



FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

1/2019



SKREDET I TAMOKDALEN

Sikkerhetsarbeidet ble sentralt i en av de mest krevende aksjonene på mange år i Tromsø.

Akutthjelpere
i beredskap

Ny skredgruppe
i Rogaland

Landsmøtet
- vær forberedt!



SENTRALE KURS 2019

Ta vår topputdanning og bli:

Førstehjelpsinstruktør • Søk- og redningsinstruktør • Operativ leder

Tid og sted: 22.-30. juni på Politihøgskolens utdanningssenter på Kongsvinger

Søknadsfrist: Søknadsskjema [sendt på mail til lagene] sendes til kurs@npaid.org innen 1. mai

Pris: 1.000,- pluss reisefordeling

Flybilletter: Må bestilles før 10. mai for at de skal være med på reisefordelingen



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 1 - 2019. Årgang 11

ISSN 1891-6120

OPPLAG DETTE NUMMER:
11 500

TRYKK:
Aktietrykkeriet a.s, Fetsund

POSTADRESSE:
Postboks 8844 Youngstorget,
0028 Oslo

BESØKSADRESSE:
Norsk Folkehjelp,
Stortorget 10, Oslo

Telefon: 22 03 77 00
Internett: www.folkehjelp.no

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

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:
Live Kummen, Runi Putten, Peter Harholt,
Ida Kroksæter, Espen Brekke, Jonas Vikran Hagen

BILDER:
NTB Scanpix, Haakon Nordvik, Ellen Johanne Jarli,
Torunn Aaslund, Peter Harholt Live Kummen, Ida Kroksæter, Norsk Folkehjelp Hå, Norsk Folkehjelp Tromsø

FORSIDEBILDET:
Mannskaper klar for innsats i Tamokdalen
Foto: NTB Scanpix

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
NTB Scanpix, Haakon Nordvik, 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.



Ny rapport om redningstjenesten 05

Overlevert til ministeren i februar

Krevende innsats i Tamokdalen 06

Sikkerhetsarbeidet ble satt på prøve

Forrige skredsesong 10

Hva kan vi lære?

Akutthjelpere i beredskap 16

Viktige milepæler er nådd i prosjektet

Landsmøtevettreglene 19

Hvordan forbereder du deg best mulig?

Ny skredgruppe i Rogaland 24

20 mannskaper har tatt skredkurs



Akutthjelper er en ny og spennende rolle for frivillige mannskaper, skriver Live Kummen. Foto: Ida Kroksæter

Å gjøre sitt beste – og litt til

2019 startet brått og brutalt for mannskapene våre i Troms. 2. januar ble fire unge skiturister tatt av snøskred på Blåbærtinden i Tamokdalen og skredalarmen gikk for første gang i år. Det var betydelig skredfare i området og ferdsel i skredet var for risikofylt. Leteaksjonen måtte vente. Mannskapene våre gikk på vent i dagene og ukene etterpå, og etter flere dager med sikringsarbeid kunne endelig søket etter de antatt omkomne starte. Etter en imponerende innsats ble tre av fire funnet og gravd frem, og de pårørende har fått et svar.

I slike aksjoner gjør vi som mannskap vårt aller beste. Likevel er det ikke alltid mulig å komme helt i mål. Da er det godt å vite at vårt beste også er fagområdets beste – at det vi gjør er forankret i beste praksis nasjonalt og internasjonalt. I dette nummeret av fagbladet får du en oppdatering fra den internasjonale fjellredningskommisjonen, et forum hvor vi både henter ny kunnskap, bidrar med våre egne erfaringer og ikke minst kalibrerer våre metoder med resten av fjellredningsverden.

Akutthjelper er en ny og spennende rolle for frivillige mannskaper, og i skrivende stund har vi allerede akutthjelpere i beredskap i Rogaland og i Tromsø. Disse er synlig i kartet til AMK, og kan dermed være en livreddende førstere ressurs ved alvorlig sykdom i påvente av at ambulanse kommer frem. Les om prosjektet i dette bladet og følg det videre etter hvert som det sprer seg til stadig nye områder.

Skredmannskap eller akutthjelper – uansett hvilken beredskap vi står i, så er det ufattelig viktig å trene jevnlig sammen for å opprettholde kunnskap, ferdigheter og ikke minst det gode samspillet i et team. Sentralt Sanitetsutvalg ønsker å løfte konseptet gruppegodkjenning, det neste skrittet på vei mot en standardisert tilnærming til opplæring, øvelse og utrustning. Vi håper dere har lyst til å være med på en idemylldring rundt dette på fagkonferansen. Gjennom videreutvikling og #kontinuerligtrening kan vi fortsette å gjøre vårt beste – og litt til.

*Live Kummen,
leder for Norsk
Folkehjelp Sanitet*





Samfunnssikkerhetsminister Ingvil Smines Tybring-Gjedde (i midten) sammen med FORF-organisasjonene og Norsk Redningsfaglig Råd.
Foto: Ida Kroksæter

Rapporten som skal løfte de frivillige i redningstjenesten

De frivillige beredskapsorganisasjonene ber om hjelp til å takle den økende oppdragsmengden.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Organisasjonene har sammen utarbeidet en rapport med forslag til tiltak for å styrke redningstjenesten. Rapporten ble laget på bestilling fra Justisdepartementet, og ble mandag presentert for samfunnssikkerhetsminister Ingvil Smines Tybring-Gjedde.

– Dette er en viktig dag for oss, og kanskje et vannskille. Vi har store ambisjoner og store forventninger, sier leder i Frivillige organisasjoners redningsfaglige forum, Jon Halvorsen til ministeren.

– Dere vil få mye tilbake

Ministeren fikk presentert hovedutfordringene for organisasjonene, som over tid har opplevd en kraftig økning i antall oppdrag. For organisasjonene er det viktig å sette inn felles tiltak for å takle utfordringer som endringer i samfunnet vårt, klimaendringer,

økende turisme og høye forventninger til tjenesten.

– Hvis regjeringen velger å investere litt mer i redningstjenesten, vil avkastningen komme i form av styrket beredskap over hele landet, sier daglig leder i Norske Redningshunder Jim Olav Hansen.

– Vi trenger en satsing for å håndtere veksten i antall oppdrag og sikre mangfoldet og kompetansen hos de frivillige. Løfter dere investeringen litt til, vil dere få mye tilbake, sier han.

For å sikre fortsatt god beredskap i lokalsamfunn over hele landet, er det mange tiltak som må gjennomføres, som for eksempel:

- Økning i tilskuddet til frivillige i redningstjenesten
- Satsing på teknologi og forskning i redningstjenesten
- Avgiftsfritak for kjøretøy som frivillige benytter i redningstjenesten
- Å sikre tilgang til flere nødnett og medvirkning i arbeidet med neste generasjons nødnett

Ønsker å støtte de frivillige

Tybring-Gjedde var klar på at hun ønsker å bidra til å løfte de frivilliges innsats på flere områder:

– Å synliggjøre det arbeidet dere gjør, er en av mine hovedoppgaver som samfunnssikkerhetsminister. Mitt inntrykk av de frivillige i redningstjenesten er at dette er folk som bryr seg og tar ansvar utover seg selv og sine. Vi som samfunn trenger at folk bryr seg, sier hun.

– Jeg gleder meg til å lese rapporten og vil gjøre det jeg kan for å fremme dette både politisk og samfunnsmessig.

Generalsekretær i Røde Kors, Bernt Ape-land, mener rapporten kan spille en viktig rolle for redningstjenesten i tiden framover:

– Denne rapporten er en viktig plattform for samarbeidet mellom de frivillige og det offentlige, sier han.

Hele rapporten kan du lese på forf.no.



Snøskredet i Tamokdalen satte hele redningstjenesten på prøve

2. januar mobiliserte redningstjenesten i Troms. Det skulle bli en av de mest krevende aksjonene på mange år. – Vi brukte alle hjelpemidlene vi hadde, sier Vegar Standahl Olsen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I 16-tiden onsdag 2. januar får politiet melding om et snøskred på Blåbærtinden i Balsfjord kommune. Fire personer er savnet.

Kenneth Brattli Molund fra Norsk Folkehjelp Midt-Troms er én av mange som rykker ut umiddelbart. Han har en times kjørevei før han er framme. Vanligvis må han snu halvveis, fordi situasjonen blir avklart.

Denne ettermiddagen er det annerledes.

– Idet jeg kommer fram, skjønner jeg at de savnede ikke er gjort rede for, sier han.

Selv om han er blant de første på stedet, møter han et hav av blålys i snøværet. Bak ham lander luftambulansen. Han skifter i all hast i bilen og melder seg til tjeneste.

I KO jobber de intenst for å finne ut av hva som har skjedd. Mannen som varslet om skredet var i turfølget, men valgte en annen rute enn de andre. Det er klart hvor skredet har gått, utfordringen er det tette snøværet. Eneste mulighet for å komme seg inn til skredet er med helikopter, men været er for dårlig.

Populært turmål

Skredet ligger på 1.000 meters høyde, er 300 meter bredt og 600 meter langt. Skredkartene for området viser at hele fjellsiden er skredterreng med fare for nye skred.



Skredet på Blåbærfjellet ble en prøve for alle involverte. Først to uker etter at alarmen gikk kunne området åpnes for innsats på bakken. Alle foto: NTB Scanpix

– Det var ingen tvil om at det ikke var trygt å gå inn, sier Molund.

Når de sjekker værmeldingen innser de at forholdene heller ikke blir bedre med det første.

Det 1.442 meter høye fjellet er et populært turmål, og ruta som de tre finske mennene og den svenske kvinnen skulle gå, er en kjent vei mot toppen.

– I starten var dette en redningsaksjon der vi håpet å kunne berge liv. Det var spesielt å vite at det var så mange involvert, samtidig som vi ikke kunne flytte oss en meter inn mot skredet, sier Vegard Standahl Olsen, rådgiver i Norsk Folkehjelp og frivillig i Tromsø.

Han blir etter hvert utpekt som fagleder for aksjonen.

Været klarer opp

Først to dager senere klarer været opp, og redningsmannskapene ser for første gang toppen av fjellet fra basen nede i dalen. Da mener politiet det ikke lenger er håp om å finne de savnede i live, og redningsaksjonen går over til å være «søk etter antatt omkommet». Det er fortsatt ikke trygt å sende inn mannskaper på bakken, men denne dagen gjør luftambulansen to markeringer med underhengende sender/mottaker i skredet.

Så skifter været igjen.

De neste åtte dagene er været for dårlig til å gjøre noe som helst, med unntak av et redningshelikopter som på nattestid gjør et nytt søk med sender/mottaker og får to signaler.

Først elleve dager etter at skredet gikk, kan arbeidet med å sikre området begynne.

– Ekstreme tiltak

– Mannskapene skulle inn i et utfordrende terreng, hvor været hele tiden truer. Det måtte være helt trygt for de som skulle inn på bakken, og det å sikre området var en spesiell og omfattende operasjon som ikke er så vanlig i norsk kontekst. Vi brukte alle tilgjengelige midler, forteller Standahl Olsen.

Arbeidet med å sikre området pågår i tre dager. I tett samarbeid med NGI og Forsvaret blir det gjort snødekkeundersøkelser og analyser av potensielle nye skred i arbeidsområdet. Det blir tatt i bruk lydkanon for å prøve å utløse mindre skred, uten hell. Til slutt sprenges store mengder dynamitt for å utløse potensielt farlige skred.

– I en slik kontekst er sikkerhetsarbeid en stegvis prosess. Det er lag på lag med tiltak som til slutt gjør det trygt å gå inn, sier Olsen.



– På basen nede i dalen skjedde det noe med inneklimate da vi hørte helikopteret komme med en av de omkomne. Volumet ble lavere og vi gikk ut og stilte oss opp når de ble kjørt bort, forteller skredleder Kenneth Brattli Molund.

– Vi prøvde 25 ladninger med lydkanon som ga lite effekt. Hadde vi klart å utløse nye skred med lydkanonen kunne det vært godt nok, men det eneste som rørte seg, var litt løssnø. Vi måtte derfor ta i bruk tyngre skyts for å være trygg på at snødekket var stabilt nok, forteller han.

Området åpnes

To uker etter at alarmen gikk, åpnes området for innsats. I løpet av de neste to dagene blir tre av de fire funnet, gravd opp og fraktet ned fra fjellet. Været kan fortsatt snu på kort varsel, men det er nå trygt å arbeide i området.

– Eneste vei inn og ut er fortsatt med helikopter. Selv om det ikke nødvendigvis var flyvær, var det godt nok arbeidsvær for mannskapene på bakken. Alle var derfor forberedt på å overleve ei natt i fjellet. Det å

være på 1000 meter uten retrettmulighet er ikke dagligdags for noen av oss, sier Olsen.

For mannskapenes del var det godt å endelig kunne gjøre noe, etter mange dager med venting.

– Hele uka før vi fikk komme inn, oppdaterte vi daglig ei liste med hvem som kunne stille dagen etter. Endelig bekreftelse på om det ble aksjon eller ikke, kom ofte seint kvelden før. I en slik situasjon kom det tydelig frem at vi er frivillige mennesker med jobb og forpliktelser. I lengden ble denne perioden ble en påkjønning for de fleste, sier Kenneth Brattli Molund.

– Den eneste fordelen med at det tok så lang tid, var at vi fikk tid til å forberede oss. Når vi endelig kom dit, visste vi hva vi skulle gjøre, sier han.

– Hva er motivasjonen for å stille opp på noe sånt som frivillig?

– Vi vil jo redde mennesker, men samtidig er dette dessverre en del av det. Det er fire familier som mangler noen, og for dem er det en trøst å få dem hjem. I tillegg tror jeg mange syntes det var godt å avslutte det de hadde startet på to uker tidligere.

En etter en ble tre av de omkomne fraktet ned med helikopter og deretter videre ut av dalen i bærebil.

– På basen nede i dalen skjedde det noe med inneklimate da vi hørte helikopteret komme med en av de omkomne. Volumet ble lavere og vi gikk ut og stilte oss opp når de ble kjørt bort. Så måtte vi bare begynne å gjøre oss klare for å lete etter neste, slik at de også skulle komme ned, sier Molund.



Mannskaper på vei opp til skredområdet. – Alle var forberedt på å overleve ei natt i fjellet. Det å være på 1.000 meter uten retrettmulighet er ikke dagligdags for noen av oss, sier Vegard Standahl Olsen.

Debriefing

Under krevende arbeidsforhold ble daglige gjennomganger viktig for de som var til stede. I etterkant er det også holdt flere debriefing, både felles og lokalt.

– Det har vært et stort system i aksjon også i etterkant. Ingen skal bli sendt hjem uten å få den oppfølginga de trenger, sier Molund.

– Det handler først og fremst om å kunne legge dette bak seg og gå videre, men også å ta med seg erfaringene – både de positive og de negative. Neste gang graver vi kanskje etter noen som lever, og da er det viktig å lære av denne aksjonen, sier han.

Det er ikke ofte redningsaksjoner får så stor oppmerksomhet. Til Tamokdalen reiste både norsk, svensk og finsk presse for å følge aksjonen.

– Det var uvant, samtidig som det var umulig å ikke få med seg det som ble sagt og skrevet. Vi fikk en bekreftelse på at det er mange som har enorm respekt for den jobben vi hele tiden gjør, men ikke alltid får så mye oppmerksomhet for, sier Molund.

– Respekt og ydmykhet

Personlig er det flere ting han aldri kommer til å glemme fra denne aksjonen. Blant annet den første kvelden, da apparatet på stedet i løpet av en halvtime vokste fra en håndfull til over 50 personer fra politiet, helsevesenet, de frivillige organisasjonene og Forsvaret.

– De ressursene som kom den onsdagen, det er vanskelig å forestille seg. Det er så mange rundt omkring i hele Troms som er klare til å sette sitt eget liv på vent for å bidra når noe skjer. Man får en enorm res-

pekt og ydmykhet av å være en del av det, sier han.

I tillegg forteller han om et svært godt samarbeide når det virkelig gjelder.

– Samarbeidet mellom organisasjonene, politiet og Forsvaret – det var imponerende å være en del av. Det kunne ikke vært særlig mye bedre, været og forholdene tatt i betraktning, sier han.

André Stenfors [32], Mikael Sten [29], Niklas Nyman [36] og Disa Violet Lynx Bäckström [29] omkom i skredet. Tre av de fire ble funnet og fraktet ned fra fjellet. Én person er fortsatt savnet. Politiet har besluttet å utsette videre søk til våren, når det blir mindre snø i området.



Skredmannskaper under en øvelse på Jæren i februar. Foto: Ida Kroksæter

Hva kan vi lære av forrige skredsesong?

Et tilbakeblikk på forrige skredsesong, både i Norge og internasjonalt, kan gi oss en pekepinn på hva vi kan forvente av årets sesong og hvilke trender vi bør være oppmerksomme på.

TEKST: LIVE KUMMEN

På høstens IKAR-kongress i Chamonix presenterte de ulike medlemslandene sin skredstatistikk og spesielle forhold ved den foregående sesongen.

I Norge omkom tre personer i snøskred i sesongen 2017/18. To av disse var i forbindel-

se med skikjøring, og én kjørte snøscooter da skredet inntraff. Alle dødsfallene fant sted i Nord-Norge i en to ukers periode i overgangen mellom mars og april. To av de tre ulykkene var innenfor påskehelgen.

Statistisk sett er dette få dødsfall i én sesong, på tross av tidvis stor skredfare. Dette kan skyldes alt fra naturlig variasjon i et lite tallmateriale til at folk er mer forsiktige når det er varslet stor skredfare. Samtidig ble det registrert 445 involverte i snøskred i sesongen – altså personer som var til stede og ble tatt eller kunne bli tatt av skredet. Potensialet for skade er altså stort, og ofte er det avhengig av flaks om de involverte kommer uskadet fra snøskredet eller ikke.

Vender vi blikket ut til resten av verden, kunne Frankrike melde om en dramatisk skredsesong, med 37 omkomne fordelt på 27 skredhendelser. De hadde stort snøfall i desember og januar, etterfulgt av en svært kald februar. Da været ble litt mildere og folk kom seg ut på ski i begynnelsen av mars, omkom 12 personer i løpet av fem dager. Italia rapporterte om en gjennomsnittlig sesong, men bemerket at de aller fleste skredulykkene skjedde ved varslet faregrad 3. Imidlertid hadde de også én alvorlig ulykke ved faregrad 1; et lite snøskred i en renne i fjellet, som tok livet av to svært erfarne redningsmannskaper.

Scootertrender

USA og Canada trekker frem den høye fore-

Bestselgere

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

PULSAR Axion **Nyhet**
Termisk kikkert, farger,
rekkevidde opptil
1200m



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. 24.000,-



Fra kr. 15.500,-

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!

komsten av snøscooter-relaterte skred-
dødsfall: nærmere 50 prosent av omkomne
i skred i disse landene er i forbindelse med
snøskuterkjøring. I USA ser man en økende
trend med både såkalt highmarking – å
kjøre så langt opp en bratt fjellside som
mulig, for så å vende scooteren. De opplever
også økende interesse for «skavlhopping»,
hvor man kjører utfor en skavl og lander i
bratt terreng.

Snøskred mot infrastruktur byr også på
utfordringer for redningstjenesten. Alpe-
landsbyen Zermatt var fullstendig avskåret
i to dager i januar i fjor på grunn av en kom-
binasjon av stort snøfall, flere snøskred og
steinras. 13.000 turister var innesperret i
byen, og eneste mulighet til å komme seg

ut var med helikopter. Å få folk til å over-
holde sperringene var bare en av mange
utfordringer.

Årets sesong

Så hva kan vi forvente oss av sesongen
2018/19? Fatale skredulykker har allerede
forekommet. Vi kan gjerne være litt ekstra
oppmerksomme på finværsdager etter stort
snøfall, og ved faregrad 3. Sannsynligvis vil
vi også her se et økende antall skredulykker
i forbindelse med snøscooterkjøring. Ved
stor skredfare kan vi forvente skred over vei
som kan isolere hele bygder, og da vil den
lokale redningstjenesten spille en stor rolle
både i den akuttmedisinske beredskapen og
som bidragsyter i informasjon og logistikk.

FAKTA

DEN INTERNASJONALE FJELLREDNINGSKOMMISSJONEN (IKAR)

- En årlig kongress som samler repre-
sentanter fra fjellredningsmiljøet over
hel verden
- Fylte 70 år i 2018 og ble arrangert i
Chamonix i Frankrike
- I 2018 deltok 383 deltakere fra 32 land.
Norsk Folkehjelp var representert ved
beredskapsansvarlig Vegard Standahl
Olsen og leder Live Kummen
- Norsk Folkehjelp ble tatt opp som
medlem i 2015



En iskald tragedie på Pigne d'Arolla

Illustrasjonsfoto: Ida Kroksæter

På IKAR-kongressen i Chamonix i høst delte representanter fra sveitsisk redningstjeneste sine erfaringer fra en tragisk ulykke i alpine april 2018, der sju personer omkom i et kraftig uvær. Hva kan vi lære av slike hendelser?

TEKST: LIVE KUMMEN

29. april 2018 var det et voldsomt uvær i alpine. To turgrupper ble overrasket av sterk vind, snø, whiteout og kulde. De var bare 500 meter fra Vignettes-hytten som var målet for dagen, men klarte ikke finne veien videre og tilbrakte natten ute. De hadde med seg en erfaren guide som forlot gruppa for å orientere seg, men han returnerte aldri.

Morgenen etter letter været, og personalet

på Vignettes-hytten varsler redningstjenesten om at de har observert noen i terrenget som signaliserer etter hjelp. Det kan se ut som om en person er livløs. To fjellguider tar seg først frem til skadestedet, som ligger rundt 3.300 meter over havet. De kan melde om fire personer som er i live, og fem tilsynelatende livløse personer. Det er vanskelig å få oversikt, da flere ligger oppå hverandre og ingen kan svare på hvor mange personer som var i gruppene. Frosne klær og mye snø gjør det tilnærmet umulig å gjennomføre gode undersøkelser.

Helikoptre i innsats

Sju helikoptre settes inn i aksjonen, og man velger å evakuere alle de involverte – totalt 14 personer – til Vignettes-hytten. Det gjøres en grov-triage basert utelukkende på respons og livstegn, og de som viser tegn til liv evakueres først. Deretter evakueres de tilsynelatende livløse. Logistikken er krevende, med kun én telefonlinje ut og én helikopterlandingsplass ved hytten.

Sju personer er ved bevissthet ved ankomst til hytten. Laveste kroppstemperatur blant disse er 24 grader. Det startes med passiv og aktiv ekstern oppvarming, og pasientene flys til sykehus. Sju personer er bevisstløse, uten pust eller puls. Det startes hjerte-lungeredning, og etter hvert får alle disse mekaniske brystkompresjoner.

Temperatursonder og EKG-elektroder byttes fra person til person for å gjøre vitale målinger på alle. Laveste målte kroppstemperatur er seks grader. Med unntak av guiden, som viser seg å ha falt ned en skrent, er det ingen grunn til å tro at hjertestans på disse pasientene skyldes noe annet enn aksidentell hypotermi. De velger derfor å frakte alle til sykehus med mulighet for oppvarming på hjerte-lungemaskin, men dessverre står livet ikke til å redde hos disse sju.

Hva kan vi lære?

Først av alt – forebyggende arbeid er vik-



Genseren er laget etter idé fra NF Hamar. Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet takker for initiativet!

Eksklusiv hettegenser til Sanitetsungdom!

Størrelse xs-xxl

295,-
pluss frakt



tig for å unngå slike ulykker. Av respekt for naturens krefter må man ha godt utstyr og ikke minst gode muligheter for navigering og nødvarsling tilpasset turen man skal på.

I uoversiktlige situasjoner er det viktig å mobilisere rikelig med ressurser, så kan man heller dimettere raskt dersom det ikke er behov. Allerede i tidlig fase må man som leder begynne å tenke på logistikk, slik at kommunikasjon og logistikk fungerer så effektivt som mulig.

Fra et medisinsk synspunkt må man gjøre prioriteringer og ta raske beslutninger. Å prioritere de som har størst sannsynlighet for overlevelse og ikke nødvendigvis de som er hardest rammet (livløse), kan være en vanskelig, men riktig avgjørelse. Pasienter med antatt hypoterm hjertestans skal fraktes til sykehus med hjerte-lungemaskin – husk at ingen er død før man er varm og død.

FAKTA:

HVORDAN TAPER VI VARME?

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



Psykisk belastning for redningsmannskap blir et tema på IKAR de neste årene. God psykologisk førstehjelp innebærer å etablere trygghet, skape ro, fremme mestring og kontroll, gi håp og legge en plan for tiden fremover, skriver Live Kummen. Foto: Ellen Johanne Jarli

Nytt fra IKARs medisinkommisjon

I IKARs medisinkommisjon møtes eksperter innen fjellmedisin fra hele verden. I år gikk debatten rundt blant annet mekaniske brystkompresjoner, snødrukning og redningsmannskapers mentale helse.

TEKST: LIVE KUMMEN

Mekaniske brystkompresjoner

Ved behov for hjerte-lungeredning under krevende evakuering i terreng kan det være vanskelig å få god nok kvalitet på manuelle brystkompresjoner. Et forsøk gjort med QCPR-dukke under scootertransport viste at man klarte å opprettholde korrekt frekvens kun tre prosent av tiden ved manuelle kompresjoner. Dette er ikke godt nok, særlig siden man vet at frekvens på kompresjonene er en avgjørende faktor for å få sirkulasjon til hjernen under en hjertestans. Imidlertid viste testing med ulike mekaniske kompresjonsmaskiner god kvalitet

både på scooter og i heiseoperasjoner. Det er ikke vist noen sikker økt overlevelse ved mekanisk kompresjon sammenlignet med manuelle, men disse store studiene er ikke fokusert mot fjellmedisinske akutt-situasjoner. Under ekstreme forhold og lang evakuering kan man tenke seg at mekanisk kompresjon vil gjøre en forskjell.

Snødrukning

Kvelning i snø kan forekomme under andre forhold enn snøskred. I Nord-Amerika ser de flere dødsfall hvert år i forbindelse med fall i store trebrønner, som er søkk rundt trær hvor det samler seg løssnø. Når for eksempel skikjørere faller i en slik brønn med hodet først klarer de ikke komme seg løs ved egen hjelp, og ved bevegelse faller de ytterligere ned i snøen. Man anslår at kvelning kan inntre allerede etter 15-30 minutter, omtrent som ved snøskred. Det er sjelden så store snømengder i Norge at trebrønner er et problem, men snødrukning kan likevel forekomme for eksempel ved lek i snøen. Vedkommende må hjelpes opp så fort som mulig, og hjerte-lungeredning med innblås-

ninger må startes umiddelbart ved fravær av pust.

Psykisk belastning for redningsmannskap

Dette er et tema som det skal settes mer fokus på i IKAR over de neste årene. Man skiller mellom stress-skade og post-traumatisk stressyndrom. Stor belastning og stress-skade forekommer oftere når man opplever en knapphet på ressurser, føler kontrolltap, når man personlig kjenner de skadde eller savnede, dersom man selv er i fare, hvis man er sliten eller ved gjentatt eksponering for belastende situasjoner. God psykologisk førstehjelp innebærer å etablere trygghet, skape ro, fremme mestring og kontroll, gi håp og legge en plan for tiden fremover.

Kollegastøtte er viktig, og i Norsk Folkehjelp anbefaler vi at det alltid gjennomføres en teknisk gjennomgang og debrief etter endt aksjon for å sikre felles situasjonsforståelse og fange opp om mannskaper sitter igjen med belastende opplevelser.



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



Den storslåtte åpningen av akutthjelperprosjektet i Rogaland ble gjort av eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen. Rundt 50 personer var tilstede på markeringen. Foto: Haakon Nordvik

Akutthjelpere i beredskap i Rogaland og Tromsø

En viktig milepæl er nådd når Sandnes, Jæren, Strand og Forsand og Tromsø er i gang som akutthjelpere i pilotprosjektet for «frivillige organisasjoner som akutthjelpere».

TEKST: JONAS VIKRAN HAGEN

Bak denne milepælen ligger det mange timer arbeid fra lokallagene, som har bistått med organisering av og deltakelse på akutthjelperkurs, instruktør opplæring, møter med lokale helseforetak og markering av åpningene.

Oslo er neste lokallag ut, og har også gjennomført instruktør- og akutthjelperkurs.

Passerte 50 akutthjelpere

I alt er det til nå blitt utdannet over 50 akutthjelpere i Norsk Folkehjelp. Opplæringen består av et e-læringskurs i forkant av et

oppmøtebasert kurs som har realistisk trening på akuttmedisinske hendelser i fokus. Her skal deltakerne bli gode på blant annet hjerte-lungeredning med bruk av hjertestarter, fri luftvei, stans av store blødninger og forebygging av nedkjøling.

– Akutthjelperordningen er spennende og er blitt godt mottatt blant menneskene våre. De føler at de må være ekstra fokusert når de er på sanitetstjenester, og vi er spente på hvor ofte det vil bli bruk for oss, sier Eva Vassnes, leder i Norsk Folkehjelp Tromsø.

Tett samarbeid er viktig

Norsk Folkehjelp samarbeider tett med Stiftelsen Norsk Luftambulanse i prosjektet. De har i flere år jobbet med akutthjelpere fra nød- og beredskapssetatene, og har utviklet e-læringen som vi nå bruker i vårt akutthjelperkurs. Røde Kors og Rednings-selskapet er også viktige samarbeidspartnere for å nå målet om en enhetlig og lik akutthjelperordning for alle de frivillige organisasjonene. Helsedirektoratet bidrar

med et verdifullt forankringsarbeid og er viktig i samhandlingen med helsetjenesten. De har også startet arbeidet med en nasjonal veileder for akutthjelperordningen.

Standardisert utstyr

Det er over tid blitt arbeidet sammen med innkjøpsselskapet Inventura AS for å lage gode avtaler for utstyr i førstehjelpsdugnaden «sammen redder vi liv». For akutthjelperprosjektet gjelder dette særlig akutthjelpersekker og hjertestartere. Målet er å få på plass avtaler som gir forutsigbarhet i pris, leveranse, kvalitet og innhold. Dette er avtaler alle lokallag og deltakere i førstehjelpsdugnaden kan benytte seg av. Standard utstyr er viktig for at den enkelte akutthjelper skal være godt kjent med utstyret, og at det skal være en dedikert enhet til formålet med akutthjelperoppdrag.

Registrering og forskning

Vi har startet opp et samarbeid med Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter [RAKOS] i Helse Vest, med mål om å regi-



Generalsekretær i Norsk Folkehjelp, Henriette Westhrin, var blant dem som var til stede på markeringen i Rogaland. Foto: Haakon Nordvik



Elisabeth Vik Aspaker, fylkesmann i Troms og Finnmark, åpnet akutthjelperprosjektet i Tromsø ved høytelig klipping av en bandasje. Foto: Norsk Folkehjelp Tromsø

strere data fra akutthjelperoppdrag på en slik måte at det i fremtiden kan benyttes til forskning. Dette betyr at det kommer et nytt skjema som er utarbeidet i samarbeid med et akuttmedisinsk fagmiljø med forskningskompetanse.

For registrering av akutthjelperoppdrag er det nå et midlertidig registreringsskjema på www.folkehjelp.no/akutthjelper. Her finner man også prosedyren for lokallag som deltar i prosjektet.

Er app fremtiden?

Ett av suksesskriteriene som ble definert tidlig, er at akutthjelperen må være synlig i kartverket til AMK. I pilotprosjektet bruker vi Locus sine nettbrett, som er de samme som ambulansetjenesten bruker. Dette gir synlighet i kartverket til AMK, og akutthjelperen får oppdragsinformasjon og navigasjonsmulighet via nettbrettet. Denne løsningen er tilpasset formålet, men dessverre for kostbar hvis vi i fremtiden skal få et stort nettverk av akutthjelpere over hele landet.

Derfor har vi startet arbeidet med å utvikle en app som kan erstatte Locus-nettbrettet og gi oss mulighet for å bruke nettbrettene våre på flere områder.

Veien videre

Det blir en spennende tid fremover med mange pågående prosesser i dette prosjektet. Vi vil etter hvert i samarbeid med Sentralt Sanitetsutvalg søke etter instruktører som skal få oppgave som hovedinstruktør for akutthjelperkurs, og disse instruktørene vil også få kursing i medisinsk simulering. Når basen av instruktører er bygget opp, vil vi prøve å få til en kontrollert utrulling av akutthjelperordningen i hele Norsk Folkehjelp - i tett samarbeid med lokale helseforetak, Helsedirektoratet, lokallagene og andre relevante samarbeidsaktører.

Har du spørsmål om prosjektet, ta kontakt med prosjektleder Jonas Vikran Hagen, jonasv@npaid.org eller seniorrådgiver Erlend Aarsæther, erlenda@npaid.org.

FAKTA

AKUTTHJELPERPROSJEKTET

- Prosjektet «frivillige organisasjoner som akutthjelpere» er en del av den nasjonale førstehjelpsdugnaden «sammen redder vi liv».
- Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen og ledet av Norsk Folkehjelp
- En akutthjelper er en person med opplæring i førstehjelp med fokus på akuttmedisinske tidskritiske tilstander
- Akutthjelperen har utstyr og kompetanse til å iverksette livreddende førstehjelpstiltak i påvente av ambulanse, luftambulanse eller legevakt
- Man melder seg som akutthjelper til AMK når man er på sanitetsvakt og har påtatt seg en rolle i samfunnet, som for eksempel konserter, stands, gateløp, organisert trening, og så videre.



Laget trenger egen forsikring dersom de påtar seg kommersielle tjenester som førstehjelpstjenester eller beredskapsambulanseoppdrag.
Foto: Ida Kroksæter

Er vi godt nok forsikret?

Ved flere anledninger kommer spørsmålet om laget trenger egen forsikring for sine mannskaper.

TEKST: RUNI PUTTEN

Svaret er enkelt og greit: Laget trenger egen forsikring hvis de påtar seg kommersielle tjenester som førstehjelpstjenester og beredskapsambulanseoppdrag.

Denne forsikringsordningen har vi i dag fra Justis- og beredskapsdepartementet:

Yrkesskadeforsikring for frivillige redningsmannskaper under aksjoner, øvelser og organisert trening:

- Forsikringen omfatter mannskaper som er registrert som medlem i Norsk Folkehjelp.

- Når vi er engasjert av HRS/LRS for å delta i en konkret redningsaksjon
- Når vi deltar i øvelser i regi av HRS/LRS
- Når et registrert medlem deltar i øvelse eller trening organisert av egen organisasjon relatert til redningstjeneste
- Når vi deltar som markør i øvelser ledet av HRS/LRS
- Når vi deltar i søk etter omkomne i regi av politiet
- Når en deltar i ambulanseoppdrag og annen tjeneste utenfor vei utkalt av helsevesenet

Konklusjon

På sanitetsvakt/beredskapsambulansetjeneste må fremdeles hvert enkelt lokallag tegne forsikring, med mindre annet er fremforhandlet i avtale med eget regionalt helseforetak.

Ulike forsikringsselskap tilbyr ulykkesforsikring [dugnadsforsikring] til frivillige organisasjoner. Denne forsikringen er ikke knyttet opp mot navngitte personer, men antall mannskaper. Hvor mange det enkelte lag trenger å tegne forsikring på, vil være avhengig av hvor mange mannskaper de har på vakt på én og samme tid. Det er da viktig at dere tar utgangspunkt i den største tjenesten dere har, og setter dette som tall for hvor mange dere trenger å forsikre.

Ansvarsforsikring anbefales

I tillegg anbefales det at laget tegner en egen ansvarsforsikring. Denne forsikringen skal dekke lagets ansvar for skade på person eller ting.



Foto: Torunn Aaslund

Landsmøtevettreglene

Kombiner forberedelsene til påsken med forberedelser til landsmøtet, så er du klar for høstens viktigste oppdrag!

TEKST: LIVE KUMMEN

Planlegg turen og meld fra hvor du går

Allerede på lokallagets/regionens årsmøte må du melde fra at du har lyst til å være delegat på landsmøtet og bli valgt til dette. Vær aktiv i prosessen frem mot landsmøtet sammen med lokallaget og andre delegater.

Tilpass turen etter evne og forhold

Alle delegater trenger ikke stå på talerstolen. Stemmene, applausen og stemningen i salen er også viktig!

Ta hensyn til vær og skredvarsel

Selv om værforholdene utendørs ikke har så mye å si under landsmøtet, så kan det være greit å identifisere eventuelle torden-skyer eller solstråler blant de andre delegatene.

Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer

Litt motvind må man regne med om man skal fronte (og vinne) en sak – selv om det bare dreier seg om en liten paragrafendring.

Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre

PC/Mac/nettbrett med systematiserte dokumenter eller utskrevne

saksdokumenter og notater i en ryddig perm dersom du trenger det. Husk også penn, markertusj, briller, ekstra sjokolade, kaffe og det du ellers måtte ha behov for.

Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is

Landsmøtet skal ta veivalg for hele organisasjonen de neste fire årene. Det er selvfølgelig lov til å være litt utradisjonell og nytenkende, men sett deg inn i organisasjonens prinsipper og vedtekter, så unngår du å havne i de største fallgruvne.

Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er

Det går fort i svingene på landsmøtet! Bruk saksliste og dagsorden for å holde deg orientert.

Vend i tide, det er ingen skam å snu.

Ser du at en av hjertesakene dine sannsynligvis ikke går igjennom – vurder om du heller skal forhandle litt for å vinne en annen sak som er viktig for deg.

Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.

Landsmøtet krever fokus og årvåkenhet, men det skal samtidig være sosialt og gøy! Finn din balanse – det er lov å la alkoholen være og legge seg tidlig dersom man har behov for det.



Generalsekretær Henriette Westrin presenterer Norsk Folkehjelps arbeid for Sjømannsforbundet, før hun signerer avtalen med forbundsleder Johnny Hansen [bildet under]. Foto: Ida Kroksæter

Satser på videre vekst med støtte fra Sjømannsforbundet

Sjømannsforbundet forlenger støtten til Norsk Folkehjelps arbeid med redningstjeneste og førstehjelp.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Forbundet har vært en viktig støttespiller i mange år, og signerte før jul en ny samarbeidsavtale for de neste fire årene. Avtalen gir Norsk Folkehjelp Sanitet 265.000 kroner i året, og disse midlene skal blant annet brukes til å etablere enda flere redningsgrupper rundt omkring i landet.

– Tusen, tusen takk. For oss er avtalene med LO-forbundene veldig viktige. Vi er en

stolt del av familien til den norske arbeiderbevegelsen, sier generalsekretær Henriette Westrin i møte med Sjømannsforbundet.

– Selvfølgelig er disse bevilgningene viktige for oss, men det handler også om en forståelse for arbeidet vi gjør og solidaritet. Det er noe vi står sammen om, sier hun.

Forbundsleder Johnny Hansen er på sin side svært positiv til folkehjelpas arbeid:

– Jeg har selv hytte ved siden av folkehjelps-hytta i Harstad. Jeg ser hvordan de jobber, og det er godt å se at de er godt utstyrt. De har fått mye nytt utstyr de siste årene og de hjelper mange, sier han.





Eksklusive premier i vervebutikken!

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

Registrer alle medlemmene du verver for å samle poeng til flotte personlige premier:

Rite in the rain-blokk • Termokopp • Drikkeflaske • Caps med folkehjelpslogo
Sanitetsmannskaper kan også hente ut en softshell uniformsjakke

Les mer om kampanjen og se resten av premiene på www.folkehjelp.no/medlem/vervepremier



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fokus på #kontinuerligtrening med rekordmange instruktører

Instruktørsamlingen 2018 ble den største så langt. Hele 67 instruktører fra 25 ulike lag møttes til ei helg med fokus på blant annet hypotermi og medisinsk simulering. Her er høydepunktene fra samlingen:

TEKST: RUNI PUTTEN

Flere workshops ble lagt utendørs fordi vi erfaringsmessig kan si at det å øve i det terrenget vi skal være gode i, er helt avgjørende for et godt resultat.

Nedkjøling er livsfarlig for pasientene våre
Hypotermiløftet, et prosjekt med fokus på behandling og forebygging av generell nedkjøling hos pasienter utenfor vei, var en meget populær workshop. Deltakerne fikk presentert et opplæringskonsept som er under utvikling, og det kom mange gode innspill fra ivrige instruktører. Deltakerne fikk testet ulike typer utstyr for å forhindre varmetap – noe ble forkastet og noe ble med videre i prosessen med å utvikle en standard hypotermienhet.

Realistisk trening

Under workshoppen medisinsk simulering ble det brukt både levende markører, og vår mest avanserte treningsdukke, SimMan ALS. Deltakerne fikk prøvd seg på en hjertestans og en akutt skade. For å kunne øve, trenger vi ikke det mest avanserte utstyret. Det viktigste er å lage øvelsene realistiske, slik at de som trener blir så godt forberedt på virkelige hendelser som mulig. Fokus på mestring og positiv faglig utvikling er viktig i evalueringen.

Blødningskontroll

To instruktører fra Nasjonal kompetansetjeneste for traumatologi [NKT traume] bidro til at deltakerne fikk en realistisk øvelse om blødningskontroll. Skal vi pakke sår, eller skal vi bruke tourniquet? Konklusjonen er at vi ikke skal bruke tourniquet hvis vi ikke har spesiell opplæring i bruken av dette. Det er viktig å være klar over at denne behandlingen er svært smertefull og uten muligheten til å bruke smertestimulerende medikamenter vil dette i seg selv være utfordrende, både for pasient og førstehjelper.

Hvilken plass skal nettbrett ha i utdanningen vår?

Dette er uten tvil et meget omdiskutert

spørsmål. Nettbrett i opplæringen kan bidra til at deltakere mister fokus på undervisningen, og det viktigste av alt: bruk av blikket i søk. Kanskje bør det lages et eget nettbrettkurs med nivåinndeling (bruker, superbruker og operativ leder). Samtidig er trening viktig også for å kunne utnytte nettbrettene best mulig, og ett av forslagene var at det utarbeides oppgavekort som kan brukes i trening på bruk av brettene.

HLR-test

Med hånden på hjertet, akutthjelper og revidering av utdanningsplanen for kvalifisert nivå førstehjelp var en tredelt workshop der deltakerne rullerte underveis. Vi la inn en HLR-test, og vi kan være stolte over instruktørene våre som jevnt over hadde høy score på testen!

I tillegg hadde vi gode innledninger som skapte engasjement blant deltakerne. Spesialrådgiver på Hovedredningssentralen, Per Olaf Torkildsen, introduserte ny håndbok for redningstjenesten og nestleder i Norsk Førstehjelpsråd presenterte hva som blir nytt i den reviderte boka «førstehjelp».



Instruktørene fikk testet ulike typer utstyr for å forhindre varmetap - noe ble forkastet og noe ble med videre i prosessen med å utvikle en standard hypotermienhet for hele organisasjonen. Foto: Live Kummen

20 nye skredmannskaper i Rogaland

Dét betyr en betydelig økning i skredberedskapen i Rogaland.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Det er mannskaper fra Jæren, Stavanger og Strand og Forsand som sammen sørger for det viktige tilskuddet til skredberedskapen i området.

– Vi ser at det er en økning i skred i området, og vi har savnet dette over lengre tid. Vi har ønsket oss skredkurs for å kunne bidra når det skjer noe, sier Alexander Torgersen, som var en av deltakerne.

Kurset ble holdt i Sirdal, med Norsk Folkehjelp Jæren som vert. I skitrekket ikke langt fra vakthytta deres, fikk mannskapene grundig innføring og trening i bruk av sender/mottaker, søk med søkestand, undersøkelse av snødekke, graveteknikk og behandling av pasienter i skred.

– Det er skredterreng, og det er mye folk ute i fjellet. Det er klart at det da er en risiko for at noen kan bli tatt av skred. Selv om det ikke skjer så ofte, er det desto viktigere at man er trent og vet hva man skal gjøre den ene gangen det skjer og da kan jobbe kjapt og effektivt. Å ha en slik beredskap er kjempeviktig, sier Live Kummen, leder for Norsk Folkehjelpe Sanitet og en av instruktørene på kurset.

– 20 stykker er en god beredskap. Da er det en sjanse for at mange har mulighet til å stille når alarmen går, sier hun.



– Vi ser at det er en økning i skred i området, og vi har savnet dette over lengre tid, sier Alexander Torgersen i Norsk Folkehjelp Jæren. Foto: Ida Kroksæter



Norsk Folkehjelp får ny nettbutikk og leverandør av førstehjelpsutstyr

Norsk Folkehjelp avslutter samarbeidet med Life Norge/Norsk Folkehjelp Produkt og Undervisning.

TEKST: ESPEN BREKKE OG IDA KROKSÆTER

Life Norge har gjennom selskapet Norsk Folkehjelp Produkt og Undervisning solgt førstehjelpsutstyr- og kurs, samt organisasjonseffekter og profileringstøy/uniform til Norsk Folkehjelps lokallag og medlemmer.

Avtalen går ut 31. mars 2019, og dette påvirker blant annet:

- Lagerhold og utsending av uniform og profilartikler
- Salg av førstehjelpsartikler gjennom nettbutikken til Norsk Folkehjelp Produkt og Undervisning
- Instruktørvirksomhet som har gått gjennom Norsk Folkehjelp Produkt og Undervisning

Norsk Folkehjelp er i forhandlinger med nye leverandører av førstehjelpsartikler og organisasjonseffekter, og skal sikre fortsatt gode tilbud på slike varer til lokallagene våre. Mer informasjon om dette, samt nytt system [nettbutikk] for bestilling av uniform og profiltøy kommer fortløpende.

Som en konsekvens av at avtalen er avsluttet vil Life Norge ikke lenger selge kurs på vegne av Norsk Folkehjelp eller bruke Norsk Folkehjelps instruktører i kurssalg. Her viser vi til Norsk Folkehjelp sanitet sine direktiver § 5 Direktiv for utdanning.

Norsk Folkehjelp vil fortsette som tidligere med salg av førstehjelpskurs gjennom våre lag med våre instruktører. Norsk Folkehjelp ønsker at lagene administrerer salg av førstehjelpskurs, slik at vi fortsatt er bidragsyttere i dette markedet. Vær oppmerksom på at dersom det skal utbetales lønn til instruktører, så må dere også innberette/betale skatt og arbeidsgiveravgift.

For å sikre en best mulig prosess er Espen Brekke ansatt som prosjektleder for avviklingen.



Man kan sikre nettbrettet til holderen med en tynn snor. Foto: Peter Harholt

3 tips for en enklere redningshverdag

Denne gangen i teknisk hjørne har vi noen småtips. De fleste er relatert til søk og redning eller andre relevante oppgaver for lokallagene våre.



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

1

Nettbrett som løsner fra Otterbox-holderen er de fleste av oss kjent med. Det er lurt å holde et øye med hempene som holder rundt hjørnene på brettet, og passe på at de ikke glir av. De er enklest å få på plass igjen dersom du tar hempen helt av igjen, for å så strekke den godt ut og feste den på nytt.

Andre tips kan være å lime borrelås på nettbrettet og holderen, så det blir mindre sjanse for å miste brettet. Det er også mulig å sikre brettet til holderen med en tynn snor [se bilde].



Om man bruker kart og kompass eller trenger skrivesaker til andre ting, så er en gammeldags blyant det mest driftssikre, skriver Peter Harholt.

2

Om man bruker kart og kompass eller trenger skrivesaker til andre ting, så er en gammeldags blyant det mest driftssikre. Ikke trenger den batterier, og sammen med en Rite in the rain notatblokk vil den fungere under de fleste forhold. NASA brukte i sin tid store summer på å utvikle en spesiell kulepenn til å skrive under alle forhold, inkludert vektløs tilstand. Russerne gikk for blyant.

Deles blyanten på midten og spisses i begge ender, får du en ekstra blyant som du kan miste, flere muligheter dersom blyet knekker, og det er mindre sjans for å stikke hull i kartmappa. Ikke knekker du den heller. Noen runder med elektrisk tape rundt blyanten kan også være kjekt å ha om det blir behov for det en dag. I en slags teknologisk backup-symbiose, så passer en blyant fint i holderen på toppen av nettbrettene, i stedet for den originale touch-pennen. Og Rite in the rain-blokka kan oppbevares mellom holderen og brettet om du vil - litt borrelås gjør susen her også, så den ikke glir ut.

3

Mange av oss har verv som gir behov for samhandling og deling av dokumenter. Noen av oss har til og med vært med så lenge på dette at vi minnes store ark eller ruller med frimerker og stabler med konvolutter på postkontoret for å sende ut info til medlemmene. Noen tiår senere har vi «nye» problemer som ikke eksisterte tidligere, for eksempel deling av dokumenter som flere jobber med samtidig. Epost-vedlegg som går frem og tilbake i forskjellige versjoner med forskjellig innhold og samme navn kan være nokså forvirrende, og det blir arbeidsomt å holde tråden i tilbakemeldinger og oppdateringer. Det finnes mange løsninger for dette og vi kan ikke nevne alle, men Google Dokumenter er en måte å løse utfordringer med «samskriving» i dokumenter på. Sjekk ut nettstedet: <http://stutt.no/d51032> for å se video om hvordan Google Dokumenter fungerer.

For øvrig har nettsiden stutt.no en grei tjeneste for å gjøre nettadresser kortere.



Norsk Folkehjelp Hå ble stiftet høsten 2017. Siden har de vervet flere hundre nye medlemmer. Foto: Norsk Folkehjelp Hå

Norsk Folkehjelp Hå vervet flest i 2018

Norsk Folkehjelp Hå ble vervevinner i 2018, med over 200 nye medlemmer.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I 2018 ble det vervet over 2.300 nye medlemmer til Norsk Folkehjelp, og mange lag har dermed fått en betydelig økning i antall medlemmer.

– Innsatsen rundt verving har vært imponerende, og vi må spesielt berømme Hå som attpå til er et ganske nytt lag. Hvis vi holder dette trøkket oppe helt inn til landsmøtet vil vi nå målet om ti prosent vekst i organisasjonen, sier Live Kummen, leder for Norsk Folkehjelp Sanitet.

Innsatsen fortsetter også i 2019, og det er allerede vervet over 300 nye medlemmer hittil i år.

På slutten av fjoråret ble vervebutikken oppdatert med flere eksklusive produkter for å inspirere alle medlemmer til videre innsats. Også i 2019 vil det komme flere kampanjer.

– Det er fantastisk å se resultatene vi får til når vi drar sammen i flokk. Det gir resultater i alt vi gjør – også når det kommer til medlemsvekst, sier Kummen.

De ni beste lagene i 2018:

1. Norsk Folkehjelp Hå [222]
2. Norsk Folkehjelp Strand og Forsand [154]
3. Norsk Folkehjelp Nordreisa [128]

4. Norsk Folkehjelp Bergen [107]
5. Norsk Folkehjelp Oslo [106]
6. Norsk Folkehjelp Jæren [89]
7. Norsk Folkehjelp Sanitet Haukeland [86]
8. Norsk Folkehjelp Moelv og omegn [81]
9. Norsk Folkehjelp Nedre Glomma [62]

De ti beste ververne i 2018:

1. Roy Kenneth Håland [140]
2. Anne Åsheim [76]
3. Cato Grytten [49]
4. Kristine Notvik [39]
5. Yvonne Remes [33]
6. Heidi Martinsen [31]
7. Desiree Penzo [30]
8. Rune Solmyr [29]
9. Steffen Vang Bakkland [28]
10. Borge Hognestad [28]

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

FAGKONFERANSEN

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

Den største faglige møteplassen 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 rekorddeltakelse to år på rad. Ikke gå glipp av sommerens høydepunkt for ungdom!



LANDSMØTE 2019

**Gardermoen,
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 2/2019

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Mannskaper evakuerer en pasient fra et fiktivt skred under skredkurs i Sirdal i februar. Foto: Ida Kroksæter



Norsk Folkehjelp

Fagblad Sanitet 1/2019