



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Utdanningsplan:

Søk- og redningskurs



Innhold

Modul 1: Redningstjenesten i Norge (2 t)	3
Økt 1: Redningstjenesten i Norge	5
Tema: Oppbygningen av den norske redningstjenesten	5
Modul 2: Orientering (6 t)	6
Økt 1: Bli kjent med kart, kompass og nettbrett	8
Tema: Ulike typer kart og kartforståelse	8
Tema: hvordan bruke kompass	10
Tema: Bruk av nettbrett og kart	11
Økt 2: Praktisk trening ved bruk av kart/kompass og nettbrett ute i terreng	13
Tema: Praktisk trening ved bruk av kart og kompass og nettbrett	13
Modul 3: Forberedelser til aksjon (3 t)	14
Økt 1: Bekledning og utstyr	16
Tema: Bekledning og utstyr	16
Økt 2: Samband	17
Tema: Samband	17
Modul 4: Ulike søkemetoder og ressurser (6 t)	20
Økt 1: Felles begreper i redningstjenesten	22
Tema: De mest brukte begrepene i redningstjenesten	22
Økt 2: Sykkelhjulmodellen	23
Tema: Oppbygging av sykkelhjulmodellen	23
Tema: Ulike søksformer og når er de mest hensiktsmessig å bruke	23
Tema: POD-øvelse og «bruk blikket»-øvelse	24
Økt 3: Ute i søk	25
Tema: Førsteinnsats ved bruk av sykkelhjulmodellen	25
Tema: Savnet kategori	26
Tema: Samhandling med andre ressurser	27
Tema: Ulike faser i en redningsaksjon	28
Tema: Risikovurdering og sikkerhet	29
Modul 5: Vurdering og tiltak ved funn (3 t)	31
Økt 1: Pasientundersøkelse	33
Tema: Ulike grader av hypotermi	33
Tema: ABCDE-undersøkelse	34
Tema: Funn av person	35
Tema: Evakuering	36
Tema: Ulike reaksjoner ved funn	37
Orienteringstest	39
Øvelsesdag (7 t)	40

Revidert: Oktober 2020



Modul 1: Redningstjenesten i Norge



Rammefaktorer	
Tid	To timer (e-læring)
Henvisning	https://folkehjelp.no/forstehjelp-og-redningstjeneste/ressurser-for-frivillige
Materiell	• PC/nettbrett/mobil og internett
Holdningsmål	• Forstå hvordan den norske redningstjenesten er bygd opp og vår rolle i denne

Økt 1: Redningstjenesten i Norge

Tema: Oppbygningen av den norske redningstjenesten

Kunnskapsmål

- Kjenne til oppbygningen av den norske redningstjenesten
- Inneha god kunnskap om «Nasjonal veileder for søk etter savnet person på land»
- Inneha god kunnskap om ansvarsforhold og samvirkeprinsippet
- Inneha god kunnskap om Norsk Folkehjelps rolle under en aksjon

Momenter

- Oppbygning av redningstjenesten
- «Nasjonal veileder for søk etter savnet person på land»
- Samvirkeprinsippet
- Norsk Folkehjelps rolle i redningstjenesten
- Etiske retningslinjer
- Taushetsplikt
- Holdninger



Modul 2: Orientering



Rammefaktorer	
Tid	Seks timer (derav minimum tre timer praktisk ferdighetstrening)
Henvisning	Temahefte orientering (https://folkehjelp.no/forstehjelp-og-redningstjeneste/ressurser-for-frivillige)
Materiell	• Kart, kartmappe og kompass • Blokk og blyant • Nettbrett • Temahefte orientering
Holdningsmål	• Skal kunne stole på egne vurderinger og ha gode orienteringsferdigheter • Skal ha forståelse for betydning av kontinuerlig trening i terreng

Økt 1: Bli kjent med kart, kompass og nettbrett

Tema: Ulike typer kart og kartforståelse

Kunnskapsmål

- Kunne lese et terreng ved hjelp av et kart i Norgesserien 1:50.000
- Kjenne til de ulike karttypene og deres ulike bruksområder
- Ferdighetsmål
- Skal kunne beskrive et terreng ut fra kartet

Momenter

Kart

- Hva er et kart
 - Et landskap i fugleperspektiv
- Ulike karttyper og hvilke ulikheter de har
 - Norgesserien 1:50.000
 - Turkart
 - Orienteringskart
 - Digitale kart
- Hva betyr fargene i et papirkart
 - Blått er vått
 - Grønt er skog
 - Gult er åker eller åpne områder
 - Grått eller brunt er fjell
- Ulike karttegn
 - Stier og veier
 - Høyspent
 - Topper
 - Hytter
- Målestokk
 - Rutenett
 - Eks. $1:50.000 = 1\text{ cm på kartet} = 500\text{ meter i terreng}$ (stryk de siste to nullene i 1:50.000)

Hvordan lese et kart

- Høydekurver
 - Ekvidistanse står alltid på kartet, og det er den avstanden som er mellom to høydekurver
- Terreng
 - Er det flatt eller bratt
 - Tett skog eller åpne sletter
 - Fjell
 - Myr, vann eller bekker
- Ledelinjer
 - Bekker
 - Stier
 - Veier
 - Høyspent
- Avstand
 - Måle avstand fra A til B ved hjelp av kompass (luftlinje)
 - Kunne beregne tidsbruk ut ifra avstanden på kartet

Tema: Hvordan bruke kompass

Kunnskapsmål

- Kjenne til hvordan et kompass brukes
- Kjenne til hva som kan bidra til misvisning på et kompass
- Kjenne til hvordan man krysspeiler for å finne ut hvor man er på kartet
- Ferdighetsmål
- Skal kunne ta ut en kompasskurs

Momenter

Kompasset

- Kompassets oppbygging
- Hva kan man påvirke pila i kompasset?

Hvordan bruke et kompass

- Ta ut en kompasskurs
- Bevisstgjøre nøyaktigheten og feilmarginer ved kompasskurs
- Krysspeiling ved bruk av kompass

Tema: Bruk av nettbrett og kart

Kunnskapsmål

- Kjenne til hvordan vi tar ut en 6-sifret kartreferanse ved bruk av kartet
- Kjenne til hvordan vi tar ut en 6-sifret og en 14-sifret kartreferanse ved bruk av nettbrett
- Kjenne til hvordan man bruker nettbrett i søk

Ferdighetsmål

- Skal kunne bruke nettbrett effektivt i søk
- Kunne ta ut en 6-sifret kartreferanse
- Kunne ta ut en 6- og 14-sifret kartreferanse ved hjelp av nettbrett
- Kunne innhente tildelt søketeig på et nettbrett og starte og stoppe sporing
- Kunne opprette en POI i det digitale kartet

Momenter

- Hvordan ta ut en 6-sifret kartreferanse på et papirkart
- Hvordan ta ut en 14-sifret kartreferanse på nettbrett
- Hvordan gjøre om en 14-sifret til 6-sifret kartreferanse
- Hvordan bruke nettbrett i søk
 - Starte opp nettbrett, programmer og apper
 - Starte, stoppe, lagre og overføre filer og spor
 - Opprette en POI i det digitale kartet
 - Bytte mellom kart
 - Kjenne til struktur og kunne innhente informasjon fra Dropbox
 - Hvordan finne angitt teig i nettbrettet
 - Hvordan starte sporlogg på nettbrettet
 - Hva skal sporet hete?

Økt 2: Praktisk trening ved bruk av kart/kompass og nettbrett ute i terreng

Tema: Praktisk trening ved bruk av kart, kompass og nettbrett

Kunnskapsmål

- Kjenne til praktisk orientering
- Ferdighetsmål
- Skal kunne orientere seg ute i terreng ved hjelp av både kart/kompass og nettbrett

Momenter

- Start – Stopp. Hvor er vi nå og hvor skal vi gå videre?
- Hvor langt er det igjen til vi når målet?
- Stemmer kartet med terrenget?
- Hvordan orientere et kart

Ferdighetstrening 2.1: Kart

Gjennomføring

- Instruktør ber deltakerne beskrive hvert sitt område på tildelt kart. Deltakerne skal beskrive terreng, terrengformasjoner, høydeforskjeller og avstander
- Alle områdene gjennomgås i plenum

Læringsmomenter/evaluering

- Sikre at alle lærer å lese et kart og beskrive terreng og avstand ut fra kartet

Ferdighetstrening 2.2: Kompass

Gjennomføring

- Instruktør ber deltakerne ta ut en kompasskurs ved hjelp av to posisjoner på kartet. Deltakerne får ulike posisjoner
- Resultatet gjennomgås i plenum

Læringsmomenter/evaluering

- Lærer å ta ut en kompasskurs

Ferdighetstrening 2.3: Kompass

Gjennomføring

- Instruktør ber deltakerne ta ut ulike kartreferanser på kartet
- Instruktøren ber deltakerne gjøre om en 14 sifre kartreferanse til 6-sifret kartreferanse
- Resultat gjennomgås i plenum

Læringsmomenter/evaluering

- Lærer å ta ut en kartreferanse

Ferdighetstrening 2.4: Praktisk trening med kart/kompass og nettbrett

Gjennomføring

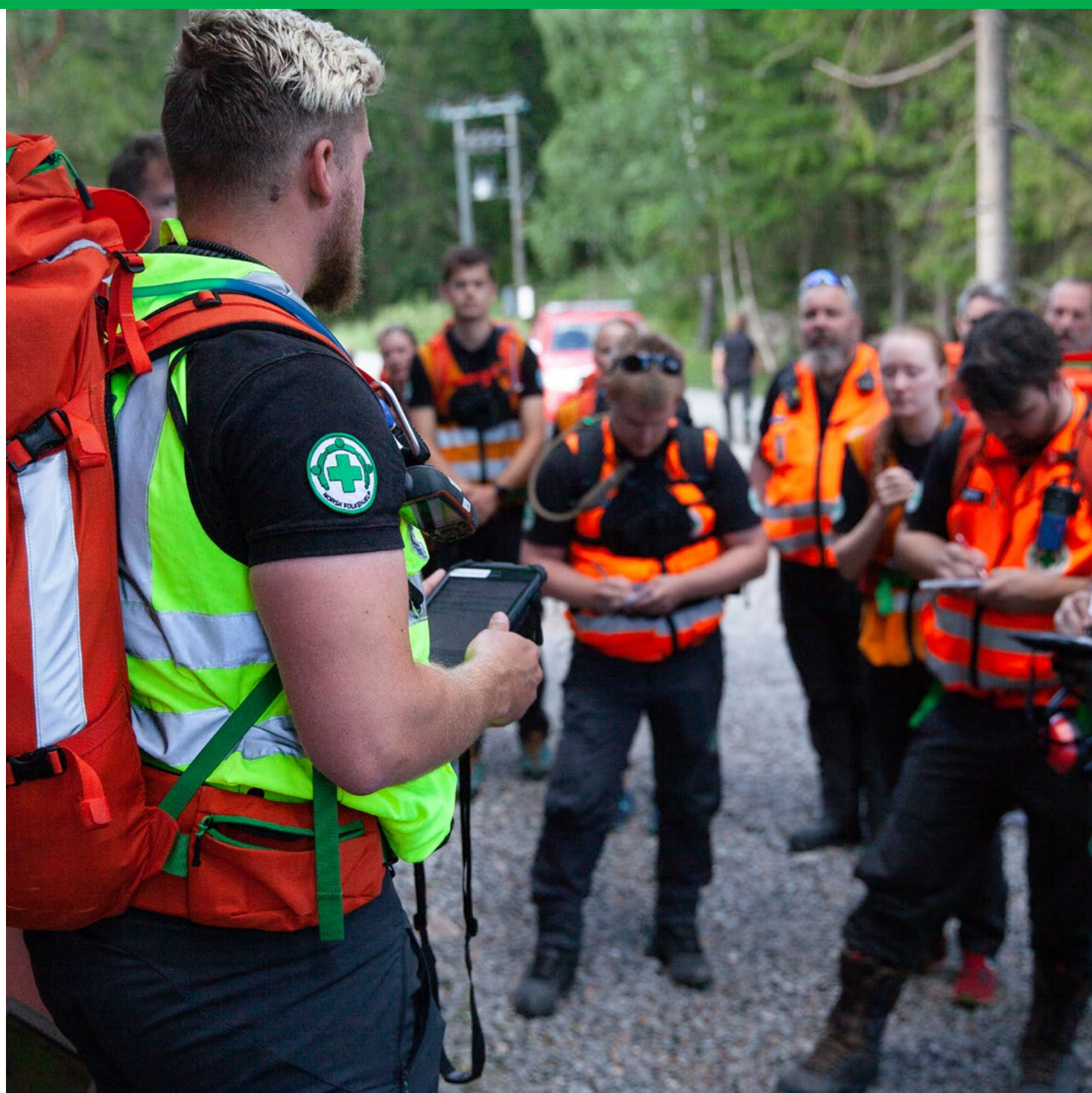
- Deltakerne tas med ut på tur og det skiftes mellom hvem av deltakerne som leder laget fremover ved hjelp av kart og kompass
- Underveis stoppes laget og den som leder laget skal kunne fortelle hvor vi befinner oss og hva vedkommende planlegger videre
- Deretter skiftes det på hvem som leder orienteringen
- Samme øvelse brukes tilbake til startsted, men da ved hjelp av nettbrett

Læringsmomenter/evaluering

- Deltakerne får god trening i å lese kart, samt praktisk orientering
- Instruktøren kan lett plukke ut de som kan dette og de som trenger mer trening i bruk av kart/kompass eller nettbrett



Modul 3: Forberedelser til aksjon



Rammefaktorer	
Tid	Tre timer
Henvisning	Innhold i beredskapssekk (https://folkehjelp.no/forstehjelp-og-redningstjeneste/ressurser-for-frivillige)
Materiell	• Uniform • Beredskapssekk • Personlig bekledning – lag på lag, skall, hodeplagg og sko • Nødnett
Holdningsmål	• Forstå hvorfor forberedelser er viktig for å inneha god beredskap • Forstå viktigheten av utstyrskontroll (både eget og lagets utstyr) • Ha forståelse for hvor viktig det er med korrekt bekledning • Kunne forstå hvorfor det er viktig å bruke faste ord og uttrykk ved kommunikasjon via nødnett

Økt 1: Bekledning og utstyr

Tema: Bekledning og utstyr

Kunnskapsmål

- Inneha kunnskap om personlig bekledning og uniform
- Kjenne til «lag på lag-prinsippet» og inneha kunnskap om generell bekledning
- Kjenne til nødvendig lagsutstyr
- Kjenne til direktiv om uniformering

Ferdighetsmål

- Skal kunne bevise at de har forstått hvordan de skal kle seg og hvilket utstyr som skal være med ved en aksjon, og hvordan dette fungerer
- Kunne pakke beredskapssekk med nødvendig utstyr, også etter forskjellig vær og årstider
- Skal kunne bruke lagsutstyr som bære, hypotermienhet, lysutstyr, nødnett og førstehjelpsutstyr

Momenter

Personlig bekledning

- «Lag på lag-prinsippet»
- Ulike tekstiler til ulikt bruk
- Skotøy

Uniform

- Direktiv for uniformering

Beredskapssekk

- Gjennomgang av hva en beredskapssekk skal inneholde
- Pakking av beredskapssekk – ulike årstider
- Mat og drikke

Lagsutstyr

- Bære
- Hypotermienhet
- Lysutstyr
- Førstehjelpsutstyr
- Annet nødvendig lagsutstyr til bruk under aksjoner

Økt 2: Samband

Tema: Samband

Kunnskapsmål

- Kjenne til sambandsuttrykk og sambandsdisiplin
- Kjenne til ulike bruk og restriksjoner for bruk av enkelte talegrupper

Ferdighetsmål

- Kunne bruke sambandsuttrykk og sambandsdisiplin

Momenter

Sambandsuttrykk

- Ord, uttrykk og kallesignal som benyttes:
 - *Radio-ID* – Lokallagsnavnet etterfulgt av de to siste sifrene i ISSI-nummeret på terminalen. For eksempel: «NF Oslo 2-7»
 - «Over» – Når du er ferdig med din del av sendingen og ønsker svar
 - «Slutt» – Du er ferdig med din del av sendingen og ikke ønsker svar. Den som åpner en samtale avslutter
 - «9-8» – Oppkall til samtlige enheter på nett
 - «9-1» – KO/operativ leder
 - «Vent» – Som svar på oppkall. Du ber den som kaller opp vente litt, men nettet er ikke ledig
 - «Vent, slutt» – Som svar på oppkall. Du ber den som kaller opp vente litt, men nettet er ledig
 - «Mottatt» – Jeg har mottatt din melding
 - «Les tilbake» – Les tilbake min siste melding
 - «Gjenta» – Gjenta din siste melding
 - «Talltegn følger» – Før du leser opp en nummerserie
 - «Skille» – Brukes for å markere opphold mellom to meldinger – ved bytte av mottaker
 - «No play» – Brukes for å varsle om at en reell situasjon har oppstått (under øvelse)
 - «På nett» – Når du skrur på terminalen for å melde deg i en talegruppe
 - «Ingenting hørt, slutt» – Den oppkalte mottaker har ikke svart og nettet er nå ledig

Fonetiske alfabet

- Alfa
- Bravo
- Charlie
- Delta
- Echo
- Foxtrot
- Golf
- Hotel
- India
- Juliett
- Kilo
- Lima
- Mike
- November
- Oscar
- Papa
- Quebec
- Romeo
- Sierra
- Tango
- Uniform
- Victor
- Whiskey
- X-ray
- Yankee
- Zulu
- Ærlig
- Østen
- Åse

Sambandsdisiplin

- Snakk kort og tydelig med relevant informasjon
- Hvilke talegrupper bruker vi?
- Når kan vi bruke spesielle talegrupper og hva begrenser denne bruken?
- Skifte mellom ulike talegrupper underveis i en aksjon

Ferdighetstrening 3.1: Bekledning og utstyr

Gjennomføring

- Gjennomføres som en arbeidsoppgave hvor det legges vekt på:
 - Hvorfor det er viktig med «lag på lag-prinsippet»
 - Hvilke plagg de ville ha valgt ut fra årstider og værforhold
- Besvarelsene gjennomgås i plenum

Læringsmomenter/evaluering

- Sikre at alle har lært hvordan de skal kle seg ut fra årstider og ulike værforhold

Ferdighetstrening 3.2: Lagsutstyr

Gjennomføring

- Deltakerne utfordres på følgende:
 - Hvordan fungerer de ulike lyktene – klargjøring til aksjon
 - Hvordan en bære settes sammen
 - Hvordan pasienten sikres på de ulike bærene
 - Hvordan hypotermienheten fungerer
- Resultatet gjennomgås i plenum

Læringsmomenter/evaluering

- Deltakerne lærer om ulikt lagsutstyr og hvordan dette fungerer i praksis

Ferdighetstrening 3.3: Samband

Gjennomføring

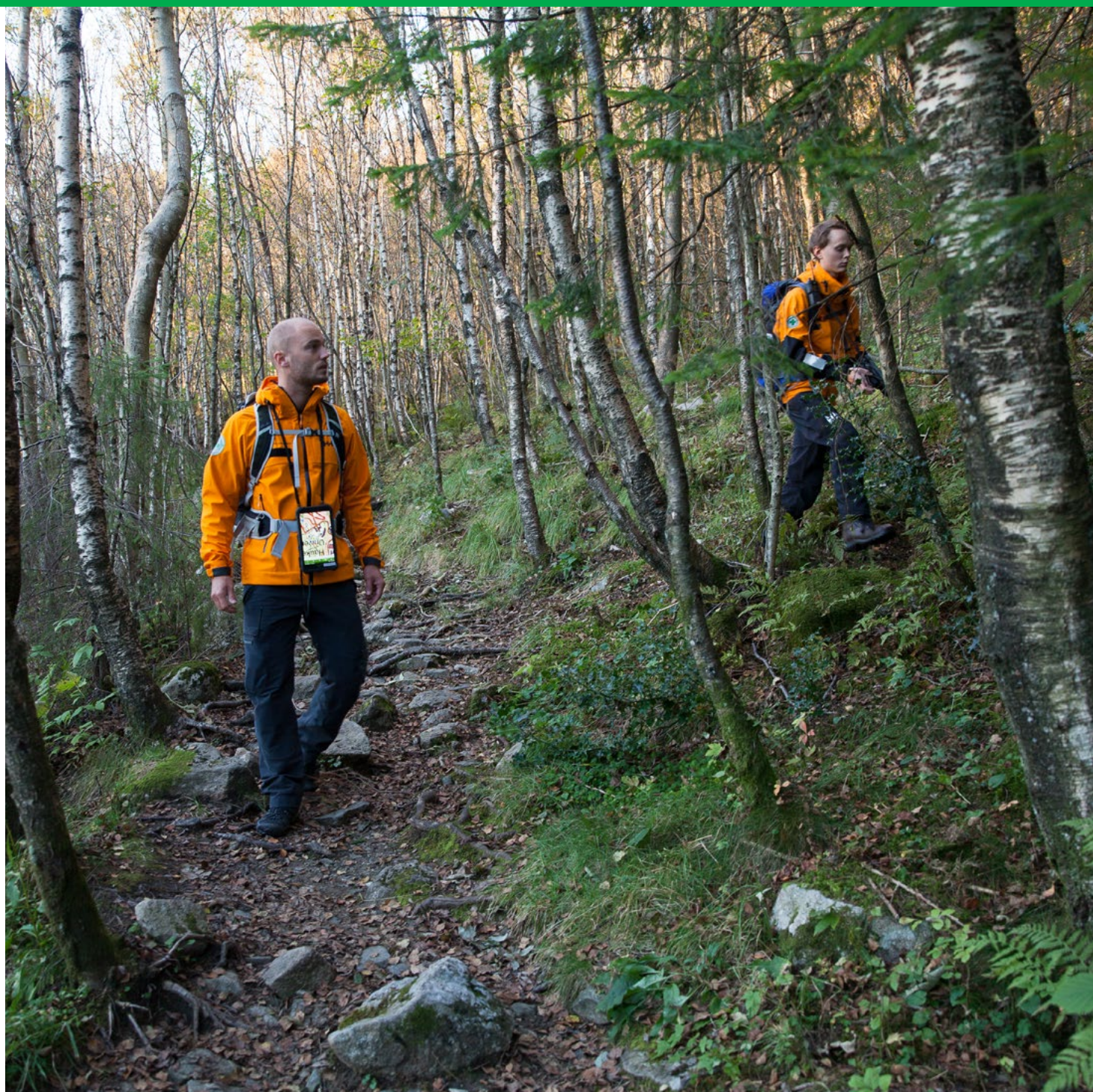
- Instruktør informerer deltakerne:
 - Ferdighetstrening på samband skjer i de ulike øvelsene ute i løpet av kurset

Læringsmomenter/evaluering

- Lærer å kommunisere via nødnett i løpet av kurset



Modul 4: Ulike søkemetoder og ressurser



Rammefaktorer	
Tid	Seks timer
Henvisning	«Nasjonal veileder for søk etter savnet person på land»
Materiell	• Retningslinjen • Tiltakskort for instruktøren • Gjenstander til «bruk blikket-øvelse»
Holdningsmål	• Forstå viktigheten av å bruke riktig søksform tilpasset oppdraget • Forstå betydningen av godt samarbeid og kommunikasjon i søkelaget • Forstå betydningen av å fokusere på effektivitet i søket • Forstå prinsippet med sykkelhjulmodellen som en metode som gjør at vi har lik tilnærming i oppstarten av en aksjon • Forstå betydningen av savnet kategori i valg av metode • Forstå betydningen av sikkerhet og risikovurdering i all innsats • Opptre i tråd med at du er Norsk Folkehjelps ansikt utad

Økt 1: Felles begreper i redningstjenesten

Tema: De mest brukte begrepene i redningstjenesten

Kunnskapsmål

- Kjenne til de mest brukte begrepene i redningstjenesten

Ferdighetsmål

- Kunne bruke og forstå de mest brukte begrepene i redningstjenesten

Momenter

De mest brukte begrepene i sykkelhjulmodellen

- Søksområde
- Teig
- Søksoppdrag
- POD
- IPP
- POI
- LKP
- Savnet-kategori
- Nærområde
- Grovsøk
- Finsøk
- Ledelinjer
- Oppfang

Økt 2: Sykkelhjulmodellen

Tema: Oppbygging av sykkelhjulmodellen

Kunnskapsmål

- Kjenne til oppbyggingen av sykkelhjulmodellen

Momenter

Ulike søkeressurser

- IPP
- Felgen
- Navet
- Eiker (ledelinjer)
- Reflekser
- Områdebegrensning

Tema: Ulike søksformer og når er de mest hensiktsmessig å bruke

Kunnskapsmål

- Kjenne til de ulike søksformene som vi bruker og når de er mest hensiktsmessig å bruke

Ferdighetsmål

- Kunne gjennomføre søk med de ulike søksformene vi benytter

Momenter

Søksformer

- Stisøk
- Stisøk med flanke
- Søkekjede
- Nærområdesøk
- Punktsøk
- Bilsøk
- ATV/snøscooter-søk
- Områdebegrensede tiltak

Tema: POD-øvelse og «bruk blikket»-øvelse

Kunnskapsmål

- Kjenne til hvordan vi kan beregne avstand mellom mannskapene ute i teig
- Kjenne til faktorer som påvirker vår evne til å finne den savnede

Momenter

POD-øvelse

- Utføre POD øvelse med markører påkledd antrekk av ulik synlighetsgrad og i ulikt terreng

Faktorer som påvirker vår evne til å finne den savnede

- Den savnede
 - Størrelse
 - Kontrast
 - Mobilitet/respons
- Miljøet vi leter i
 - Terreng
 - Vegetasjon
 - Vær og lysforhold
- Oss som søkeressurs
 - Kunnskap
 - Teknikk
 - Motivasjon og konsentrasjon

«Bruk blikket»-øvelse

- Bruk blikket:
 - Se regelmessig bakover
 - Stoppe opp og se over området
 - Se utenfor det området du har ansvaret for
 - Se forbi vegetasjon
 - Søk gjennom eventuelle hindringer
 - Hvis mulig se under vegetasjon
 - Se opp
 - Se etter avvik i terrenget

Økt 3: Ute i søk

Tema: Førsteinnsats ved bruk av sykkelhjulmodellen

Kunnskapsmål

- Kjenne til bruken av sykkelhjulmodellen i førsteinnsats

Ferdighetsmål

- Forstå at modellen skal gi et felles tankesett for å få en mer effektiv oppstart av aksjonen

Momenter

Søktiltak førsteinnsats

- Søk umiddelbart nærområdet/IPP
- Forsøk sporutgang fra IPP
- Tidlig områdebegrensning hvis mulig
- Søk 25 %-sonen/navet med høy POD/nøyaktighet
- Hurtigsøk langs ledelinjer/eiker
- Søk alle reflekser
- Søk ledelinjer med flanke ut til 75 %-sonen
- Mer detaljert søk ut til 50 %-sonen
- Søk relevante ledelinjer ut til 95 %-sonen

Tema: Savnet-kategori

Kunnskapsmål

- Forstå at vi plasserer savnede i ulike kategorier for å kunne planlegge og gjennomføre et hensiktsmessig og effektivt søk

Ferdighetsmål

- Kunne tilpasse søket etter kategorien som den savnede tilhører

Momenter

Ulike kategorier

- Demens
 - Går til de går seg «fast». Relativt høy andel blir funnet i buskas, grøfter, bekker og ved faste installasjoner. Manglende evne til å finne tilbake. Kan endre retning dersom de møter hindringer. Orientert mot fortiden, tidligere arbeidsplasser og bopeler kan representere tiltrekning. Mange blir funnet i bygg eller langs vei. Dersom de forlater vei, kommer de sjelden langt. Tar ikke kontakt med søkemannskaper
- Økt selvmordsrisiko
 - Forsøker å komme seg «så vidt ute av syne». Kort fra IPP, i nærhet av veier eller stier. Søker til steder som er «naturskjønne», utsiktspunkter eller andre steder som har en viktig betydning i deres liv. Kan representere en selvmordsmetode
- Turgåer
 - Forholder seg hovedsakelig til vei eller sti. Tar gjerne feil sti/vei og kan gå i feil retning på grunn av dette. De følger terrengformasjoner om de går deg bort og velger ofte minste motstands vei. Enkelte kan velge å gå oppover i terrenget for å få mobildekning. Større sannsynlighet for at de går av sti i åpent terreng. Mange er forsinket
- Jeger
 - Er stort sett i bevegelse, og vil svare på rop. Stor forskjell på ulike typer jegere. Flesteparten har gått seg bort, men det kan ta tid før de sier i fra at de har gått seg bort fordi de ikke vil innrømme dette. Mange mangler kart og kompass-kompetanse og stoler blindt på GPS og mobil. Noen er i dårlig form og har dårlige friluftsferdigheter. Mange vil være iført klær som går i ett med omgivelsene
- Bærplukker
 - Går ofte i terrenget, og ikke på sti/vei. Følger ikke med på omgivelsene. Når de går seg bort likner adferden på turgåere. De fleste går til de finner en sti/vei og følger den. De går til områder de har sett seg ut og går ikke like langt som turgåere. De kan holde hemmelig hvor de skal (for eksempel multemyrer). Hvor mye tid de har satt av til bærplukkingen, kan si noe om avstanden de har tenkt å gå. Ofte dårlig utstyrt og kledd
- Autisme
 - Kan være unngående. Ikke redd for farer. Fasinasjon for vann, lys og refleksjoner. Kan være interessert i transportmidler. Bygninger er vanligste funnsted

Tema: Samhandling med andre ressurser

Kunnskapsmål

- Kjenne til hvordan de ulike søkeressursene gjennomfører sine søk og samhandling med disse.

Momenter

Ulike søkeressurser

- Frivillige mannskap
- Uorganiserte frivillige
- Hund
- Båt
- Helikopter
- Småfly
- Drone

Tema: Ulike faser i en redningsaksjon

Kunnskapsmål

- Kjenne til alle faser av en aksjon

Ferdighetsmål

- Kunne opptre korrekt ved oppmøte og underveis i aksjonen
- Kunne gjennomføre et søk i teig på en effektiv og god måte
- Kunne iverksette korrekte tiltak ved funn

Momenter

Ulike faser

- Ankomst oppmøtested
 - Gi beskjed til KO når du er på oppmøtested, eventuelt Hvor mange dere er i samme bil
 - Er det andre fra Norsk Folkehjelp på stedet er det naturlig at dere samles. Kan dere dele dere inn i lag selv, eller med hjelp av godkjent lagleder på stedet?
- I innsats
 - Gjør deg helt klar til innsats i teig, men vær også forberedt på at det kan forekomme noe ventetid
 - Pass på hvordan du opptrer og snakker – det kan være pårørende og presse tilstede
 - Forsøk å reise samlet ut i tildelt teig – forbered mannskapene på hvilke forventninger lagleder har og forbered mannskapene mentalt på eventuelle funn
 - Du vil få informasjon fra din lagleder/OPL om etterretning
 - Gjør nettbrettet klart til sporing og søk
 - Vær bevisst din egen opptreden ute i teig – du er Norsk Folkehjelps ansikt utad
 - Hver enkelt er ansvarlig for egen sikkerhet – er du i tvil, gi beskjed til lagleder/KO
 - Opptreden ved funn
- Avsluttet aksjon
 - Påse at sporlogg er lagret
 - Organisert debrief av innsatsleder
 - Oppfølging i etterkant

Tema: Risikovurdering og sikkerhet

Kunnskapsmål

- Kjenne til Norsk Folkehjelps direktiv for sikkerhet

Ferdighetsmål

- Kunne identifisere risiko/farer
- Passe på at man individuelt og som lag, opptrer i tråd med sikkerhetsvurderingene som skal ligge til grunn for enhver innsats

Momenter

Identifisering av risikofaktorer

- Krevende værforhold
- Mørke/reduert sikt
- Langvarig/tung aksjon
- Lite søvn og varierende med mat og hvile
- Usikker is/farlig lende
- Farlig terreng
- Skredfare
- Trafikkfare
- Ustabil person
- Ukjent/unormal situasjon – oppdrag som skiller seg vesentlig fra normalen
- Utrente/uegnede søksressurser i området/innsatsen

Risikobegrensninger

- Gode holdninger
- Godt og riktig treningsnivå
- Kunnskap og kompetanse
- Erfaring
- Materiell og utstyr
- Kommunikasjon og felles situasjonsforståelse
- Objektive forhold (terreng, vær og lys)
- Dere skal tenke sikkerhet i alt, alltid!

Ferdighetstrening 4.1: Søksmetoder

Gjennomføring

- Gjennomgang av de ulike søksformene ute i terreng etter at den teoretiske delen er gjennomført
 - Stisøk
 - Stisøk med flanke
 - Søkekjede

Læringsmomenter/evaluering

- Sikre at alle har lært hvordan de skal gjennomføre stisøk, stisøk med flanke og søkekjede

Ferdighetstrening 4.2: POD-øvelse

Gjennomføring

- Instruktøren demonstrerer hvordan avstanden mellom mannskapene endrer seg i tråd terreng og synlighet til markør
 - Instruktøren bruker deltakere til å gjennomføre øvelsen ved at de teller antall skritt vekk fra markøren i fire retninger inntil markøren blir usynlig

Læringsmomenter/evaluering

- Deltakerne lærer hva som gir grunnlag for avstanden mellom mannskapene ute i felt

Ferdighetstrening 4.3: «Bruk blikket»-øvelse

Gjennomføring

- Instruktøren legger ut fem gjenstander i ulike størrelser og synlighetsgrad
 - Deltakerne søker gjennom området i normalt søketempo og forsøker å finne disse gjenstandene

Læringsmomenter/evaluering

- Deltakerne lærer at ikke alt ligger foran øynene på dem ute i søksområdet



Modul 5: Vurdering og tiltak ved funn



Rammefaktorer	
Tid	Tre timer
Henvisning	Utdanningsplan: Førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp
Materiell	• Hypotermienhet • Førstehjelpsutstyr • Båre
Holdningsmål	• Forstå at det ved en redningsaksjon alltid er en pasient i den andre enden som har behov for vår hjelp

Økt 1: Pasientundersøkelse

Tema: Ulike grader av hypotermi

Kunnskapsmål

- Kunne gjenkjenne ulike grader av hypotermi
- Vite hva som forårsaker varmetap og hva som forhindrer dette

Ferdighetsmål

- Kunne ivareta pasient og redusere muligheten til at vedkommende blir hypoterm

Momenter

Hvordan taper vi varme?

- Ledning – direkte overføring av varme fra kroppen til kaldere objekter, for eksempel bakken eller vann
- Strømning – strømninger i form av for eksempel vind eller vann fører varme bort fra kroppen
- Fordamping – varmetap gjennom svette og pust
- Stråling – infrarød stråling fra huden til omgivelsene
 - Særlig ledningstap til underlag og vann, samt strømningstap til kald vind kan gjøre at pasienten blir nedkjølt raskt. Det er derfor viktig å forebygge disse varmetapene

Forebygging av hypotermi

- Vi skal alltid forebygge hypotermi – uansett årstid og utetemperatur

De ulike gradene av hypotermi

- Mild hypotermi
 - Våken og orientert. Pasienten skjelder
- Moderat hypotermi
 - Påvirket bevissthet. Pasienten skjelder ikke
- Alvorlig hypotermi
 - Bevisstløs, etter hvert ingen pust – hjertestans

Tema: ABCDE-undersøkelse

Kunnskapsmål

- Kjenne til hvilke tiltak som iverksettes ved primær- og sekundærundersøkelse

Ferdighetsmål

- Kunne gjennomføre ABCDE-undersøkelse

Momenter

ABCDE brukes for å gjøre en systematisk pasientundersøkelse og prioritere tiltak. Bruk også ABCDE for å gi rapport videre i behandlingskjeden

- A: Luftveier
 - Hvordan er pasientens luftveier: Fri/ufri?
 - Har du gjort førstehjelpstiltak for å sikre luftveiene?
- B: Pust
 - Hvordan puster pasienten?
 - Uanstrengt/anstrengt, normal hastighet/raskt/langsamt, dype åndedrag/overfladisk
 - Er hudfargen normal/blå/blek
 - Har pasienten synlige skader på brystveggen eller smerter i brystet/magen som gjør det vanskelig å puste?
 - Har du gjort førstehjelpstiltak for å hjelpe pasienten til å puste lettere?
- C: Blodsirkulasjon
 - Hvordan er huden til pasienten?
 - Har den frisk farge/varm/tørr eller blek/kald/klam?
 - Hvordan er pulsen: Normal/rask/langsom?
 - Har pasienten ytre blødninger eller smerter i magen?
 - Har du gjort noen førstehjelpstiltak for å stanse ytre blødninger?
- D: Funksjonsnivå/hode, nakke og rygg
 - Hvordan er bevisstheten til pasienten?
 - ACVPU
 - Har pasienten normal eller nedsatt følelse, bevegelighet og kraft i armer og bein?
 - Har pasienten ytre tegn til skade eller smerter i hodet, nakken eller ryggen?
 - Har du gjort noen førstehjelpstiltak for å stabilisere hodet, nakken og ryggen?
- E: Nedkjøling – Er pasienten varm/nedkjølt?
 - Har du gjort noen førstehjelpstiltak for å hindre generell nedkjøling
 - Har pasienten andre skader?
 - Annen relevant informasjon

Tema: Funn av person

Kunnskapsmål

- Kjenne til ulike typer funn og iverksettelse av tiltak

Ferdighetsmål

- Kunne behandle og melde inn funn på korrekt måte

Momenter

Funn av person

- Gjør ABCDE-undersøkelse og iverksettelse av tiltak
- Ta ut nøyaktig posisjon med 14-sifret kartreferanse eller en konkret beskrivelse av sted (som for eksempel gateadresse)
- Meld til KO om funn, tilstand og posisjon, legg inn POI i nettbrett og foreslå gjerne hvordan evakueringen kan foregå
- Det er radiotaushet for ressurser som ikke er direkte involvert
- Ressurser i felt avventer i teig til funn er verifisert

Funn av omkommet person

- Melding til KO følger samme mal som ved funn av levende pasient, mobil eller 1:1-samtale på nødnett
- Trekk unna funnstedet, gå ut samme vei som du gikk inn
- Merk eget veivalg ut og inn om mulig
- Vurder om det er behov for avsperring, bilder og uttransport i samråd med innsatsleder
- Sikre skadestedet

Tema: Evakuering

Kunnskapsmål

- Kunne bistå i evakuering av pasient

Momenter

Løfte- og forflytningsteknikker av pasient

- To-mannsløft fra bakken til bære, eller fra bakken til utbæring
- Klesløft
- Forflytning til bære med tømmerstokkrulle (log roll)

Leiring av pasient på bære

- Leiring av bevisstløse/nedsatt bevissthet i sideleie med kontinuerlig overvåkning av pust under transport
- Husk at **alle pasienter som er bevisstløse/nedsatt bevissthet skal i sideleie** uansett årsak til bevisstløsheten!
- Leiring av pasienter med pustevansker mest mulig sittende for å gjøre det lettere å puste
- Leiring av pasient med hodeskade med 10-20 graders vinkel på overkroppen
- Leiring av pasienter med sirkulasjonssvikt flatt

Sikring av pasient på bære

- Det er viktig at en pasient er sikret på bære for å unngå ukontrollerte situasjoner som kan føre til skade
- Basert på gruppas materiell for sikring på bære, for eksempel spider-strap

Bårebæring

- Det er viktig at gruppen som skal bære bære opptre rolig og samtrent
- Ansvar fordeles med en leder og en dedikert pasientansvarlig
- Enkle kommandoer som *løft/stopp/sett ned* gjennomgås
- Det er viktig at veivalget planlegges og at sikkerhet ivaretas
- Pasienten skal transporteres med beina først med unntak av når vi frakter pasienten oppover bakke eller trapper – da med hodet først

Tema: Ulike reaksjoner ved funn

Kunnskapsmål

- Kjenne til at folk reagerer forskjellig og alle reaksjoner er naturlige reaksjoner
- Kjenne til viktigheten av åpenhet og deling av tanker i laget
- Kjenne til muligheten til å søke ekstern hjelp i etterkant

Momenter

Mannskapets reaksjoner ved funn

- *Flight-flight-freeze-respons*: en instinktiv reaksjon på plutselig skremmende hendelser
- Raskere puls, dypere pust – fysiologiske reaksjoner (kvalme oppkast, svimmelhet, kaldsvette, og så videre)
- Utskiller mer adrenalin og kortisol
- Sansene skjerpes og settes i høyeste beredskap
- Evnen til å planlegge og tenke hemmes
- Flight (flukt): Panikk, trekker seg unna situasjonen
- Fight (kamp): Går rett mot situasjonen, gjerne med aggresjon
- Freeze (frys): Blir apatisk/handlingslammet

Hva kan vi gjøre

- Det er helt normalt at vi reagerer ulikt – vi må godta at det er forskjeller
- Ta personer som ønsker det eller har behov for det, ut av situasjonen
- De må ikke stå alene (tankespinn)
- Hjelp til med pusteteknikk
- Dele erfaringer og holde praten i gang (bruk aktiv spørreteknikk)
- Åpenhet i laget – rom for å ta opp ulike situasjoner eller rom for å si nei til å delta på ulike typer aksjoner
- Passe på at alle i et lag/team har det greit både under og etter en aksjon

Reaksjoner i ettertid

- Sårbar
- Ukontrollerte og vekslende sinne – fortvilelse og følelser
- Søvnproblemer
- Opplever situasjonen og bilder om og om igjen – kunne jeg ha gjort noe annerledes?
- Skyldfølelse
- Redusert energi, tretthet og utmattelse

Ferdighetstrening 5.1: Pasientundersøkelse

Gjennomføring

- Instruktøren demonstrerer en systematisk pasientundersøkelse. Deretter går deltakerne sammen to og to og øver på undersøkelsen

Læringsmomenter/evaluering

- Sikre at alle kan utføre en enkelt pasientundersøkelse

Ferdighetstrening 5.2: Evakuering

Gjennomføring

- En markør plasseres ute i terrenget. Et søkelag gjør funn, pasienten undersøkes, behandles og evakueres tilbake
- Denne øvelsen kan gjerne kombineres med flere elementer fra kurset og gjennomføres den dagen som er satt av til øvelse

Læringsmomenter/evaluering

- Sikre at alle kan foreta nødvendig behandling av en pasient, benytte korrekt løfteteknikk, sikre pasienten til båren, bære båren på en korrekt og sikker måte

Orienteringstest

Momenter

- Sjekke at deltagerne kan orientere, samt at de er fysisk skikket til tjeneste

Gjennomføring

- Gjennomføres som praktisk orientering
- Deltagerne skal gå alene
- Gjennomføres med lett ryggsekk på ca fem kilo
- Deltakerne kan få beskrivelse av postene før de starter som for eksempel sier at posten henger i et stikryss, på en topp, ved et vann og så videre. I tillegg oppgis kartreferanser til alle postene og eller kompasskurs mellom poster
- Alternativt kan det også gjennomføres ved at deltagerne får angitt kartreferanser for postene underveis, eventuelt også med beskjed om å gå kompasskurs mellom enkelte poster
- Poster skal være synlige for deltakerne når de er i korrekt posisjon

Utstyr

- Papirkart for området
- Kompass
- Terminal per deltager
- Orienteringsposter

ALTERNATIV 1

Gjennomføring:

- Gjennomføres som praktisk orientering med fem poster
- Orienteringsløypa skal være sju kilometer
- Tidsfrist: Tre timer
- Deltagerne skal gå alene
- Send gjerne annenhver deltager motsatt vei til postene (styrt postrekkefølge)
- Send deltagerne ut med minimum ti minutters mellomrom

ALTERNATIV 2

Gjennomføring:

- Gjennomføres som praktisk orientering med fem poster
- Orienteringsløypen skal være ti kilometer
- Tidsfrist: fem timer
- Deltagerne skal gå alene
- Send gjerne annenhver deltager motsatt vei til postene (styrt postrekkefølge)
- Send deltagerne ut med minimum ti minutters mellomrom

Øvelsesdag (7 t)

Deltakerne må få beskjed om at de skal være ute en hel dag og at de skal ha med seg mat og drikke.

Momenter

- Gjennomføring av søk
- Bruk av nødnett
- Bruk av nettbrett
- Effektivitet i fremmøte
- Riktig avstand
- Opptreden ved funn
- Evakuering

Gjennomføring

- Gjennomføres som helhetlig øvelser. Kort forflytning og klargjøring til innsats
- Eventuelt kan man trene lagledere og operativ leder samtidig, men sørg for at øvingsmål/momenter oppnås
- For at deltakerne også skal få trening med bruk av nødnett/nettbrett og samspill med KO, er det en forutsetning at det er noen som spiller et KO
- Vurder å gjennomføre samme øvelse flere ganger med fokus på forbedring

Utstyr

- Fullt beredskapsutstyr
- Markør eller eventuelt dukke

Øvelse 1 av 3:

Effektiv igangsetting og oppstart (1 time)

Situasjon

- 35 år gammel mann savnet. Økt selvmordsrisiko (ØSR).
- IPP kan gjerne være en bil/p-plass eller liknende
- Oppdraget er søk av nærområdet
- (R25/300 meter)

Gjennomføring

- Øvelsen gjennomføres uten funn
- Evaluer med henblikk på øvelsesmomentene (effektiv igangsetting og oppstart)

Utstyr

- Fullt beredskapsutstyr
- Markør eller dukke

Øvelse 2 av 3:

Effektiv igangsetting, oppstart, pasienthåndtering og evakuering (2 timer)

Situasjon

- 86 år gammel mann savnet fra sykehjem/bopel
- Demens
- Oppdraget er å søke ledelinjer med flanker ut til R50/1000 meter

Gjennomføring

- Plasser en markør/dukke langs ledelinje i søksområdet
- Gi oppdrag på relevante ledelinjer med mulighet for funn
- Evaluer med henblikk på øvelsesmomentene (effektiv igangsetting, oppstart, pasienthåndtering og evakuering)

Utstyr

- Fullt beredskapsutstyr
- Båre og sikringsutstyr
- Hypotermienhet
- Markør/dukke etter behov

Øvelse 3 av 3:

Fullskalaøvelse (4 timer)

Situasjon

- 65 år gammel kvinne savnet etter tur for å plukke bær. Svarer ikke på telefon
- Har kjent diabetes
- Er mobilsporet til et avgrenset område
- Oppdraget er å gjennomføre søk i en gitt teig etter en antatt skadet/bevisstløs person

Gjennomføring

- Plasser en markør i søksområdet. Vedkommende skal være bevisstløs i tillegg til at det skadesminkes et beinbrudd
- Laget skal gjennomføre hensiktsmessig søk
- Laget skal vise korrekt opptreden ved funn
- Laget skal samhandle med KO
- Laget skal vise korrekt pasienthåndtering (ABCDE)
- Laget skal vise korrekt forflytning av pasient til bære
- Laget skal vise korrekt sikring av pasient til bære og evakuering
- Evaluer med henblikk på øvelsesmomentene

Utstyr

- Fullt beredskapsutstyr
- Bære
- Markør som er skadesminket

Denne dagen må avsluttes med en god oppsummering/evaluering av dagen, der deltakerne får anledning til å gi konkrete tilbakemeldinger og få svar på spørsmål som har dukket opp underveis. Denne dagen er også et viktig vurderingsgrunnlag for instruktøren med tanke på om deltakerne er en viktig og riktig ressurs for redningstjenesten.

Et godt tips kan være at det lages en god ramme rundt denne avslutningen. Er det lov å brenne bål, så gjør det. Kjøp for eksempel inn pølser som deltakerne kan kose seg med rundt bålet. Her finnes det mange alternativer!

Husk å ta bilder!