

# DIN NYE BEREDSKAPSSEKK



**Norsk Folkehjelp**

## Hva er en beredskapssekk?

Vi bruker «beredskapssekken» som et felles og godt kjent begrep om det utstyret den enkelte har med seg ut på et søk- og redningsoppdrag. Sekken er nesten som en dagstursekk, men har i tillegg noe ekstra utstyr for å gi utholdenhet til innsatsen, kunne orientere trygt og ta vare på en eventuell pasient. Utstyret i sekken vil variere etter terrenget man skal gjøre innsats i, årstid og værforhold. Langvarige aksjoner under krevende forhold stiller vesentlig høyere krav til utrustning enn en aksjon sommerstid i skogsterreng nært bebyggede områder. I dette heftet beskriver vi utstyret som alltid bør være med, samt utstyr som kommer i tillegg ved spesielle aksjoner.

Beredskapssekken tilpasses hva du har av klær på kroppen og hva du liker å ha i lommene dine. Du legger aldri bort sekken, den er alltid med. De eneste unntakene fra dette kan være i veldig begrensede urbane innsatser, i et lynraskt nærområdesøk der det er godt med andre ressurser, eller i ulike situasjoner i en redningsfase av en aksjon (for eksempel om du må prioritere å løpe ut med en akuttsekk, bære eller annet utstyr).

## Prinsipper for innhold i en beredskapssekk

### *Flerbruk*

Det er primært du som skal bruke det som er i sekken. De færreste gjør mange funn av pasienter i løpet av en karriere i redningstjenesten. Det kan derfor være lurt å tenke at det som er fornuftig for deg og gir deg gode forutsetninger for å gjennomføre en aksjon, også skal fungere for en pasient. En varm jakke er fin å ha når man står og hutrer på kommandoplass klokka 05.30. Finner du en person som er kald, så låner du bort jakka di. En bit av et gammelt liggeunderlag er både fin å sitte på når du har pause, godt spjelkemateriell, fint utgangspunkt for å behandle gnagsår og noe man kan legge under en bevisstløs pasient. Med andre ord: Ikke fyll sekken med alt mulig som du ikke bruker, tenk heller over hvordan ting kan brukes til flere formål.

### *Du skal kunne ta vare på det selv*

Du skal fungere under en aksjon i varierende tempo over 8-12 timer, og av og til mer. Det betyr at du må ha litt ekstra klær for å holde varmen når du er i ro, og at du bør kunne skifte til tørre klær hvis du blir svett eller våt. I praksis betyr dette at du har med et ekstra sett ullundertøy. For å takle variasjon i tempo og ulike forhold er det fornuftig å ha lett tilgang til headover, votter, lue etc.

### *Du skal kunne ta vare på en pasient*

Selvfølgelig kan du ikke dra med deg alt utstyret som kan kreves for å ta vare på en pasient, men du må ha tenkt gjennom hva du gjør om du finner en pasient som er forkommen. Har du litt ekstra varm drikke, en dunjakke du kan låne bort, en bit med liggeunderlag eller kanskje til og med en vindsekk eller en jervenduk, kan du gjøre mye godt for pasienten i påvente av mer ressurser.

### *Du skal ha nok mat og drikke*

Normalkravet er å ha nok mat for minst åtte timer i søk, altså en matpakke. Mange løser dette ved å ha med en pakke kjeks, noen energibarer og nøtter i sekken, i tillegg til 1-2 liter vann. Om du pakker med deg litt mer, klarer du deg fint i et døgn. En termos med varm drikke kan være nyttig både for deg selv og for en pasient.

### *Ikke pakk for mye*

Vår første utfordring er å finne den vi leter etter så fort som mulig. Det betyr at vi må balansere hurtighet mot det å ha med nødvendig utstyr til å håndtere funn av en kritisk skadd pasient. Ved funn vil det være det samlede utstyret i laget som teller. Det er greit å holde sekken rundt 10-12

kilo på en normal barmarksaksjon. Det bør ingen mannskaper oppleve som en begrensning, selv i høyt tempo i tungt terreng.

### *Pakk i moduler*

Du har noe utstyr som er helt grunnleggende. Dette plasserer du gjerne i moduler som du kan ta ut eller legge inn i sekken etter behov. Er det høytrykk, skyfritt og 20 grader over hele Nord-Europa og du skal lete deg gjennom et skogholt i et bebygget område, kan du kanskje fiske Gore-Tex'en, vottene og ull-longsen ut av sekken. Skal du derimot løftes langt inn på fjellet og risikerer å måtte gå langt for å komme hjem, putter du ekstra mat og en sovepose i sekken. På mørke og regntunge høstnetter må du ha mye lyskapasitet for å gjøre en effektiv innsats.

### *Ha en ekstra bag ved siden av til skift, skotøy, ekstra mat og drikke*

En god kombinasjon er å ha en bag med ekstra skift, skotøy, mat og drikke sammen med beredskapssekken i bilen. Da kan man tilpasse hva man har med ut på fjellet, samtidig som man kan ta med seg en del ekstra som kan komme godt med, som for eksempel en liten sovepose for å ta seg en dupp i KO under lengre aksjoner.

### *Valg av beredskapssekk*

Du velger sekk omtrent slik du ville tenkt rundt en litt stor dagstursekk. 40-60 liter er en passende størrelse. Da kan du pakke en sekk som også fungerer vinterstid og på en lang og litt krevende aksjon. Du har kanskje også litt ledig plass til lagsutstyr om det er påkrevet. En god beredskapssekk må ikke være for stor, må sitte godt på ryggen og ha et godt bæresystem. På leteaksjoner er det viktig at du helst putter alt ned i sekken. Du bør ikke ha karabiner, tau og flasker hengende på utsiden av

sekken. Vi har mye småting med oss som bør ha sin faste plass. Derfor er det lurt at en beredskapssekk har følgende:

- Gode lommer på lokket. For eksempel en eller to utvendige, og en eller to innvendige lommer.
- Eget rom til drikkesystem og tilpasning til integrert drikkesystem i sekken
- Gjerne et stort åpent rom bak på sekken der man kan legge ting man ikke bruker
- Godt med remmer til å regulere sekken
- Et regulerbart lokk gjør det mulig å fylle hele snølåsen med utstyr. Det kan være nyttig om man må ta med seg ekstra mye.

En sekk er best å bære hvis vekten er plassert lavt og mot korsryggen. Det gjør at mange foretrekker en litt dråpeformet sekk. Samtidig er god bevegelighet viktig. Sekken bør derfor ikke være for bred og du bør unngå sidelommer som kan komme i konflikt med armbevegelsene dine.

### *Pakking av beredskapssekken*

En beredskapssekk er ikke veldig tung, så det er ikke hensynet til bærekomfort som skal veie tyngst når du pakker sekken. Du pakker sekken ut fra hva du har bruk for å ta fram fort eller ofte, og hva du mest sannsynlig ikke får bruk for.

I bunnen av sekken pakker du ting du med all sannsynlighet ikke kommer til å trenge, slik som en vanntett pakket førstehjelsveske eller ting du må stoppe opp for å ta i bruk, som helt skift av undertøy.

I midten av sekken pakker du ting du bruker ved lengre pause eller ting du ønsker å ha grei tilgang til slik, som en ekstra genser.

Øverst i sekken pakker du ting du raskt vil kunne finne fram, slik som en jakke eller en større lykt.

I lokket pakker du småsaker som du vil ha god tilgang til, gjerne fordelt i ulike rom. En kniv og en pocketmask kan være kritisk viktig i møte med en pasient. Hodelykta er også grei å ha for hånden. Det samme er luer og votter.

Har du et stort rom på sekken der du kan ha radio og kartmappe, så er sekken klar til bruk.

Dersom du ikke har et integrert drikkesystem i sekken, er det greit å ha en flaske vann lett tilgjengelig i toppen av sekken.

### **Beredskapssekken er sikkerhet**

Sekken inneholder det utstyret som trengs for å holde deg i gang gjennom en aksjon. Den er også der for å hjelpe deg i møte med en pasient, en skade på deg selv eller en du leter sammen med. Det mange glemmer er at noe av det farligste vi gjør er å søke langs vei, spesielt i mørket. Da vil sekken dekke det man har av bekledding med sterke farger og refleksen man har på refleksvesten eller i jakka. Derfor bør du passe på at sekken din har reflekser (eventuelt montere på selv) og det er en fordel å ha en liten rød lykt (som man har på sykkel) bak på sekken om natten.

Forslag til innhold i en beredskapssekk, ettersøkning barmark på sommers tid:

### **Bekledning**

- Gore Tex bukse og jakke
- Ullundertøy
- Genser eller fleecejakke
- Ekstra ullsokker
- Votter, vanter, lue, hals

## **Mat og drikke**

- 1-2 liter vann, avhengig av tilgang til vann i området
- Kjeks, sjokolade og nøtter

## **Lysutstyr**

- God hodelykt, nok batteri til 6-8 timers bruk
- God håndlykt, nok batteri til 6-8 timers bruk

## **Sambandsutstyr**

- Nødnettradio
- Mobiltelefon
- Ekstra batteri

## **Utstyr til orientering**

- Kart
- Blokk og blyant
- GPS
- Vanntett kartmappe

## **Førstehjelpsutstyr**

- Vanlig førstehjelpspakke til tur
- En pocketmask
- God saks
- Beskyttelseshansker
- Dunjakke/fiberjakke

- Shelter, jervenduk eller tilsvarende
- Lite liggeunderlag
- Termos med varm drikke

### **Annet**

- Dopapir
- Fyrstikker
- Kniv
- En fløyte
- En rull med sportstape eller annet reparasjonsutstyr til småskader på utstyr
- Multiverktøy

### **Beredskapssekk på vinterstid**

På vinteren kommer noe tillegg til utstyret i listen over:

- Litt varmere mellomplagg
- Dunjakke
- Vindvotter
- Tjukke ullvotter
- Sondestang
- Spade
- Sende-mottaksutstyr
- Solbriller/snøbriller
- Vindtett lue og balaclava



## **Beredskapssekk i urbane forhold**

Her tar du det en vurdering ut fra hvilke forhold du søker i. Leter du etter en savnet person i Oslo sentrum, kan det holde med bankkort og radio som eneste utstyr, vel vitende om at hjelp og støtte er få minutter unna og at vann og mat finnes i nærheten døgnet rundt. Urbane søk kan også være på plasser som er mindre folketette og på tider av døgnet det er lurt med både lysutstyr, mat og drikke. Poenget er at det er lov til å gjøre vurderinger der du også legger igjen deler av utstyret ditt.

## **Aksjoner der du kan forvente overnatting/nødbivuakk**

De fleste vil oppleve å delta på aksjoner som har lang anmarsj til søksområdet, eller så krevende værforhold at man kan få perioder i aksjonen der man må avvente innsats fordi søket ikke nytter eller sikkerheten er truet. Skal du ut på en slik aksjon bør du i tillegg ta med:

- Liten primus
- Frysetørket mat og varm sjokolade i pulverform
- Liten sovepose
- Liggeunderlag
- En eller annen form for vindskjerming (vindsekk, jervenduk, shelter)

## **Standard pakksekker**

Til denne beredskapssekken har du fått med standardiserte pakksekker med tekst som viser hva de inneholder. Hensikten med dette er å bidra til å organisere sekken og gjøre det lettere for andre å finne viktig utstyr i din sekk. Hvis du står opptatt med en pasient og trenger mer førstehjelpsutstyr, ber du bare en annen på stedet hente alle posene merket «pasient/redning».



Liten, lett tilgjengelig lomme

Refleks for god synlighet i mørket

Hempe til ski

Feste til isøks

Lokket har lomme  
både på utsiden og  
innsiden

Utgang til drikkesystem  
(posen har egen lomme  
på innsiden)

Liten  
lomme

Rygg i tynt  
ullstoff

Fløyte

Solid og lett juster-  
bart belte





Borrelåsfeste til navnermerke

Lokket kan justeres opp ved behov

Sekken kan justeres ut og inn etter behov

Refleks