



Alle lokallag med beredskap i påsken

Vår dato:
22.03.2021

Informasjon til alle lokallag om påsken 2021

Påsken 2021 blir annerledes for de mange som er frivillig for Norsk Folkehjelp. Vanligvis er dette en høytid for turaktivitet og beredskap i fjellet, i skianlegg og hyttefelt rundt omkring i landet. Avhengig av lokale og nasjonale koronarestriksjoner, vet vi ennå ikke helt hvordan påsken 2021 vil se ut, men vi vet at situasjonen har en innvirkning på beredskapen vår: Færre lag vil ha hytteberedskap enn vanlig og flere lag er i aktivitet på vaksine- og teststasjoner rundt omkring i landet

Norsk Folkehjelp opprettholder beredskapen for hendelser 24/7, men med hjemmeberedskap i stedet for hytteberedskap kan det ta litt lengre tid før hjelpen kommer dersom noe skjer. Publikum må dermed være ekstra flinke og påpasselige når de legger ut på tur. Man må planlegge turen godt og velg tur etter evne, unngå gjerne de mest ekstreme turopplevelsene denne påsken. I tillegg må man ta høyde for at uhell kan skje og pakke ekstra mat og drikke, førstehjelpsutstyr og klær til å holde varmen dersom noe skjer. Det er også viktig å unngå skredfarlig terreng.

Åpning av påsken

Åpning av årets påske vil være en uhøytidelig markering i Facebook-gruppa Norsk Folkehjelp Sanitet.

I tillegg vil vi gjerne vise frem vår beredskap over hele landet, selv om den ikke er den tradisjonelle påskeberedskapen. **Vi ønsker derfor bilder eller videohilsener** fra flest mulig lokallag som viser deres aktivitet i påsken enten det er tradisjonell påskeberedskap, koronainnsats eller beredskapsambulansetakter – husk smittevernsregler med avstand og eventuelt munnbind. Legg ut på deres Facebook-side eller send til idakr@npaid.org.

Påskesentralen

Påskesentralen treffer dere på nødnett, talegruppe **NF-12-A2**. Vi vil tilstrebe at denne skal være bemannet, enten av administrasjonen eller frivillige, klokka 09.00-21.00 fra og med lørdag 27.03. til og med mandag 05.04. Sentralens funksjon er å ta imot melding om pågående eller avsluttede aksjoner, og eventuelt bistå med mediehjelp, publisere på vegne av Norsk Folkehjelp Sanitet på sosiale medier og ikke minst bidra til fellesskap mellom alle lokallag i beredskap. Har dere en aksjon, en øvelse eller en aktivitet som dere ønsker å dele med resten av Folkehjelps-Norge – meld det inn på NF-12-A2!

Vi ber om at *alle* aksjoner og oppdrag i påsken meldes inn til Påskesentralen enten på nødnett eller på epost til paaske@npaid.org. Vi ber også om at alle med ansvar for å føre aksjoner i SAR-systemet, fører disse fortløpende i påsken. Media er ekstra interessert i antall aksjoner i påsken, og det er til stor hjelp hvis statistikken vår er oppdatert.

Vi presiserer at påskesentralen ikke har en operativ funksjon. Beredskapen vil fungere som normalt også i påsken. Dersom det oppstår situasjoner eller hendelser der lokallaget trenger bistand, følges ordinær tjenestevei fra lokal beredskapsleder til beredskapsleder per politidistrikt til eventuelt nasjonal beredskapsleder og Sentralt Sanitetsutvalg.

Går alarmen? Ikke glem mediene!

I påsken er det ekstra stor interesse for alle våre aksjoner, og dette gir uvurdelig synlighet for oss! Vår kommunikasjonsavdeling vil være i beredskap hele påsken, så ikke nøl med å ta kontakt hvis det skjer noe. Går alarmen, send et bilde fra utrykning eller fra leteaksjonen, så hjelper vi med å distribuere til aktuelle medier. Vi nås enkelt på nødnett eller på epost paaske@npaid.org.

Ta gjerne kontakt med lokalavisa i forkant eller i løpet av påsken – kanskje er de interessert i å skrive om lokallagets beredskap og ekstraordinære koronainnsats? Kanskje har dere noe nytt utstyr som gir den lokale beredskapen en løft denne påsken? Eller har dere noen gode tips til hvordan de skal ferdes trygt i fjellet eller hva de skal gjøre hvis turen ikke går som planlagt? Fra sentralt hold har vi laget disse tipsene til påsketuristene:

5 tips til påsketuristene fra Norsk Folkehjelp

- 1: Vær ekstra forsiktig med å velge tur etter evne i år. Følg gjerne oppmerkede løyper og unngå bratt terreng.
 - 2: Planlegg turen godt: Vit hvor du skal gå og sjekk værvarelet. Å melde fra hvor du går, er også en sikkerhet hvis noe skulle skje.
 - 3: Pakk sekken godt: Uhell kan skje selv på korte turer. Ha alltid med litt førstehjelpsutstyr, hodelykt og ekstra klær, mat og drikke. Ta også med powerbank, slik at du har strøm hvis du må ringe etter hjelp.
 - 4: Last ned Hjelp 113-appen: Hvis du må ringe etter hjelp, sendes posisjonen din automatisk til 113 gjennom denne appen og hjelpen kommer forttere fram!
 - 5: Gjør deg synlig i fjellet: Ha med refleksvest eller bekledning som skaper kontrast til omgivelsene, slik at du blir enklere å finne for letemannskaper dersom du skulle gå deg bort.
 - 6: Dersom du planlegger en lengre tur: Tørt ullundertøy, en tynn dunjakke og et shelter trenger ikke ta stor plass i sekken, men vil hjelpe deg å holde varmen hvis du må vente på hjelp.
-

Del også bilder og informasjon fra aktivitetene deres på Facebook og Instagram (@nfsanitet), og husk hashtaggene #kontinuerligtrening, #nfpåske og #nfsanitet.

#kontinuerligtrening

Vi oppfordrer alle lokallag til å møtes og trene i påsken – innenfor gjeldende smittevernsregler. Derfor kommer vi også i år til å dele forslag til øvelser dere kan gjennomføre neste dag på sanitetens interne Facebook-gruppe (Norsk Folkehjelp Sanitet), til inspirasjon og motivasjon. Disse vil ha litt ulike innfallsvinkler, men alle vil inneholde førstehjelpsfaglige og redningstekniske utfordringer. Dere står selvfølgelig fritt til å modifisere og tilpasse til lokale forhold. Når dere har gjennomført dagens øvelse (eller gårsdagens for den saks skyld), legg ut et bilde på Facebook eller Instagram merket med #kontinuerligtrening, og vi vil hver dag trekke en vinner som får en premie i posten. Øvelsene vil i år ha følgende fire temaer som vil publiseres:

- Akutt sykdom
- Bruddskader
- Hodeskade
- Hypotermi

Tusen takk for at dere er i beredskap!

Med ønske om en riktig god påske,

Vegard Eidissen Lindbæk

Leder for Sentralt Sanitetsutvalg
