for å stoppe et magevirus.

– To skoler med deltakere og én skole med dommere ble rammet. Det var flere som ble smittet, men staben til Norway Cup er flinke på rutine ved slike hendelser, forteller Osmundsen.

– Vi bidro med veiledning og oppfølging av de som ble smittet, og sammen med staben i Norway Cup forhindret vi at det spredte seg.

For ikke å skape frykt sendte de jevnlig ut en vennlig påminnelse om å huske god håndhygiene på høytaleranlegget over sletta. Der gikk det også ut beskjed om å huske å få i seg nok vann og kjøle seg ned i varmen.

Hadde fryktet varmen

– Vi hadde fryktet at varmen skulle føre til flere skader, men med 1.550 skader til sammen ble det et gjennomsnittlig år. Varmen hadde pågått så lenge at jeg tror folk hadde vent seg til den og visste hva de skulle gjøre for å ikke bli overopphetet, sier Osmundsen.

Det var heller ikke flere bruddskader enn vanlig, noe som kan skje når banene blir harde på grunn av tørke.

– Banene ble vannet godt, så de ikke var så harde som de kunne vært. Men vi så at de bruddene som var, nok var litt mer alvorlige enn ellers. Ofte er man litt i tvil om det er brudd eller ikke, men i år var det flere helt tydelig brudd.



Mannskaper fra Nordreisa og Kvænangen, samt medlemmer fra nyopprettede Arnøya, møtte opp da Norsk Folkehjelp Hasvik inviterte til øvelsesshelg på Sørøya i høst. – Våre medlemmer både lærte mye og fikk mye inspirasjon den helga, sier Bengt Simonsen, leder i Norsk Folkehjelp Arnøya.
Foto: Norsk Folkehjelp Hasvik

Bygger ny beredskap i nord

I de minste samfunnene våre er det ekstra viktig at befolkningen tar ansvar for beredskapen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I løpet av de siste månedene har Arnøya i Troms og Meløy i Nordland fått nye folkehjelpslag. I tillegg har det tradisjonsrike lokallaget i Berlevåg i Finnmark tatt initiativ til å få ei egen søk- og redningsgruppe. De tre kommunene som disse lagene hører til, har til sammen drøye 10.000 innbyggere.

Norsk Folkehjelp Berlevåg har eksistert siden 60-tallet og har lange tradisjoner for å bidra til lokalsamfunnet i en av de nordligste kommunene i Norge. Står man i Berlevåg sentrum skiltes det ikke til Roma eller København som så mange andre steder, men til Nordkapp-platået og Nordkappbanken.

I det skogløse relativt flate terrenget har det ikke vært mange leteaksjoner opp gjennom årene, men behovet for en god beredskap er like fullt til stede.

– Det kommer til å skje noe her også. Vi har mye scooterkjøring her på vinterstid, i tillegg til stor fiskenæring og turisme sier Daniel Sivertsen, som er styremedlem og en av initiativtakerne til den nye redningsgruppa.

– Norsk Folkehjelp har vært lenge i Berlevåg, men vi har aldri hatt en operativ redningsgruppe. Det prøver vi å få til nå.

15 medlemmer har møtt opp en onsdagskveld i september for å få en introduksjon til Norsk Folkehjelps beredskapsarbeid og en tjuvstart på søk- og redningskurset de ønsker å ta.

Hele dagen har nyheten om leteaksjonen etter en savnet fisker utenfor Båtsfjord i nabokommunen Vardø gått på radioen.

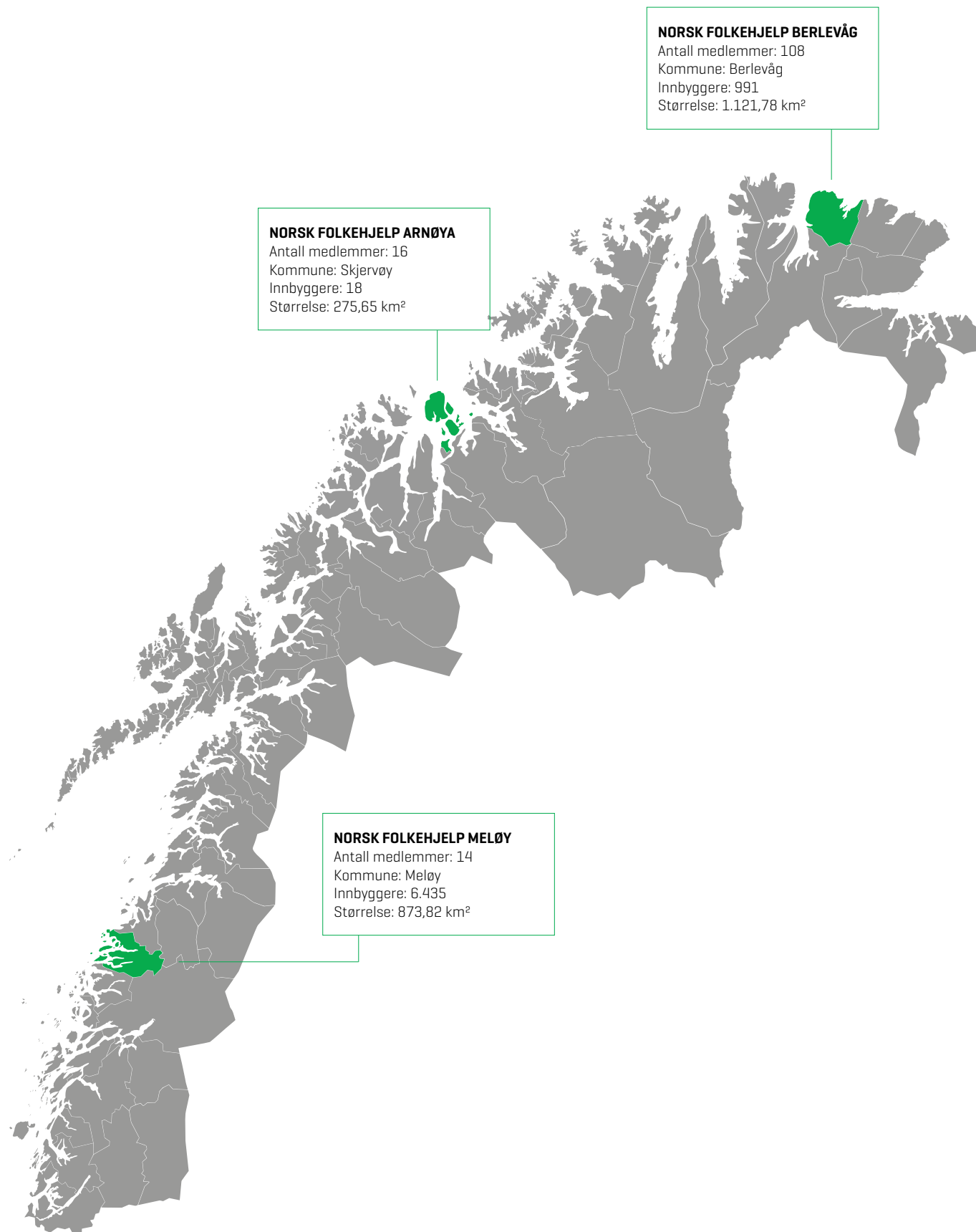
– Der ville vi definitivt ha bidratt hvis vi kunne, sier Sivertsen.

I garasjen ved folkehjelpshuset står mye utstyr allerede klart. De har kart, redningspulk og bærer klare, men mangler foreløpig mannskapene.

– Vi håper å få flest mulig gjennom grunnkursene i løpet av høsten, sier Sivertsen.

Ferskinger på Arnøya

Litt lenger sør, på Arnøya i Troms, bor en gjeng uten de samme røttene i folkehjelpe, men med det samme drivende ønsket om å bidra til trygghet i lokalsamfunnet.





Det første bildet av Norsk Folkehjelp Meløy, tatt i forbindelse med stiftelsen av laget. Foto: Norsk Folkehjelp Meløy

– Vi er helt ferske i gamet, så vi må bare prøve oss frem. Det er ei spennende tid, sier Bengt Simonsen, leder i Norsk Folkehjelp Arnøya.

Laget ble stiftet for bare noen uker siden og har foreløpig 16 medlemmer. Felles har de et ønske om en bedre beredskap på øya de bor på – og i kommunen for øvrig.

– Alle har sett behovet, og på det første møtet vårt var det stor enighet om å starte opp ei gruppe, sier han.

Arnøya ligger i Skjervøy kommune, som har drøye 2900 innbyggere. På selve Arnøya bor rundt 300 av dem. Øya er som mange andre steder i Troms omringet av høye og bratte fjell – noe som tiltrekker seg stadig flere toptur-entusiaster på vinterstid.

– Det er enormt stor rasfare her på vinteren, og det er hovedsakelig det som har fått oss

til å komme i gang. Det blir mer og mer skiturisme her hvert år, og vi vet ikke hvor mye guidene egentlig kan om forholdene her ute. Det er litt skummelt å tenke på, sier Simonsen.

Det kan være en utfordring å bo på Arnøya på vinteren. Veiene være stengt i dager eller ukesvis på grunn av rasfare. Legekontoret, kommunesenteret og beredskapssressursene ligger alle på fastlandet.

– Før eller senere skjer det noe også her, og etter min mening har vi generelt en ganske dårlig beredskap her ute. Vi er helt avhengig av båt eller helikopter dersom noe skjer, og blir veien til fergeleiet stengt i lengre tid er vi helt isolert.

Kommunen ser også fordelene med å ha ei gruppe som løfter beredskapen på Arnøya, og har gitt laget møte- og lagerrom som de får bruke gratis.

– Det sier litt om hvor stort ønsket om en bedre beredskap her ute er, sier Simonsen.

I tillegg til skiturisme er scooterkjøring en populær vinteraktivitet på øya. Senest i 2012 ble en scooterkjører tatt av et skred som ble utløst av en annen fører. Heldigvis gikk det bra den gangen.

– Skredberedskap er det første vi ønsker å få på plass. Vi tenker også på muligheten for å bygge beredskap på sjøen, men det ligger nok litt lengre fram i tid, sier lederen.

Forebyggende arbeid

Lengst nord på Helgelandskysten ligger en kommune som også opplever en økning i turismen. I Meløy er det Svartisen, fantastiske fjell og en skjærgård med 700 øyer som frister turistene.

– Vi har ikke så mange leteaksjoner her, men ønsker å være i beredskap når noe



Til venstre: Det var ei stor gruppe som møtte opp til informasjonsmøte og tjuvstart på søk- og redningskurset i Berlevåg i september.

Til høyre: Norsk Folkehjelp Arnøya ønskes velkommen i lokalavisa Framtid i Nord. – Det er ingen tvil om at det er potensial, og et økende behov, for en slik bistandsgruppe i Skjervøy, sier Rådmann i Skjervøy, Cissel Samuelsen til avisen.



først skjer. Vi kommer først og fremst til å være aktive på ulike idrettsarrangementer og konserter. I tillegg ønsker vi å bidra til det forebyggende arbeidet og førstehjelpsopplæring i befolkningen. Det er ikke så mange andre ressurser her i området, sier Erlend Bech Steffensen, som er leder i Meløy.

– Vi er en kystkommune. Tradisjonelt har beredskapen her vært rettet mot fjellene, men vi ønsker også å satse på vannredning, sier han.

Meløy er en kommune strekker seg langt mellom nord og sør. En kjøretur fra den ene enden til den andre vil ta en times tid.

– Målsettingen vår er å være et lag for hele kommunen, slik at alle skal ha det samme tilbudet, uansett hvor de bor. Det legger litt press på oss, sier Steffensen.

Nå jobber laget med å skaffe midler til utstyr og kursing av de 11 mannskapene som

foreløpig har meldt sin interesse. Øverst på utstyrs-ønskelista står ei SAR-redningsbåre, grunnutstyr til mannskapene og utstyr til vinterberedskap.

For å tiltrekke seg nye mannskaper har de valgt å be om en kort søknad fra de som er interessert.

– Det er ikke noen høy terskel for å bli med her, det handler mest om å speile våre forventninger og bli litt kjent med de som ønsker å bli med. Det er viktig å ha ei gruppe med god dynamikk, sier Steffensen.

Noen av medlemmene har erfaring fra Røde Kors fra før, men alle ønsker å ta folkehjelpers kurs.

– Alle ønsker å gå gjennom grunnopplæringen, selv om de kanskje har gått lignende kurs tidligere. Det handler både om å se hvordan ting gjøres i Norsk Folkehjelp, for samholdets del, og for å få frisket opp

kunnskaper, sier Steffensen.

Må skape tryggheten selv

Stein Arnold Kristiansen, første nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg, gleder seg stort over de nye initiativene i Nord-Norge.

– Det handler om å forstå verdien av trygghet, og beredskap er viktigere jo lengre unna det offentlige man bor. Dette er resultatet av at man må ta i et tak selv, hvis man skal lykkes med å skape trygghet lokalt. Man kan godt vente på at det offentlige skal komme og gjøre en innsats, men det går raskere hvis man gjør det selv, sier han.

Selv er Kristiansen frivillig i Norsk Folkehjelp Tromsø, som naturligvis er det største laget i region nord.

– Det er kjempeartig å se det som skjer rundt oss her, og at det ikke bare er de store tettstedene og byene som får det til, sier han.



Raymond Sæther er Norsk Folkehjelp Hasviks første operative leder. Her er han i aksjon på operativ leder-kurset på Kongsvinger i vår. Foto: Ida Kroksæter

Rett i aksjon etter sentrale kurs

25. juli går alarmen på hos Norsk Folkehjelp Hasvik. Lagets eneste operative leder har nettopp kommet hjem fra sentrale kurs.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Som operativ leder på Sørøya forventer ikke Raymond Sæther en veldig travel hverdag. Her går alarmen i gjennomsnitt én gang i året, og overraskelsen er derfor stor når telefonen ringer. Han er godt drillet og kunnskapen er fersk, men det er tross alt forskjell på trening og en reell aksjon.

– Man kan gå så mange kurs man vil, men det er ikke før det virkelig gjelder at man får se om man har lært noe, og om man greier å håndtere det. Når alarmen går er det en

spenning i kroppen som ikke kan måle seg med noe, sier han.

Typisk nok ringer telefonen midt i middagen. Han må omstille kjapt.

– Hjertet slår hardt

Han har heller ikke mye informasjon når han varsler resten av gruppa. En eldre kvinne er meldt savnet.

– Hjertet slår hardt når vi gjør oss klare. Men når jeg får pratet med politiet og får litt mer informasjon, er det egentlig som om kurslederne fra Kongsvinger står bak meg og sier «sånn skal du gjøre det», forteller han.

Kvinnen har vært på tur mot Navaren, en kjent fjelltopp og turmål like ved bygda Has-

vik. Hun har ikke kommet tilbake og ei tykk tåke har senket seg over fjellet.

– Det er både min og politiets første leteaksjon, men vi jobber godt sammen. De innhenter så mye informasjon som mulig for å finne ut akkurat hvor hun hadde tenkt seg.

Sæther er førstemann på stedet, og begynner å jobbe. Så fort de første mannskapene er på plass, blir de sendt langs turstien opp mot fjelltoppen.

Viktige debriefer

Mens det første laget er i gang med å lete, begynner Sæther å planlegge neste fase. I Basecamp tegner han nye teiger og planlegger for mannskapene som er på vei over til øya fra fastlandet. Både Sea King, Røde



Øverst til venstre: Årets søk- og redningsinstruktører, ledet av Ronny Frantzen, Roger Bjerknes og Jonas Gjesdal.

Over: Årets nye operative ledere. Kurset ble ledet av Erlend Aarsæther, Harald Wisløff og Peter Harholt.

Til venstre: Årets kull med førstehjelpsinstruktører ble ledet av Live Kummen, Jonas Vikran Hagen, Stine Elisabeth Antonsen og Karina Skogvang Eliassen,

Kors, Norske Redningshunder og Sivilforsvaret er på vei. Norsk Folkehjelp Nordreisa har også fått beskjed om å være i beredskap dersom det blir behov for flere mannskaper. Sea King er ute i søk når det første laget som Sæther sendte avgårde, melder om funn. Kvinnen er bevisstløs og nedkjølt. Både redningsmann og lege kommer raskt til, men livet står ikke til å redde.

– Mannskapene gjorde alt etter boka, men det var dessverre ikke noe vi kunne gjøre, sier Sæther.

Leteaksjonen går dermed ganske raskt over i en ny og annerledes fase.

– Kriseteamet i kommunen er i KO og er klare til å ta hånd om de pårørende. Jeg tar en debrief med de som ikke hadde vært på funnstedet først og sender dem hjem, slik at vi kan bruke mest mulig tid med de som har vært på funnstedet. Vi sitter til langt på natt og prater ut. Dagen etter har vi et nytt møte med ny debrief inne på kommunehuset.

Viktigheten av å trene

Selv om utfallet var verst tenkelig, tar den

ferske lederen med seg verdifulle erfaringer.

– Vi har ikke å mange aksjoner, så for å holde oss i form må vi ha øvelser. Det merket jeg effekten av på aksjonen. Det var de som har vært mest aktiv som var på plass først. De vet hva de skal gjøre, og jeg vet hva hver enkelt av dem er god for. Det gjør mine valg lettere, forteller Sæther.

– I mai hadde vi en øvelse med et relativt likt scenario, men ved en annen fjelltopp. Flere av oss fikk et flashback fra den øvelsen denne kvelden – men nå var det virkelig. Vi innså virkelig hvor viktig det er at vi trener slik vi gjør.

Nå kan Sæther senke skuldrene og vite at kunnskapen fra sentrale kurs holder også når virkelig gjelder.

– Det var en stor fordel at jeg fikk en aksjon såpass fort etter kurset. Tilbakemeldingen fra politiet var at vi gjorde det lett for dem, og ingenting er bedre enn det, sier han.

– Vi ser igjen at det er behov for oss, og vi gjør funn før hjelpen fra fastlandet er på

plass. Når det er snakk om mennesker og liv er det altfor lang tid å vente på hjelp, vi er totalt avhengig av å klare oss selv her ute, sier Sæther.

#kontinuerligtrening fortsetter

I august inviterte Hasvik alle folkehjelpsgruppene i området til storøvelse, og 19 mannskaper fra Hasvik, Nordreisa, Kvænangen og Arnøya var samlet på Sørøya ei hel helg. En av de viktigste utbyttene av slike øvelser, er relasjonsbyggingen, mener han.

– Vi vet at hvis det skjer noe stort, er vi avhengig av at de kommer for å hjelpe oss. Da er det så mye lettere når man kjenner hverandre og har bygd kompetanse sammen.

Selv lærte han også mye som kursansvarlig.

– Det er nesten like nyttig å være på sidelinja som å være leder. Denne helga var jeg NK for operativ leder, og jobbet med basecamp og å tegne teiger. Jeg lærer mye av å høre hvordan andre løser casen, samtidig som jeg kan vurdere beslutningene og tenke over hvordan jeg ville gjort det selv, sier Sæther.



Med utfordrende veier må man være forberedt på å sitte en del i bil hvis man er med Landsbjörg på oppdrag. Foto: Jarle Haukeland

En uke med islandsk redningstjeneste

I sommer benyttet flere folkehjelpere seg av muligheten til å dra på utvesklingstur til Island gjennom FORF.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Jarle D. Haukeland og Haakon Ludvig Ervik er de første folkehjelperne som har deltatt i utvekslingen, hvor norske redningsmannskaper reiser til Island i ei uke for å dele kunnskap med islandske kollegaer.

– Det var en god mulighet til å se hvordan redningstjenesten på Island fungerer. Man får et litt annet innblikk når man er der over en lengre periode, enn hvis man er på et kortere besøk, sier Haukeland, som er medlem i Norsk Folkehjelp Follo.

– Utvekslingen var for meg en mulighet for å teste kunnskapen min, sammenligne rutiner og bli kjent med Island, samtidig som jeg får lært mer om søk- og redning fra et annet lands perspektiv, sier Ervik, som er frivillig i Norsk Folkehjelp Haukeland.

Flittig brukt av det offentlige

De tilbragte hver sin uke i Landmannalaugar, som er en av Islands mest populære turområder. Den store aktiviteten i området gjør at Landsbjörg (den islandske redningstjenesten) har vakt her hele sommeren, og vakttjenesten går på rundgang mellom lag fra hele landet.

Med base på campingplassen, som mange bruker som utgangspunkt for turer i fjellene i området, var de på vakt for turistene 24/7. Her er det langt til nærmeste ambulanse eller polititressurs.

– På Island er redningstjenesten en så innarbeidet og naturlig forlengelse av politiet og ambulansetjenesten. De blir brukt flittig fordi de er nærmeste ressurs ute i fjellet, og det virker som de har stor tillit og kjennskap blant befolkningen, sier Haukeland.

Også Ervik tar med seg noen verdifulle erfaringer tilbake til Norge:

– Det viktigste jeg har med tilbake er et innblikk i hvordan redningstjenesten på Is-

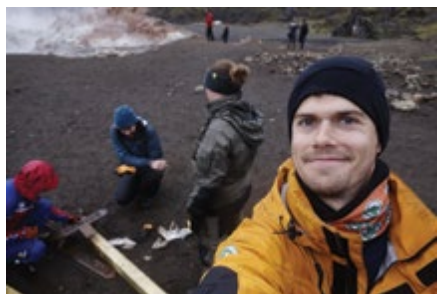
land er organisert. De består av én redningssorganisasjon, med en del elementer som skiller seg fra Norge. Det var særlig lærerikt å kunne sammenligne rutiner for søk og oppdrag generelt, samt å kunne få et innblikk i hvordan et redningslag er bygget opp – med enkeltpersoner med ulike spisskompetanse kombinert med en felles grunnutdanning, forteller han.

Alarmen går

Landmannalaugar er kun åpen i sommermånedene, og det helt spesielle området tiltrekker seg svært mange i løpet av den korte sesongen.

– De fleste aksjonene vi hadde, var biler som hadde kjørt seg fast i ulike elveleier. På grunn av dårlige veier, utfordrende terreng og stor avstand til hendelsessted ble det mye kjøring, sier Ervik.

– Jeg husker en medisinsk case på campen der en person hadde skadet seg etter et fall på sykkel. Her fikk jeg hentet frem den ekstra kunnskapen jeg har om behandling av skadde pasienter, slik at vi fikk stabilisert henne



Jarle Haukeland



Haakon Ervik

og etterhvert overført henne til sykehuset.

Anbefaler andre å reise

Begge to vil anbefale andre folkehjelpere å ta turen hvis anledningen byr seg.

– Jeg vil absolutt anbefale andre å bli med hvis de får muligheten. Det er en nyttig opplevelse å høre mer om hvordan Landsbjörg opplever sin rolle, og hvordan folk oppfatter dem og arbeidet de gjør. Jeg sitter igjen med et veldig godt inntrykk av den islandske redningstjenesten, sier Jarle Haukeland.

– Jeg vil særlig anbefale det for de som har vært i den norske redningstjenesten en stund – jeg kan tenke meg at en del overordnede erfaringer vil være nyttige for de mer erfarne. Ellers er topografien på Island ganske lik den mange søk- og redningsgrupper opererer i her i Norge, slik at erfaringer fra søkene direkte kan overføres til laget ditt hjemme, sier Ervik.

Ifølge Bente Asphaug, daglig leder i FORF, vil utvekslingen fortsette også neste sommer såfremt de får finansiering til prosjektet.

Hedret med kulturprisen

Norsk Folkehjelp Hasvik fikk kommunens kulturpris for 2018.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Siden oppstarten i 2014 har Norsk Folkehjelp Hasvik vist seg å være en viktig ressurs når noe skjer på Sørøya. Befolkningen på øya er langt unna ressursene på fastlandet, og er helt avhengig av at egne ressurser trår til umiddelbart når noe skjer.



– Det er veldig positivt og utrolig hyggelig med årets kulturpris, sier lagets leder, Kim-Are Walsø, til iFinnmark.

Laget har nå over 30 godkjente mannskaper, og over 100 medlemmer. Hele kommunens befolkning er på drøye 1.000 innbyggere, og Walsø roser støtten og oppslutningen de har i lokalsamfunnet.

– Vi har mottatt mye midler til utstyr og ikke minst kursing av mannskap. Man kan ikke drive med søk og redning uten å vite hvordan det faktisk skal gjennomføres, sier han.

Laget har også et godt forhold til kommunen og ordfører Eva D. Husby som også deltok på prisutdelingen.

– Som ordfører er jeg både imponert og stolt over det arbeidet, den kunnskap, det engasjement og den innsatsen Norsk Folkehjelp Hasvik har fått til på kort tid, sier hun.

Også politiet har bare gode ord å si om den ferske redningsgruppa:

– Jeg er imponert over den innsatsen som gjøres i redningsaksjoner, og hvor tilgjengelig de er når vi har bruk for dem. Det gjelder i all slags vær, og er det noe vi har i Finnmark så er det dårlig vær. Vi er kjempe prisgitt at de er tilgjengelig for oss, sier Seksjonsleder for Hammerfest politistasjonsdistrikt, Asgeir Aule til iFinnmark.



Strand og Forsand i rampelyset

Den største dugnaden noensinne for Norsk Folkehjelp Strand og Forsand ble avsluttet med verdenspremiere på Preikestolen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Laget hadde ansvar for vaktholdet under den omtalte innspillingen av «Mission: Impossible 6» på Preikestolen. Scenen hvor Tom Cruises karakter ender utenfor stupet på Preikestolen etter en vill helikopterjakt, ble spilt inn over tre dager i november i fjor.

Med opp- og nedrigging av utstyr var det behov for døgnkontinuerlig vakthold i to uker for Strand og Forsand. Da er det naturlig at de også sørger for sikkerheten på premieredagen.

På vei opp til Preikestolen for å se pre-

mieren sammen med 2.000 andre tilskuere denne augustkvelden, er det ikke vanskelig å forstå at dette først og fremst har vært en stor opplevelse.

– I ettertid ser vi at vi har skapt magiske minner for mange av mannskapene våre. De har vært med på noe veldig eksklusivt. Noen fikk også hilst på helt spesielle personer, sier beredskapsansvarlig Arne Alsvik hemmelighetsfullt.

1.500 dugnadstimer

Innsatsen kan kort oppsummeres i tall: Over 100 mannskaper la ned 1.500 dugnadstimer på to uker. Prosessen med å sikre seg prestisjeoppdraget startet i all hemmelighet et år i forveien.

– Det startet med en enkel forespørsel om dette var noe vi var villige til å være med på. Ingenting var da offentlig, og det var bare noen få i laget som visste om det. Vi

bestemte oss raskt for at dette var noe vi ville gå for, selv om vi skjønte at det ville bli mye arbeid, sier Alsvik.

De konkurrerte med flere profesjonelle aktører om oppdraget, og var bevisste på at de ikke skulle gå disse aktørene i næringen.

– Vi var tydelige på å få en avtale hvor vi var sikret økonomisk uten at vi måtte jobbe oss ihjel. Samtidig var vi helt sikre på at vi kunne løse oppgaven med hjelp fra folkehjelpsfamilien rundt oss. Vi mobiliserte en stor del av medlemsmassen vår, sier Alsvik.

Et stort løft i beredskapen

Vaktlista var det aldri noe problem å fylle, verken midt på dagen eller midt på natta.

– Vi var veldig opptatt av å gjøre en profesjonell jobb, og var nøye med at de som kom på jobb visste hva de kunne og ikke kunne gjøre. Vi visste at vi ville bli lagt merke til av



Kinopremieren på Preikestolen var en stor opplevelse både for folkehjelperne som sørget for sikkerheten og de 2000 publikummerne som tok turen.
Foto: Ida Kroksæter



Laget har hatt en rolig sommer på Preikestolen, men flere av oppdragene har vært krevende evakueringer. Foto: Norsk Folkehjelp Strand og Forsand

mange utenfra, og var opptatt av å opptre som Norsk Folkehjelp og ikke bare som et lokallag. Vi håper jo det har vært god reklame for hele folkehjelpa, sier Alsvik.

Hvor mye lokallaget tjente på den store dugnaden kan han ikke si noe om, men pengene har gått til å ruste opp basen på Jørpeland. Huset har fått nytt tak og nye vinduer, i tillegg til at ekstra garasje- og lagerplass gjør at alt utstyret nå har plass innendørs.

Lokallaget stilte også med en stor sum fra egen lomme for å få løftet basen til å dekke morgendagens behov.

– Vi har bygget ut garasjen og gjort et stort løft på huset. Vi har gjort en utbygging på til sammen 2,5 millioner kroner, så vi har gjort en formidabel satsing på beredskap her, sier Alsvik.

– Nå er vi godt rustet for fremtiden. Vi har fått mye støtte til biler og utstyr de siste årene, og nå hadde vi behov for å legge til rette for å ta best mulig vare på det vi har fått. I tillegg har utbyggingen også en klar effekt på utrykningstiden vår, sier han.

Rekordmange aksjoner

Framtiden kommer til å by på mange nok utfordringer: I år setter laget mest sannsynlig nok en rekord i antall aksjoner. Fjorårets rekord på 54 aksjoner blir ikke stående, da laget har passert 50 aksjoner allerede i midten av september – til tross for at det ifølge Alsvik har vært en ganske rolig sommer.

– Tradisjonelt er det på høsten det virkelig tar seg opp med aksjoner, så vi lurer på hvordan dette blir, sier han.

Trenden er tydelig: Laget får flere aksjoner fra helsetjenesten, men heldigvis færre og

færre leteaksjoner. Antallet aksjoner på Preikestolen har stabilisert seg, men de har en økning på turistmålene rundt det verdenskjente platået.

– Vi har et godt samarbeid med reiselivsaktørene i området og har gjort mye for å forebygge ulike hendelser. Vi ser tydelig at det virker. Antall besøkende til Preikestolen fortsetter å øke, men antall redningsaksjoner har stabilisert seg. Økningen vi har nå, kommer fra andre steder tilknyttet Lysefjorden, sier Alsvik.

– Det har vi også spådd, og sammen med samarbeidspartnerne våre skal vi nå se på utfordringene med turistene som begynner å bevege seg utenfor de tradisjonelle turistattraksjonene våre, sier Alsvik.



Til sammen var 40 deltakere med på årets sommercamp for sanitetsungdom. Foto: Espen Brekke

Sommercampen når nye høyder

Sanitetsungdom har hatt sommercamp siden 2011, men dette var det første året vi kunne la ulltøy og lue ligge. Med den flotte sommeren i år ble det bading, oppgaver i vann, bading, elvekryssing og bading.

TEKST: ESPEN BREKKE,
RÅDGIVER FOR SANITETSUNGDOM

Selv Sør-Vestlandet, som til tider kan ha en og annen regnbyge, strålte i åtte dager mens ungdommene var samlet på Bolten i Lysebotn, som ligger i Rogaland. Elvene i

Lysebotn kommer med noe kaldt vann fra 1.100 meters høyde, men når det er 25-30 grader på land gjør det ingenting om man blir våt under aktiviteter og øvelser.

Allerede den første dagen med teambuilding for å bli bedre kjent med hverandre, ble det mange våte ungdommer og klær. De ble blant annet testet i å fange plastballer i elva, treffe oppi hengende vannbøtter og løse oppgaver for å låse opp en kodelås på bunnen av elva. Også nede i fjorden var oppgavene lagt under brygga med de utfordringer som det førte med seg.

Besøk fra Island

Noen av deltakerne var litt skeptiske til at

det skulle komme deltakere fra Island på leiren, og det var litt skummelt å måtte prate engelsk med dem. Men den isen smeltet raskt i sommervarmen, og ungdommene fra Island var raskt en integrert del av gjengen. Til sammen var det en flott gjeng på hele 40 deltakere.

Ungdomsarbeidet på Island er ganske likt ungdomsarbeidet til sanitetsgruppene i Norsk Folkehjelp. De fem deltakerne fra Island hadde også med seg to ledere som gikk inn i lederstaben for leiren.

Midt i uken kom det ytterligere fem islendinger på besøk. Dette var voksne tillitsvalgte og administrasjonen for ungdomsar-



Med aktiviteter både til lands og til vanns ble det ei spennende uke, både for de norske og de islandske deltakerne. Campen fikk svært gode tilbakemeldinger fra deltakerne.

beidet. Å reise fra den dårligste sommeren i manns minne på Island gjorde det ekstra fint å besøke Norge i år!

Enestående turopplevelser

Lysefjorden byr på fantastiske turmål som Preikestolen, Kjerag og Flørlitrappene. Selv om bare Preikestolen var obligatorisk for alle, var det stor pågang også for å gå til de andre turmålene. Med rekordmange deltakere, valgte vi å dele opp aktivitetene.

Dette ga deltakerne mulighet til å velge. Noen ville gå langtur tilbake til Lysebotn etter Preikestolen, mens andre ville ha en lengre dag i kano. Dette fungerte godt og fikk gode tilbakemeldinger fra ung-

dommene. Nede i selve Lysebotn var det øvelser, elvekryssing, båresurring, rappelling og konkurranse med flotte premier. Innsatsen var imponerende hele uken, og det var selvsagt en jevn strøm av ungdommer som gikk til elva eller sjøen for å bade.

Godt samarbeid

En god gjeng med ledere og kjøkkenhjelp sørget for en knirkefri gjennomføring av leiren. Vi bruker både ledere som selv er ungdommer, og voksne med mer erfaring.

Sammen med lederne fra Island og noe hjelp fra enkeltpersoner i nærliggende lokallag, ga vi ungdommene opplevelser for livet. I tilbakemeldingene etter leiren gis

det gjennomgående tommel opp for alle aktiviteter, maten, leirstedet og lederne. Da kunne vi fornøyd gå over i feriemodus og sende trøtte ungdommer hjem etter åtte travle dager.



I løpet av helga fikk deltakerne prøvd seg som veileder foran andre, og lærte bort ulike tema innen førstehjelp, redningstjeneste og friluftsliv. Foto: Espen Brekke

Nok et suksessår for ungdommens lederkurs

Høsten har knapt startet når voksen- og ungdomsledere møtes til kurs og erfaringsutveksling på Skramstadsætra. Basen er Norsk Folkehjelp Rena sin nye flotte hytte på fjellet.

TEKST: ESPEN BREKKE,
RÅDGIVER FOR SANITETSUNGDOM

Det er 27 deltakere fra hele landet som representerer 13 lokale sanitetsungdomsgrupper på kurset. Det er et lite flertall med ungdommer, og resten er voksenledere og ressurspersoner i det lokale ungdomsarbeidet. Mange har møttes før på lignende kurs, fagkonferansen og sommercampen.

Selv med sen ankomst på fredagen, er det raskt god stemning blant deltakerne. Kurset

skal ikke bare være ren opplæring, men like mye erfaringsutveksling og hjelp til hverandre med gode ideer og tips. Derfor ønsker vi deltakere gjerne tilbake på dette kurset, selv om de har deltatt tidligere.

Årlig sammenkomst

Vi bygger opp denne helgen som en årlig sammenkomst for alle som arbeider med sanitetsungdom. Lokalt prøver vi å etablere ungdomsteam bestående av minst to ungdommer og to voksne. Slik kan man fordele arbeidet på flere, slippe å ta alt ansvar alene, og kunne gjennomføre aktiviteter selv om ikke alle lederne alltid er med.

Gjennom helgen er vi innom klassiske ungdomstemaer som organisasjonskunnskap, aktivitetsplattform, målsettinger, rekruttering og politiattest. Ved sistnevnte tema fikk deltakerne utfordrende gruppeoppgaver hvor de fikk «problemer» i fanget som kan

oppstå på leirer og turer. Mye av helgen har fokus på aktiviteter, men også praktiske tips og råd som for eksempel det å lage en høstplan og planlegging av helgeturer.

Turer og øvelser

Vi er veldig fornøyd med denne helgen dersom det fører til mer aktivitet, flere ungdomsmedlemmer og flere turer. Ute i det flotte høstfjellet som var i ferd med å fylles med farger, hadde vi praktisk veiledning mens vi gikk på tur. Deltakerne fikk prøvd seg i rollen som veileder foran andre og lærte bort ulike tema innen førstehjelp, redningstjeneste og friluftsliv.

Avslutningsvis fikk alle jobbe med søknader og rapporter for Frifondmidler. Dette er den beste støtteordningen Norsk Folkehjelp har for å hjelpe ungdomsgrupper med tilskudd. De deles ut en gang i året, med søknadsfrist 15. september.



27 deltakere fra 13 ulike grupper deltok på årets ledersamling for sanitetsungdom.

Bestselgere

PULSAR Helion
Termisk kikkert
WiFi, Streaming, farger
Innebygget video 8Gb
Oppløsning 640x488
Rekkevidde opptil 2000m
Oppladbart batteri
Vanntett

PULSAR Quantum Lite
Termisk kikkert, farger,
rekkevidde opptil 900m



Termisk / varmesøkende kikkerter
med skarpt bilde og høy oppløsning.
For bruk både natt og dag.
Se gjennom tåke og regn, busker og
kratt. Fantastisk hjelpemiddel for
ettersøk av mennesker og dyr.



Fra kr. 21.500,-



Fra kr. 14.500,-



TENO ASTRO

Teno Astro AS
Industriveien 8B
6517 Kristiansund N

Tlf: 7156 5710
www.tenoastro.no
teno@tenoastro.no



Fenix lykter er blant de ledende produsentene
i markedet med et bredt utvalg og
verdenskjent kvalitet.

Best i test,
terningkast 6
i bladet Jeger
nr.1 2018

Kr. 4195,-



Fenix RC40 med 6000 lumen lysstyrke
og rekkevidde på 730m. inkl.
oppladbart 7,4V 7,8A
Li-ion batteri

Terningkast 6
i bladet JAKT
nr.5 2018



Kr. 1499,-

HP30R

Fenix HP30R 1750 lumen
over 200m rekkevidde.
Inkl. 2 stk 18650 batterier.

Spesialpriser til Norsk Folkehjelp og Røde Kors. Be om priser!



Norsk Folkehjelp er hjertelig velkommen på stasjonen til Langdale/Ambleside Mountain Rescue Team, en av Englands travleste redningsgrupper. Foto: Ida Kroksæter

– Vi har mye å lære av hverandre

I Lake District i England finner du landets største nasjonalpark, dypeste innsjø og høyeste fjell – og en av landets travleste fjellredningsgrupper.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Det er ikke så rart det skjer en og annen ulykke når over 15 millioner turister gjester området hvert år. De kommer for å gå i fjellene som byr på en fantastisk utsikt over de små landsbyene og de mange innsjøene i området.

– Det er ikke uvanlig at vi har 2-3 redningsaksjoner på en gang. Vi er hovedsakelig utstyrt for å håndtere traumer, sier Nick Owen.

Han er leder for Langdale/Ambleside Mountain Rescue Team (LAMRT), som gjerne åp-

ner dørene for kollegaer fra Norsk Folkehjelp.

– Vi har definitivt mye å lære av hverandre, sier han.

Krevende evakueringer

LAMRT holder til i en spesialbygd redningsstasjon i Ambleside. I garasjen står fire Land Rovere som har vært i bruk flere ganger bare i løpet av de siste dagene.

To av dem er «first responder»-biler som sendes ut med nødvendig førstehjelpsutstyr, medisiner, bære og sikkerhetsutstyr. Her er alt mannskapene trenger for å begynne evakuering av pasienter fra fjelltoppene i området. I tillegg er én Land Rover innredet som ambulanse, mens den siste er bygget for å frakte mannskaper og ekstra utstyr.

Redningsgruppa består av rundt 35 aktive medlemmer som rykker ut på over 100

aksjoner i året. 90 % av oppdragene deres er redningsaksjoner, men de kan likevel bli langvarige.

– Det tar som regel ikke så lang tid å komme seg fram til pasienten, men det kan ta tid å få dem ned. Den lengste evakueringen vi har hatt, varte i over seks timer, sier Owen.

Laget har derfor selv vært med på å utvikle en bære som passer til terrenget rundt dem. Den er tung å bære opp, men på de gressdekte fjellsidene kan den enkelt dras langs bakken – som en slags kjelke – på vei ned igjen. Mannskapene sparer mye tid og krefter på å bære bære kun på de meste steinete stedene.

På verdensarvlista

Siden Owen selv startet som frivillig for 26 år siden, har oppdragsmengden økt betraktelig. Etter at nasjonalparken ble satt på



Over: Alarmen går ofte i Ambleside, og hjelp fra norske kollegaer er svært velkomment. Her reddes en kvinne som hadde falt og skadet foten på vei til en topp litt utenfor byen.

Til høyre: Lege og ekspert på hypotermi, Les Gordon, viser hvilke løsninger laget opererer med. I likhet med i Norge, vil de fleste pasientene trenge tiltak mot hypotermi, også på sommeren.



verdensarvlista til UNESCO i 2017, forventer de enda flere turister og oppdrag i årene som kommer.

Til sammen er det ti redningsgrupper i området, i tillegg til en hundegruppe som deltar på leteaksjoner.

– Det er sannsynlig at vi får enda mer å gjøre, og vi er ikke alene. Antall oppdrag øker over hele nasjonalparken. Den største økningen er hendelser som ikke omfatter skader, så det er argumenter for at nasjonalparken og turistnæringen bør få en vaktordning i de mest utsatte områdene, sier Owen.

I tillegg jobber Lake District for å bli med på nabolandet Wales sin forebyggende kampanje for turister, kalt Adventure Smart, som blant annet består av en nettside med tips og budskap til turister som skal ut på tur.

– Vår gruppe må nok også vokse, og kanskje må vi utarbeide en mer organisert vaktplan

for å fordele arbeidsmengden bedre oss imellom. Vi prøver å begrense innsatsen på enkelte områder for å spare folks tid, og vi må sannsynligvis bli enda strengere på dette. Det er heller ikke noe vits i å utvide teamet hvis vi bare tar inn folk som bare stiller opp av og til.

Tilgjengelighet er nøkkelen

For tilgjengelighet er et av de viktigste kriteriene når de tar inn nye medlemmer.

– Det er svært viktig for oss. De fleste oppdragene våre er akutte skader, så vi må ha folk som kan stille opp raskt, sier Nick Owen.

Laget trener fast 2-3 ganger i måneden, og i løpet av det første halvåret må nybegynnerne delta på minst halvparten av treningene. Ikke alle blir med gjennom denne intensivperiodeperioden.

– Vi investerer mye tid og ressurser på å trene opp nye mannskaper, så vi vil være

sikre på at de også har tid til å bli med videre, sier Andy Caple, en av Owens kollegaer.

– Men ingen av medlemmene våre deltar på mer enn 70 % av oppdragene, det er så fall bekymringsverdig, ler Caple.

Viktig samhold

De siste ti årene har LAMRT i gjennomsnitt rykket ut på 115 aksjoner i året, og en av deres evige utfordringer er hvordan de skal få rekruttert nye krefter. De legger ikke skjul på at det ikke er så enkelt å finne nye medlemmer i en liten by med bare 2.500 innbyggere, hvor de fleste unge må flytte ut for å studere og finne jobb.

– Vi kunne gjerne vært noen flere, men vi vil heller ikke være for mange. Da blir det fort uoversiktlig og vi mister det gode samholdet, sier Caple.

LAMRT finansieres i hovedsak av gaver og donasjoner fra privatpersoner.

Blødningskontroll – hva er nytt?

Blødning er en av de viktigste årsakene til at traumepasienter mister livet.

TEKST: RUNI PUTTEN, RÅDGIVER FOR KURS OG UTDANNING I NORSK FOLKEHJELP

Dette gjelder særlig for penetrerende traumemekanismer, som er de vanligste i militær sammenheng, men som dessverre også er blitt aktualisert i forbindelse med sivil terror.

Samtidig er det svært viktig å huske på blødning også hos pasienter som har vært utsatt for stumpe traumer. En av årsakene til dette, er at en betydelig andel av befolkningen bruker ulike former for blodfortynnende (koagulasjonshemmede) medikamenter.

Det er vanskelig å oppdage en indre skade/blødning. Det er derfor helt avgjørende at vi ser etter kliniske tegn på alvorlig blødning. Dette kan være at pasienten er engstelig, urolig, har rask respirasjon, svake perifere pulser, kalde ekstremiteter og blek hud.

Når vi kommer til et ulykkessted må vi vurdere energien som har vært utløst og hvordan den har virket. Dette er helt nødvendig for å forstå hvilke skader pasienten

kan være påført og omfanget av disse skadene. Her må vi bruke øynene og øvrige sanser systematisk for å skaffe oss mer informasjon om hendelsesforløpet og hvilke krefter den skadde har blitt utsatt for. Dette gir oss et inntrykk av skademekanismen – hvilke krefter som har virket, og hvordan de har virket.

ABC-undersøkelse

1. Airways – har pasienten frie luftveier?
2. Breathing – puster pasienten normalt?
3. Circulation – Er det tegn til stor pågående blødning, enten indre eller ytre blødning? (Se avsnittet om kliniske tegn til alvorlig blødning)

- Se etter sårskader
- Hvitlig og kald hud med dårlig kapillærfylling er tegn på redusert sirkulasjon, for eksempel som følge av karskade
- Er det tegn til hevelse/hematom?
- Er det tegn til forurensing av sår?

Blødningskontroll kan oppnås ved:

1. Direkte kompresjon og komprimerende bandasje
2. Pakking (uten bruk av spesialbandasje/hemostatisk bandasje)
3. Ved livstruende blødning på armer og bein som ikke kan stoppes med direkte

kompresjon og pakking, kan spesielt opplært personell bruke turniké

4. Straks omstendighetene tillater det og ambulansetjeneste kommer frem, skal behovet for fortsatt turniké vurderes, og om mulig fjernes turniké hvis blødningen kan kontrolleres på andre måter

5. Forebygg hypotermi – dette er et tiltak der førstehjelpere virkelig kan utføre en forskjell for pasienten. En kald pasient blør mye mer enn en som har normal kroppstemperatur, fordi blodets koaguleringssevne synker i takt med temperaturen

Turniké

Når det gjelder turniké, så er det stor forskjell på en improvisert og en kommersiell turniké. Det anbefales at vi om mulig unngår improviserte turnikèer, fordi disse ofte gir utilsiktet venøs avklemming og har liten eller ingen effekt på arteriell blødning.

Vi behandler altså disse skadene som tidligere enten ved å pakke såret eller å legge på en komprimerende bandasje. Vi skal ikke under noen omstendigheter bruke turniké hvis vi ikke er spesielt opplært til dette.



Deltakerne på sentrale kurs fikk i år prøvd seg på realistiske caser med både brudd og blødninger. Foto: Ida Kroksæter

ØVELSESCASE STORE BLØDNINGER

Dere har vinterberedskap på lagshytta, da dere får en telefon fra AMK.

Dere får vite at det befinner seg en pasient på en hytte i en kjent posisjon og at vedkommende har stukket hånda gjennom et glassvindu i ytterdøren. Han blør og dere får i oppdrag å reise dit for å behandle og vurdere pasienten.

Når dere kommer fram og undersøker pasienten har han disse symptomene og det er synlig at han har blødd mye:

- A = frie
- B = Rask pust (RF 24)
- C = kraftig og støtvis blødning fra

håndleddet, huden er blek, kald og klam, rask puls (110)

- D = Redusert bevissthet, sløv - men våken
- E = Pasienten står på kjøkkenet ved vasken. Det er kaldt inne i hytta. Pasienten har smerter i håndleddet.

Forventet behandling:

- Direkte trykk mot såret med egne fingre (bruk hansker)
- Legg pasienten ned
- Hev hånda over hjertehøyde
- Legg på en trykkbandasje
- Forebygg hypotermi
- Tilbakemelding til AMK
- Transport



SENTRALE KURS 2019

Ta vår topputdanning og bli:

Førstehjelpsinstruktør • Søk- og redningsinstruktør • Operativ leder

Tid og sted: 22. – 30. juni på Politihøgskolens utdanningscenter på Kongsvinger

Sett av datoen allerede nå!

Mer informasjon kommer på www.folkehjelp.no



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



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

HH[®]

ALIVE
SINCE / 1877

Har du mistet nettbrettet eller mobilen din?

Mange har nok på et eller annet tidspunkt mistet telefonen sin. Kanskje har de funnet den igjen etter kort tid, eller kanskje er den borte fremdeles. Hvis du er litt forberedt på at det kan skje, blir det lettere å finne den igjen.

Det mest åpenbare å gjøre når telefonen er borte, er nok å ringe til den. Men er du langt unna, har telefonen på lydløs eller for eksempel leter etter et nettbrett med data-SIM-kort, blir det vanskelig.

For nettbrett som brukes med Viewranger, er det viktig at disse er satt opp med buddy beacon og at man sjekker at dette fungerer. Det er også viktig å vite epost-adressen til brettet som man ønsker å lokalisere. Med

andre ord er utstyrskontroll viktig, selv om man har mistet et brett.

Posisjonsdeling

Er ikke buddy beacon aktivert og det ikke lar seg gjøre å ringe til brettet, kan det fungere å bruke Google Maps. Dette blir ikke alltid like nøyaktig, men godt nok til å kunne finne igjen brettet. Selv innendørs og uten GPS-forbindelse, vil du finne ut hvilken telefonbase eller hvilket Wifi-nett enheten er tilkoblet, samt batteristatus. Man må likevel være obs på at dette ikke fungerer etter at batterisparefunksjonen er aktivert - noe som vanligvis skjer når det er mindre enn 15 % batteri igjen. For å være forberedt på at brettet kan forsvinne: åpne Google Maps på enheten, velg «meny» og deretter «posisjonsdeling». Der legger du inn én eller flere google-kontoer som du ønsker skal kunne spore enheten - som for eksempel KO-brettet i laget ditt.

Har du mistet et brett og du ikke er forberedt med nevnte metoder på at det faktisk kan forsvinne, haster det å finne det igjen før det går tom for strøm: Bruk en annen enhet, åpne nettleseren og gjør følgende søk i google: «find my device google». Du finner da link med samme navn som du trykker på. Der må du logge inn med epost-adressen (google-kontoen) til den savnede enheten, samt passordet.

Husk passordet!

Dine egne passord må du ha kontroll på selv, men trengs det passord til et lagsbrett med adresse NFxxxxxx@gmail.com, kan du ringe for eksempel 913 33 061 (undertegnede), eller noen andre som kjenner nettbrettprosjektet godt for å få hjelp. Etter innlogging på kontoen til den enheten som er savnet, vil man kunne finne posis-

jon, samt ha muligheten til å få enheten til å spille av en lyd for å lettere kunne finne den. Dette vil være til stor hjelp dersom den ligger begravd i snø, eller av andre grunner ikke er synlig.

Hvor lenge tåler et nettbrett å ligge ute i regnet? Det finnes eksempler på at brett av den typen som vi bruker, har blitt funnet i skogen av turgåere etter et halvt år med både regn og snø. De har likevel fungert som normalt etter opplading. Det er derfor viktig at brettene er tydelig merket med kontaktinfo både på utsiden og inni. Et bakgrunnsbilde med kontaktinfo og annen info vil ikke forsvinne like lett som enkelte merkelapper og lignende.

Rettelse

I forrige tekniske hjørne ble vi litt for ivrig med stovekontrollen, slik at det oppstod noen feil. Her er riktig info:

Vi tar utgangspunkt i 1 cal eller 1 kalori - en måleenhet for energi - hvor 1 cal kan varme opp ett gram vann med 1°C. Et gjennomsnittlig behov for inntak av kalorier i løpet av en dag er mellom 2000 og 2600 Kcal, med andre ord 2 000 000 til 2 600 000 kalorier, og dette går til varme, bevegelse, fordøyelsen, etc.

La oss ta et eksempel der vi ser helt bort fra varmetap og andre faktorer som energi går til, som bevegelser, etc: Et matinntak på 2600 Kcal for en frisk, aktiv og oppegående person på 75 kilo skulle tilsa at temperaturen øker ca. 34°C på ett døgn, eller 1,4°C per time.



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



Foto: Peter Harholt



Foto: Illustrasjonsfoto

Med stormskritt mot 2.000 nye medlemmer

Halvveis ut i september har det kommet inn over 1.800 nye medlemmer i Norsk Folkehjelp så langt i år.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Organisasjonen er dermed i rute for å nålet om 10 % vekst innen landsmøtet i 2019. Det er en fantastisk innsats som legges ned i lokallagene, sier Live Kummen, leder for Norsk Folkehjelp Sanitet.

– Tilbakemeldingene fra mange lokallag er

at det gir løft å få inn nye medlemmer. Noen blir aktive, men det er også positivt å ha flere støttemedlemmer i ryggen, sier hun.

Den 18. september ser statistikken slik ut (antall nye medlemmer står i parentes):

De ti beste lagene i 2018

- 1: Norsk Folkehjelp Hå (217)
- 2: Norsk Folkehjelp Strand og Forsand (145)
- 3: Norsk Folkehjelp Nordreisa (109)
- 4: Norsk Folkehjelp Jæren (86)
- 5: Norsk Folkehjelp Oslo (79)
- 6: Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn (70)
- 7: Norsk Folkehjelp Bergen (63)

- 8: Norsk Folkehjelp Nedre Glomma (52)
- 9: Norsk Folkehjelp Tromsø (38)
- 10: Norsk Folkehjelp Horten (37)

De ti beste ververne i 2018

- 1: Roy Kenneth Håland (137)
- 2: Cato Grytten (47)
- 3: Anne Åsheim (37)
- 4: Kristine Notvik (36)
- 5: Heidi Martinsen (29)
- 6: Steffen Vang Bakkland (28)
- 6: Børge Hognestad (28)
- 8: Rune Solmyr (24)
- 9: Yvonne Remes (24)
- 10: Rune Søyland (23)

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

Sentralt



INSTRUKTØRSAMLING

**Gardermoen,
1. - 2. desember**

Faglig oppdatering og erfaringsutveksling for alle instruktører i Norsk Folkehjelp.

FAGKONFERANSEN

**Gardermoen,
5. - 7. april**

Merk deg datoen og sett av helga til den største faglige møteplansen for alle våre mannskaper og Sanitetsungdom.



SENTRALE KURS

**Kongsvinger,
22. - 30. juni**

Årets eneste mulighet til å bli førstehjelpsinstruktør, søk- og redningsinstruktør eller operativ leder.

SOMMERCAMP

**Bolten i Lysebotn,
29. juni - 7. juli**

Sommercamp i Lysebotn er blitt en suksess, med rekordteltakelse to år på rad. Ikke gå glipp av sommerens høydepunkt for ungdom!



LANDSMØTE 2019

**Kongsvinger,
23. - 25. august**

Bli med og sett retningen for Norsk Folkehjelp for de neste årene!



SOMMERCAMP 2019

LYSEBOTN, 29. JUNI - 7. JULI

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

Mer informasjon kommer – sett av uka allerede nå!



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Førstehjelpsinstruktører på årets sentrale kurs. En god latter er viktig i løpet av tøffe kursdager. Foto: Ida Kroksæter



Norsk Folkehjelp