



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

KAMERATREDNINGSKURS SKRED



KAMERATREDNINGSKURS SKRED

Å BLI TATT AV SKRED

Dersom du blir tatt av et snøskred og begravnes, er du prisgitt dine venners evne til å tenke klart og handle raskt. 25 % prosent av de som begravnes i skred, omkommer nærmest umiddelbart av fysiske skader som følge av de voldsomme kreftene snømassene påfører kroppen. Dersom du overlever denne første påkjenningen, er tiden kritisk. Vel 80 % av fullstendig begravde skredofre er omkommet allerede etter 30 minutter. Metode for søk og redning av den skredtatte må altså være innøvd og automatisert før man befinner seg i skredsituasjonen.



Den beste redning er å ikke bli tatt!

Dette er, som navnet indikerer, et kameratredningskurs. Det gir en innføring i hvordan man bør handle for å komme den skredtatte til unnsetning på en sikker og effektiv måte. Gode vurderinger og sikker ferdsel er essensielt for å unngå skred, og Norsk Folkehjelp anbefaler derfor at alle brukere av vinterfjellet tilegner seg kunnskaper gjennom dedikerte skredkurs som tar for seg skredfare, ferdsel, snø og snødekke.

KAMERATREDNINGSKURS SKRED

Kurset tar seks timer, og går gjennom disse temaene:

- Grunnleggende egensikkerhet
- Varsling av nødetater
- Søk etter og lokalisering av den skredtatte
- Utgraving og førstehjelp

Målgruppe:

Kameratredningskurset er egnet for alle brukere av vinterfjellet.

Formål:

Kameratredningskurset inngår som en del av Norsk Folkehjelps «fagkurs vinter». Kurset kan også avholdes som et enkeltstående kurs for brukere av vinterfjellet.

Krav til instruktør:

Instruktør skal ha bestått «fagkurs skredleder» og «grunnkurs instruksjon».

Gjennomføring:

Kurset skal i sin helhet gjennomføres ute. Det vektlegges praktiske øvelser i søk med bruk av sender/mottaker, søk med søkestenger og øvelse i utgraving.

Mål og delmål

Deltakerne skal kunne gjennomføre kameratredning av en skredtatt:

- Varsling
- Grunnleggende egensikkerhet
- Kunne igangsette søk
- Kunne benytte sender/mottaker, spade og søkestang effektivt
- Kunne nøyaktig lokalisere og grave ut den skredtatte
- Kunne iverksette førstehjelp med fokus på traume, hypotermi og kvelningsskader

SKREDTATT

Kameratredning i skred forutsetter at det er noen gjenværende personer på snøoverflaten som kan starte redningsarbeidet. Under følger noen råd for å unngå å bli begravd av snøskredet, og for å kunne starte effektivt redningsarbeid:

Kom deg unna skredet ved å kjøre på ski skrått ut av skredbanen. Bli kvitt sekk og staver, de vil bidra til å dra deg ned. Skredmasser i fart er som vannmasser, det er mulig å bevege seg noe. Kjemp for å holde deg ved overflaten. Spesielt like før skredet stopper, kan det være en ide å sikre egne luftveier ved å skape luftflomme foran ansiktet.



Når noen blir tatt av skred må man forsøke å følge den skredtatte med blikket for å få en indikasjon på hvor personen kan gjenfinnes. Kan vi gå rett i innsats, eller er det fare for nye skred som vil kunne treffe oss? Er faren stor må nøye vurderinger gjøres og tiltak iverksettes for å ivareta sikkerheten.

Søkestang, spade og sender/mottaker er obligatorisk ved ferdsel i skredterreng. Dette er de viktigste verktøyene vi har for å kunne utføre redning i skred. En skredtatt kan søkes frem og graves ut relativt fort dersom vi kan bruke utstyret godt og er drillet i metodene for redning.

HVORDAN GJENNOMFØRE KAMERATREDNING?

Når skredet er gått må man vurdere hvorvidt man skal prioritere varsling først, eller gå rett i innsats.

Dette avhenger av mange faktorer:

- Er vi nok personer til å fordele oppgavene?
- Er det mobildekning i området?
- Er den skredtatte å se i overflaten?
- Har den skredtatte sender/mottaker på seg?

Det er viktig å få varslet redningstjernen tidlig fordi:

- Det er behov for flere ressurser dersom den savnede må lokaliseres ved hjelp av søkestenger
- Redningshunder kan lokalisere den skredtatte
- De profesjonelle kan gi livsviktig medisinsk behandling og evakuering fra skredet.

I den ideelle skredsituasjon er det både nok folk og riktig utstyr til å finne den savnede raskt. Likevel er det viktig å huske på at vel 25 % av de skredtatte omkommer som følge av fysiske skader. Det er med andre ord å forvente at den skredtatte kan være hardt skadet og trenger profesjonell hjelp raskt.



Vi skiller mellom to ulike scenarier i kameratredningen

1) Kameratredning hvor kameratredde og den savnede har sender/mottaker

Alle i området skrur over sin sender/mottaker i søk og beveger seg raskt over skredmassene. Man bør ikke forvente å kunne motta signal fra den savnedes sender/mottaker på over 25 meters avstand. Det kan derfor være lurt å organisere seg deretter, med maks 50 meters avstand mellom hver person i søk. Dersom du mottar signal, setter du ned tempo og følger søkerens lyd eller retningsanvisning. Finn det stedet hvor du får det sterkeste signalet og marker posisjonen. Nøyaktig lokalisering skal nå foretas med søkestangen ved hjelp av et punktsøk/spiralsøk.

Punktsøket/spiralsøket utføres ved å stikke søkestangen 90 grader på underlaget på det stedet hvor sender/mottakeren viste minst avstand. Om du ikke gjør funn når du har stukket hele stangens lengde ned, dra den opp og forflytt deg 25 cm til siden. Slik jobber du deg videre utover i en spiralform til du har gjort funn. Bruk hansker, du blir kald på fingrene.

Følelsen av å treffe den savnede med søkestangen er markant annerledes enn hvordan det er å stikke gjennom snødekket. Det oppleves litt bløtt og det gir litt etter. La søkestangen stå og begynn utgravningen på nedsiden av stangen.

2) Kameratredning hvor den savnede ikke har sender/mottaker

I denne situasjonen kan den skredtatte være vanskelig å finne. Varsling av redningstjenesten blir derfor viktig slik at redningshunder, RECCO-søkere og ikke minst nok redningsmannskaper kan bidra. Vi må optimalisere vår innsats for å kunne finne den savnede i live. Overflaten må søkes visuelt først, før vi går over til mer grundige og tidkrevende søksformer. Vi starter med å få oversikt over skredet, og gjør oss noen tanker om skredbanen og hvor det er høyest sannsynlighet for å gjøre funn. Vi beveger oss så raskt over skredet med mål om å finne alle objekter. Funn av ski, sekker og annet fra den skredtatte må søkes ved hjelp av punktsøk/spiralsøk. Dette gjelder også rundt trær, steiner og bakevjer hvor det kan tenkes at den savnede befinner seg. Det kan være aktuelt å snu på store snøblokker.

Når man med sikkerhet ikke kan finne flere spor av den savnede i overflaten, er det tid for å gjennomføre et 3-punkts grovsøk med søkestenger. Dette forutsetter nok redningsmannskap og er svært tidkrevende. 3-punkts grovsøk gjennomføres på følgende måte; Man står med fingerspiss-fingerspiss avstand og stikker tre stikk for hvert steg fremover. Avstanden mellom hvert stikk skal være 50 cm, før neste stikk som skal være 70 cm lengre frem. Hvert stikk bør ikke være dypere enn 2 meter i første omgang.

UTGRAVING

Utgraving av skredtatte kan ta lang tid. Et sikkert funn defineres som funn verifisert med søkestang. Siden søkestangen bøyes av nede i snødekket, er det viktig å la den stå når man har truffet på den skredtatte. Stangtuppen fungerer som et siktepunkt for utgravingen. For å minimere tiden det tar å grave ut den skredtatte, er det viktig å ha nok personer til å grave.

Det finnes to metoder for utgraving;

1) *V-formet utgraving; når vi er mange til å grave*

Kameratreddeerne står i en v-form ut fra søkestangen som berører den skredtatte. De «skyver» snøen bakover og inn mot midten. Effektiviteten ivaretas ved hyppige rullinger for å avlaste de som står fremst. Det må utvises stor forsiktighet når snøen skyves bakover, slik at ikke mannskapene som står bak risikerer å bli truffet av spadene til de foran.

2) *Strategisk utgraving; når vi er få til å grave*

Dette er den mest effektive metoden når man er få til å grave - noe som er typisk for en kameratredningssituasjon. Når den skredtatte befinner seg mindre enn en meter under snødekket, graver man seg ned rett ved siden av søkestangen. Dersom den skredtatte befinner seg dypere enn en meter, kan man trekke seg tilbake 1,5 ganger dybden under snødekket. Dybden fremgår av hvor langt du har stukket søkestangen ned før du traff personen. Begynn med å skyve snøen til siden før du kaster snøen bakover. Forsøk å bruke de store muskelgruppene og hele overkroppen, du vil raskt bli sliten.

Ved alle former for utgraving vil det kunne bli nødvendig å justere gropen i forhold til den skredtattes posisjon under snøen. Det er viktig å komme til hodet raskt for å kunne etablere frie luftveier.



FØRSTEHJELP

Kvelning, traume og nedkjøling

Et snøskred setter store masser snø i bevegelse, og dette kan utsette kroppen for sterke krefter. Hvorvidt pasienten er fullstendig eller delvis begravd utgjør en stor forskjell i overlevelse: ved fullstendig begravning under snøen overlever kun rundt 50 %, mens ved delvis begravning er overlevelsen over 95 %.

Den absolutt vanligste dødsårsaken i snøskred er kvelning. Fravær av luftlomme i snøen, kombinert med snø i munn og nese som tetter luftveiene, vil resultere i at den skredtatte ikke får oksygentilførsel og dermed dør innen kort tid.

Videre er skader (traume) årsak til mange dødsfall i snøskred. I en canadisk studie var skader eneste eller bidragende årsak til 33 % av alle dødsfall i snøskred. 2/3 av disse hadde truffet trær i skredet. Skader mot brystregionen er vanligst, deretter kommer hodeskader og nakkeskader. De resterende dødsfallene skyldes nedkjøling. Dette er pasienter som har hatt tilgang på oksygen og som sakte nedkjøles til de får hjertestans.

Førstehjelp

En snøskredpasient er en traumepasient til det motsatte er bevist, og skal behandles deretter. Vi følger altså de vanlige prinsippene for førstehjelp ved alvorlige skader: ABCDE-prinsippet (se boks til høyre). Frie luftveier må etableres som førsteprioritet, og snø og is må fjernes fra munnen. Dersom pasienten ikke puster skal man starte hjerte-lunge-redning etter vanlige retningslinjer. Husk alltid å forebygge videre nedkjøling.

I snø faller kroppstemperaturen med ca 7 grader i timen. Etter en time kan man altså gå ut ifra at pasienten har kroppstemperatur på under 30 grader, og nedkjølingen virker beskyttende på organene. Etter hvert vil hjertestans inntre. Dersom man finner en pasient med hjertestans og frie luftveier (fravær av snø/is i nese og munn) som har vært begravd i over en time, kan man anta at hjertestansen skyldes nedkjøling, og man skal da satse på langvarig hjerte-lungeredning.

ABCDE-prinsippet

A: Airways

Etabler frie luftveier med hakeløft eller kjevegrep. Fjern eventuell snø og is fra munn. Legg personen i sideleie ved bevisstløshet og normal pust.

B: Breathing

Vurder pasientens pust. Puster ikke normalt → start HLR.

C: Circulation

Stans store ytre blødninger. Vurder hud og puls.

D: Disability

Vær oppmerksom på tegn til hode-, nakke- og ryggskader. Manuell stabilisering av nakke, traumesideleie.

E: Environment

Husk alltid å forebygge videre varmetap!