



Fagkurs Vinter

Utdanningsplan



Kunnskapsmål

Sikkerhet

- Kjenne til prinsippene for riktig bekledning ved vintertjenester
- Kjenne til hvilke personlig og fellesutstyr som kreves ved vintertjenester og aksjoner
- Kjenne til enkle regler for vedlikehold av personlig og felles utstyr (inklusive nødnett)
- Kunne orientere vinterstid
- Kunne ta nødvendige forhåndsregler ved transport av pasient
- Kjenne til Stopp-Gå modellen

Veivalg - skredutsatt terreng

- Kjenne til tegn på skredfare
- Kjenne til årsaker som påvirker skredfare
- Kjenne til metoder for å vurdere bratthet
- Kjenne til ulikt sikkerhetsutstyr i forbindelse med skred og gjøre rede for bruken av disse
- Kunne gjengi prinsippene for sikkert veivalg
- Kunne gjøre rede for prinsippene for organisert redningsinnsats og kameratredning i skred

Utfordringer ved orientering vinterstid

- Kjenne til utfordringer med snø, kulde og vind
- Kjenne til utfordringer med orientering vinterstid
- Kunne velge korrekte metoder og gjøre taktiske vurderinger ved søk etter savnet vinterstid (ARTO:Avstand, Retning, Tid og Oppfang og rutekort)
- Kunne bruke aktuelt framkomstmiddel, f.eks snøscooter, ski, truger
- Kunne vurdere framdrift ved ulike vær- og føreforhold

Transport av pasient

- Kjenne til ulike varmekonserverende tiltak
- Kunne korrekt leiring av pasient
- Kjenne til ansvar og rutiner ved behov for pasienttransport utenfor vei
- Kunne utføre oppdraget slik at valg av metode bidrar til sikker og trygg transport
- Kunne transportere pasient med redningspulk eller alternative løsninger
- Skal kunne legge strategi for lange og kalde evakueringer

Pasienthåndtering vinter

- Kunne vurdere pasienter utfra ulike sykdomstilstander eller skader og foreta nødvendig førstehjelp før transport

Nødbivuakk

- Kunne gjøre rede for hvordan og hvorfor man søker ly for vær og

Ferdighetsmål

vind og kjenne til ulike former for nødbivuakk. Kunne overnatte ute og ivareta seg selv og pasient i kaldt klima

Sikkerhet

- Skal kunne vurdere sikkerhet ved ferdsel og pasienttransport
- Skal kunne velge riktig bekledning etter vær- og føre
- Skal kunne pakke en beredsskapssekk for bruk vinterstid
- Skal kunne ivareta egen sikkerhet med hensyn til orientering og trygg ferdsel i kulde
- Skal kunne bruke verktøy for vinterfjellet og hensiktsmessig sikkerhetsutstyr
- Skal kunne kjenne til og bruke ulike former for varmekilder (tenne bål, primus o.l.)

Søk vinterstid

- Skal kunne orientere vinterstid
- Skal kunne fungere som mannskap i et kaldt miljø og gjennomføre et effektivt søk etter savnet person i vinterfjellet
- Skal gjennomføre søk etter savnet person. F.eks skiløper, turgåer, scooterfølge. (Det siste kan byttes ut med annen relevant tematikk for området kurset kjøres i)
- Skal kunne kameratredning i skred
- Skal kunne bevege seg effektivt og over lengre tid i et kaldt miljø

Pasienthåndtering vinter

- Skal kunne utføre korrekt transport av pasient ved hjelp av pulk, herunder også sikring av pasient på pulk.
- Skal kunne lage improvisert bære, skikjelke eller lignende
- Skal kunne velge riktig utstyr for å hindre varmetap, lindre smerte og leire en pasient korrekt for transport
- Skal kunne ivareta nedkjølt og skadet pasient i fjellet
- Skal kunne iverksette hensiktsmessig evakuering

Nødbivuakk

- Skal kunne lage en eller flere typer nødbivuakk. Skal kunne lage en levegg av snø eller annet materiale

Holdningsmål

- Skal vise at de bruker nødvendig sikkerhetsutstyr, herunder bruk av hjelm under transport ved bruk av snøscooter og ATV
- Skal kunne stole på egne vurderinger
- Skal ha forståelse for de sikkerhetsutfordringer vintertjeneste medfører
- Skal ha forståelse for nødvendigheten av å gjennomføre øvelser vinterstid

Rammebetingelser	
Tid	Tiden er beregnet ut fra at deltakerne har bestått SR og KNF fra tidligere. Kurset er satt til 20 timer.
Veileder	Inntil ny SR Instruktør vinter på plass: Godkjent Søk-og redningsinstruktør med fagkompetanse vinter- og skredkunnskap.
Henvisning	Temahefte snøskred, tiltakskort pasientbehandling utenfor vei, førstehjelpsboka, temahefte orientering, temahefte fjellsikkerhet
Forutsetninger	Godkjent SR-mannskap
Vurderinger	Aktiv deltakelse, kunne orientere vinterstid, fysisk skikket, praktiske ferdigheter innenfor førstehjelp og SR. Kunne ta vare på seg selv, lagkamerater og pasient vinterstid.
Materiell	Beredskapssekk, kompass, kart og GPS. Sender/mottaker, Recco, skredsnor, sondestang, spade, tau. Personlig tøy og utstyr for vinter. Ski/truger (lag eller personlig utstyr). Lagsutstyr vinter, demo av vindpose/leskjerm, pulk hvis tilgjengelig. Førstehjelpsutstyr, vakuummadrass, spjelk og utstyr for alternative løsninger som f.eks liggeunderlag. Tilgjengelig utstyr i laget som snøscooter med pulk, ATV. Ulike typer varmekonserverende midler.

Forslag til gjennomføring

Vinterkurset skal være et kurs som forbereder mannskapene for søk- og redningsinnsatser vinterstid:

- 1) Vinterutfordringer
- 2) Mannskapet
- 3) Relevante søk
- 4) Relevant redning

Gjennomføres fortrinnsvis i løpet av en helg, med fokus på praktiske øvelser med korte innledninger med teori og demonstrasjon av praktiske ferdigheter. Instruktøren må sørge for at alle deltakerne får øvd hver ferdighet flere ganger.

Krav: Alle deltakerne har gjennomgått kravene til personlig utstyr, beredskapssekk og bekledning vinterstid i forkant av kurset.

Dag 1

Mottak av kursdeltaker, introduksjon og avklaringer.

Gjennomgang av teori:

- Vinterfjellet
- Mannskapet
- Utstyrskontroll

Instruktøren informerer og demonstrerer ulikt utstyr for sikkerhet ved ferdsel vinterstid.

Instruktøren demonstrerer ulikt utstyr for å håndtere pasienten og gir deltakerne mulighet til å prøve dette.

Forslag til gjennomføring

Gjennomgang av pasientbehandling. Blant annet traumesideleie og prinsippene for håndtering av hypotermie pasienter.

Tid: 4 timer (inkludert forhåndskravet om personlig utstyr, beredskapssekk og bekledning vinterstid i forkant av kurset.)

Dag 2

Økt 1:

Case 1: Pasient som er nedkjølt med bruddskade.

a) Starter dagen med mottak av alarm. Planlegging av respons til case 1: Momenter som må være med:

- Sikkerhet
- ARTO og rutekort
- Søksstrategi

b) Deltakerne beveger seg så ut i terrenget med hensiktsmessig framkomstmiddel (snøscooter, ATV, ski, truger). Søket gjennomføres underveis før en gjør funn av pasient som må ivaretas. Deltakerne må selv ivareta egen sikkerhet, spise og skifte underveis

c) Pause på godt etablert pauseplass med mulighet for varme. Deltakerne skal kunne ivareta egen sikkerhet og komfort. Borg/levegg/koke varm drikke/skifte klær osv.

Økt 2:

Case 2: Skredtatt person/personer.

a) Planlegging av rute og strategi for søk. Funnet er et skred hvor en eller flere er tatt. Demo av kameratredning før deltakerne tar over og gir førstehjelp. Evakueringen står sentralt her og kan med fordel gjennomføres med forberedelse for overnatting i felt med ivaretagelse av skredtatt pasient.

- Introduksjon til nødbivuakk, overnatting
- Introduksjon kameratredning
- Førstehjelp
- Evakuering

b) Retur til varm middag på kvelden

f) Utstyrskontroll og sosialt

Dag 3

Økt 3:

a) Teori for ferdsel i vinterfjellet

b) Teori for kameratredning og introduksjon til organisert redning skred

c) Reise ut i felt for trening

- Terrengforståelse
- Innsats i snøskred
- Pasienthåndtering
- Samarbeid med scooter, evakuering

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
Bekledning 1 time * (* Tidsbruk er kun forslag og vil variere etter antall deltakere)	<ul style="list-style-type: none"> • Ullundertøy • Mellomplagg • Skallbekledning • Sko/fotposer • Lue/votter • Hjelm ved kjøring av snøscooter og ATV • Hodelykt/håndholdt, ekstra batteri • Beredskapssekk (inkl. sag/øks til å skaffe ved) • Mat/drikke • Dunjakke
Sikkerhet ved ferdsel vinter - info/demo utstyr 2 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Egen sikkerhet: Snøggoggles, nødsekk, varme og mat, ekstra bekledning • Kulde, vindeffekt, effektive kuldegrader, fysiologiske reaksjoner på kulde • Sender/mottaker • Søkestang • Spade • Vindpose • GPS/kart/kompass • Transport på snøscooter - sikkerhetsmomenter • Aktuelle varmekilder som bål, primus (omnifuel) o.l
Pasienthåndteringsutstyr 1 time	<ul style="list-style-type: none"> • Vindpose • Pasientvarmepose • Pulk/båre • Spjelm og alternative løsninger som f.eks. liggeunderlag • Førstehjelpsutstyr til bruk vinterstid • Vakuummadrass
Plan og innsats Veivalg i skredutsatt terreng 4 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til tegn på skredfare • Kjenne til årsaker som påvirker skredfare • Kunne vurdere metoder for å vurdere bratthet • Kjenne til hvordan utføre kameratredning i skred
Søksmetoder vinterstid 4 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Søk etter savnet vinterstid • Gjennomgå utfordringer ved orientering vinterstid: Snøen kan endre radikalt hvordan terrenget ser ut: isdekte vann og elfefar, søkk som skjules, snøen lager nye topper, det dannes søkk tett ved trær osv. • Taktiske vurderinger • Bruk av snøscooter til søk (hvis aktuelt) • Bruk av skipatrolje/truger til søk

Momenter i undervisningen	
Hovedmomenter	Delmomenter
Transport av pasient vinter 2 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk av pasientvarmepose – type pose, metode, overvåkning • Traumesideleie • Transportere pasient i snøscooterpulk – sikkerhet, overvåkning, metode
	<ul style="list-style-type: none"> • Transport av pasient med redningspulk eller alternative løsninger
Pasienthåndtering vinter 4 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Hypotermi – årsak, forebygging og behandling • Frostskader – årsak, forebygging og behandling • Skader-brudd-hode/nakkeskader og blødninger • Brannskader • Nedsatt bevissthet • Akutte sykdomstilfeller • Tilpasse fart ved pasienttransport. Må sørge for god kommunikasjon mellom f.eks scootersjåfør og den som følger pasienten på sleden. Det samme gjelder ved bruk av pulk og to pulkkjørere.
Nødbiuvakk/levegg 2 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Lage en nødbiuvakk • Lage en levegg
Sjekkliste for om deltaker har bestått kurset eller ikke	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv deltakelse • Kunne orientere vinterstid • Fysisk skikket • Praktiske ferdigheter innenfor førstehjelp og SR • Forståelse for sikkerhet ved ferdsel og pasienthåndtering vinterstid. Kunne ta vare på seg selv, lagkamerater og pasient vinterstid (herunder bekledning)

STOPP eller GÅ modellen

Det er lagt opp mange modeller for å tenke sikkerhet under redningsaksjoner. Vi tror ikke at man kan tenke ut fra en avansert og temmelig abstrakt modell når man står i situasjonen. Vi ønsker derfor å bruke en enkel modell som vi har kalt «STOPP eller GÅ modellen». Som mannskap og leder ser du etter røde flagg hele veien i aksjonen. Møter du på et punkt som er for farlig må du stoppe for å finne ut av om man kan gå videre – og i så tilfelle hvordan.

Brukt på et snøskred vil det se slik ut:

Fase	Eksempel på moment	Konklusjon
Oppdraget	Kompetente mannskaper, samtrent, egnet for oppdraget	GÅ
Anmarsj	Skredfare i valgt trasee	STOPP
Ny plan	Andre siden av dalen er trygg	GÅ
Frammøte	God oversikt, ingen risiko for skred	GÅ
Driftsfase	8 timer har gått, mannskaper er utslitte. Det er i ferd med å bygge seg opp nye store mengder med vindtransportert snø.	STOPP
Evakuering	Evakueringsaksen er planlagt og trygg	GÅ

Med andre ord er de ikke lov å bygge en beslutning på en antakelse om fare. Kan du ta ett skritt fram så skal du gjøre det, helt til det sier stopp.