



# FAGKURS ELV OG SJØ

## Utdanningsplan





Tilleggsutdanning for søk- og redningsmannskaper i Norsk Folkehjelp for innsats knyttet til elv og sjø.

## RAMMEFAKTORER

### Kursets hensikt og mål

Kursets mål er å videreutdanne søk- og redningsmannskaper for innsats knyttet til vann, elv og sjø. Deltagere skal etter endt kurs kunne gjennomføre søk ved vann, elv og sjø på en sikker og effektiv måte. Dette kurset forutsetter at deltagere allerede har grunnleggende svømmeegenskaper.

For å bli kvalifisert som mannskap, må følgende kriterier være tilfredsstillt:

- Over 18 år
- Gjennomført og bestått Førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp
- Gjennomført og bestått nødnettkurs
- Gjennomført og bestått søk- og redningskurs
- Være psykisk og fysisk skikket for tjeneste

Kurset omhandler egensikkerhet, kunnskap om utstyr, søksmetodikk og pasienthåndtering knyttet til søk og redning ved vann, elv og sjø. Kurset skal også belyse begrensninger som mannskap bør være bevisst på, når det kommer til bevegelige vannmasser i forskjellige former.

## DIREKTEGODKJENNING

IRIA SFR-T eller høyere nivå (elveredningstekniker fra godkjent kurssted). Denne utdanningen gir direktegodkjenning etter søknad.

---

Kurset ble sist revidert: Juni 2021

Rammefaktorer, modul 1: Egensikkerhet og sikkerhetsvurdering	
<b>Tid</b>	6 timer
<b>Materiell</b>	Tørdrakt, redningsvest, kniv, kasteline, hjelm, kart eller lokalkunnskap om elv/vannmasse
<b>Kunnskapsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kjenne til faremomenter knyttet til våte elementer</li><li>• Kjenne til dynamikken i forskjellige vannmasser</li><li>• Kjenne til operasjonelle begrensninger</li><li>• Kjenne til oppbyggingen av et lag</li><li>• Kjenne til korrekt bruk av bekledning og utstyr</li><li>• Kjenne til sikringsmetoder</li><li>• Kjenne til metoder for kameratredning</li><li>• Kjenne til metoder for kommunikasjon</li></ul>
<b>Ferdighetsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunne gjennomføre sikkerhetsvurderinger både selvstendig og som en del av et lag</li><li>• Kunne avgjøre om rådende forhold overskrider din egen og lagets evne til å gjennomføre et sikkert søk eller en overflateredning</li><li>• Kunne benyttes i alle deler av et redningslag</li><li>• Kunne benytte korrekt bekledning og utstyr knyttet til søk og redning langs vann, elv og bevegelige vannmasser</li><li>• Kunne gjennomføre kameratsjekk</li><li>• Kunne gjennomføre sikringstiltak selvstendig og som en del av et lag</li><li>• Kunne gjennomføre kameratredning på en måte som ikke setter deg selv og andre i unødvendig fare</li><li>• Kunne kommunisere på en forståelig og effektiv måte verbalt og ved hjelp av elektroniske kommunikasjonsmidler eller håndsignaler.</li></ul>

<b>Momentliste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Egenansvar for sikkerhet</li><li>• Risikomomenter i kontekst av:<ul style="list-style-type: none"><li>– Oppdragets art - dag/natt - størrelse - oversikt - klar organisering og ledelse</li><li>– Miljø - vær - værutvikling - vannmassens tilstand - tilstandsendringer - flo og fjære</li><li>– Terreng - bratthet - underlag - bunnforhold - fare for fall på bakke - fare for fall i vann - tilkomst - oversiktighet</li><li>– Ressurser - kommunikasjonsmuligheter - trente mannskaper - utstyr (fartøyer, lys, tauverk)</li></ul></li><li>• Risikoreducerende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>– Antall i innsats</li><li>– Trygge adkomstmuligheter</li><li>– Vakt for endringer i forhold</li><li>– Hurtig evakuering</li></ul></li><li>• Øvelse og trening</li><li>• Konsekvensreducerende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>– Redningsvest</li><li>– Tørrdrakt</li><li>– Redningskniv</li><li>– Kasteline</li><li>– Hjelm</li></ul></li></ul>
--------------------	--

Rammefaktorer, modul 2: Metodikk for søk og redning ved vann, elv og sjø	
<b>Tid</b>	8 timer
<b>Materiell</b>	Tørrdrakt, redningsvest, kniv, kasteline, hjelm, nettbrett/pc
<b>Kunnskapsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå stille/bevegelige vannmasser</li> <li>• Soneinndeling</li> <li>• Dynamikken i bevegelige og turbulente vannmasser               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Flo og fjære</li> <li>– Strømninger</li> <li>– Understrømmer</li> <li>– Bølger</li> </ul> </li> <li>• Dynamikk i elv og vassdrag               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hastighet</li> <li>– Mengde</li> <li>– Elementer - innersving og yttersving - bakevjer - valser - hindringer</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ferdighetsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne avgjøre om et søk er å regne som tørt eller vått</li> <li>• Kunne gjennomføre sikkert søk langs stillestående vannmasser</li> <li>• Kunne gjennomføre sikkert søk langs turbulente og bevegelige vannmasser</li> <li>• Kunne gjennomføre sikkert søk langs elv</li> <li>• Kunne gjennomføre en overflateredning med minimal risiko for seg selv, eget lag og pasient</li> </ul>

Rammefaktorer, modul 3: Pasienthåndtering	
<b>Tid</b>	1 time
<b>Kunnskapsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ikke forverre skade ved pasienthåndtering i vann</li></ul>
<b>Ferdighetsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunne utføre HRL/DHLR ved mistanke om drukning</li><li>• Kunne behandle pasient for hypotermi</li><li>• Kunne evakuere pasient på en sikker og effektiv måte</li><li>• Kunne oppdage tegn på drukning og lungeødem</li></ul>
<b>Momentliste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Traumeskader<ul style="list-style-type: none"><li>– ABCDE</li></ul></li><li>• Drukning<ul style="list-style-type: none"><li>– HRL startes med 5 innblåsninger</li><li>– Lungeødem</li><li>– Tørke før DHLR</li></ul></li><li>• Hypotermi<ul style="list-style-type: none"><li>– Gjelder alle pasienter</li><li>– Varmekonserverende tiltak</li><li>– Hjertestans og hypotermi – langvarig HLR</li></ul></li></ul>

Rammefaktorer, modul 4: Utstyr, bekledning og vedlikehold	
<b>Tid</b>	1 time
<b>Henvisning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekledningens vaskelapp</li> <li>• Prosedyre for spyling/rengjøring/desinfisering</li> <li>• Vedlikehold av utstyr og bekledning</li> <li>• Kjemikalier som ikke skal brukes</li> </ul>
<b>Materiell</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferskvann på slange eller i kar</li> <li>• Smøremidler for glidelåser</li> <li>• Egnet desinfeksjonsmiddel</li> <li>• Egnet sted for tørking</li> </ul>
<b>Kunnskapsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til prosedyre for spyling/rengjøring/desinfisering av bekledning og utstyr etter bruk</li> <li>• Kjenne til faren for smitte av marine organismer mellom innsjøer og vassdrag og hvordan dette unngås</li> <li>• Kjenne til vedlikehold av glidelåser og mansjetter</li> <li>• Kjenne til viktigheten av ordentlig tørt utstyr før dette pakkes</li> </ul>
<b>Ferdighetsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne spyle/rengjøre/desinfisere/tørke bekledning og utstyr etter bruk</li> <li>• Kunne gjennomføre en forsvarlig desinfisering av utstyr for å forhindre smitteoverføring mellom innsjøer og vassdrag</li> <li>• Kunne vedlikeholde glidelåser og mansjetter</li> <li>• Kunne avgjøre når utstyr er ordentlig tørt</li> </ul>

Forslag til gjennomføring	
<b>Tid</b>	16 timer fordelt på 2 dager
<b>Veileder</b>	For gruppe på 6 til 9 personer: 1 instruktør + 1 hjelper. Hjelper kan være redningsmannskap med allerede bestått kurs. Hjelper har en sikkerhetsfunksjon.
<b>Materiell</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tørrdrakt, redningsvest, hjelm, redningskniv, kasteline, Nødnett</li> <li>• Utstyr skal være for samtlige kursdeltagere</li> <li>• Deltagere stiller i klær som kan brukes under tørrdrakt i forhold til årstiden, unngå bruk av tøy med høy hals eller hette</li> </ul>
<b>Område for kurs</b>	Det anbefales å gjennomføre kurset i variert elv med passende vannføring og noe variert omgivelse terreng. En forutsetning for gjennomføring, er at kurset gjennomføres i en bevegelig vannmasse. Dette for at kursdeltagere skal ha tilnærmet den samme faglige og praktiske kunnskapen etter endt kurs, uavhengig av geografisk plassering. Ved utfordringer knyttet til område for kurs lokalt, må det vurderes å ta kurset hos et annet lag, eller at kurset gjennomføres et sted med egnede omgivelser. Et alternativ til elv kan være «trange» sund med tidevannsstrøm.
<b>Ferdighetsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne spyle/rengjøre/desinfisere/tørke bekledning og utstyr etter bruk</li> <li>• Kunne gjennomføre en forsvarlig desinfisering av utstyr for å forhindre smitteoverføring mellom innsjøer og vassdrag</li> <li>• Kunne vedlikeholde glidelåser og mansjetter</li> <li>• Kunne avgjøre når utstyr er ordentlig tørt</li> </ul>



## Forslag til gjennomføring

### Dag 1 (8 timer)

#### 09:00-11:00 Teoretisk gjennomgang

- Generell informasjon og kursets timeplan
- Lagoppbygging
- Hydrodynamikk/vanndynamikk og farer
- Hindringer i elv/vannmasser
- Operasjonelle begrensninger
- Pasienthåndtering/førstehjelp
- Påkledning av tørrdrakt og redningsvest
- Kameratsjekk

#### Lunsj

#### 11:00-17:00 Praktiske øvelser

- Deltagere går i stillestående vann for å føle på drakten og vestens oppdrift og mobilitet. Det demonstreres hvordan drakten kan tømmes for luft før deltagerer gjør dette selv. Deltakerne skal svømme «crawl» iført korrekt bekledning
- Bruk av kasteline. Deltagere skal kaste kastelinen mot et mål ved å benytte underarmskast
- Deltakere skal i strømmende vann prøve å svømme mot strømmen kontra 90 grader på strømmen
- Instruktør og hjelper demonstrerer kameratredning ved bruk av kasteline. Deltagere gjennomfører samme øvelse etter demonstrasjon

#### 17:00-18:00 Avslutning

- Utstyr skylles og henges til tork, gjennomgang av rutiner for skylling, vask og tørking, eventuell desinfisering

## Forslag til gjennomføring

### Dag 2 (8 timer)

#### 08:00-12:00 Praktiske øvelser

- Strandsøk, stillestående vann: Øvelsen gjennomføres med innføring og planlegging i forkant
- Strandsøk, bevegelig/turbulent vann: Øvelsen gjennomføres med innføring og planlegging i forkant. Det legges vekt på risikoanalyse og vurdering av området før øvelsen
- Kommunikasjon og sikkerhet er en rød tråd gjennom all aktivitet
- Planlegging og risikovurdering utføres visuelt og ved bruk av kart og satelittfoto

#### Lunsj

#### 12:00-15:00 Praktiske øvelser

- Søk langs elv: Øvelsen gjennomføres med innføring og planlegging i forkant. Det legges vekt på risikoanalyse og vurdering av området før øvelsen
- Håndtering av pasient i vann
- Pasient redning/evakuering: Pasient skal evakueres fra et punkt som er vanskelig tilgjengelig eller simulert vanskelig tilgjengelig hvor deler av evakueringen skjer i vann i bevegelse
- Utstyr skylles og henges til tørk
- Oppsummering og evaluering