



FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

3/2022



50 ÅR PÅ NORWAY CUP

– Det startet med et telt ute på Ekebergsletta. Nå har vi ti store poster, feltsykehus og tre ambulanser.

Akutthjelperne
tar i bruk ny teknologi

Sentrale kurs
med avansert førstehjelp

Sommercamp
– uforglemmelig uke



Foto: Helly Hansen

REDNINGSPODDEN

En podcast av og for mannskaper i Norsk Folkehjelp

Vi gir deg historier og faglige oppdateringer fra en spennende hverdag som frivillig i den norske redningstjenesten.

Abonner i din podcast-app!



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 3 - 2022. Årgang 14

ISSN 1891-6120

OPPLAG DETTE NUMMER:
11 500

TRYKK:
Aktietrykkeriet a.s, Fetsund

POSTADRESSE:
Postboks 8844 Youngstorget,
0028 Oslo

BESØKSADRESSE:
Norsk Folkehjelp,
Stortorget 10, Oslo

Telefon: 22 03 77 00
Internett: www.folkehjelp.no

REDAKTØR:
Ida Kroksæter
E-post: idakr@npaid.org

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:
Vegard Eidissen Lindbæk, Ludvig Gundersen,
Monica Nervik, Espen Brekke, Ola Lislien,
Andreas Nårstad, Aisha Chaudhry, Peter Harholt

BILDER:
Ludvig Gundersen, Norway Cup, Ida Kroksæter,
Norsk Folkehjelp Tromsø, Espen Brekke,
Eivind Nåden, Ellen Johanne Jarli, Ronny Frantzen

FORSIDEBILDET:
Norway Cup

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Foto: Norway Cup, Ida Kroksæter, Eivind Nåden

NORSK FOLKEHJELP er fagbevegelsens
humanitære solidaritetsorganisasjon.
Norsk Folkehjelp jobber i hovedsak på to
områder; Rettferdig fordeling av makt og
ressurser, og vern om liv og helse.

I Norge er det NORSK FOLKEHJELP SANITET
som arbeider med vern om liv og helse. Dette
gjøres blant annet gjennom aktiv deltagelse i
redningstjenesten og arbeid med førstehjelp.

Organisasjonen har omkring 60 lokale
sanitetsgrupper, og rundt 2000 autoriserte
mannskaper i beredskap for samfunnet.



Prisverdig innsats på sletta 05
50 år med Norway Cup

Prestisjekamp på Utøya 10
Statsministeren takket for ispose og gode råd

Avansert førstehjelp på én uke 12
Var det gjennomførbart?

Sommercamp i Sirdal 16
Fornøyde ungdommer fikk store opplevelser

Ny teknologi for akutthjelperne 18
Avgjørende for å gjøre ordningen nasjonal

E-læringen er åpnet 24
Gir mer effektiv kursgjennomføring



Mannskaper på vakt på Utøya i sommer. Foto: Ludvig Gundersen

Har holdt beredskapen oppe i sommervarmen

Sommeren 2022 går nå inn i historiebøkene. Endelig var sommeren tilbake til det normale, og festivaler og andre arrangementer kunne gjøre comeback etter to år med pandemipause. Dette har også gitt oss en sommer med høy aktivitet i lagene. Vi har vært vakter på svært mange små og store festivaler, vi har vært på fotballkamper og andre idrettsarrangementer, og vi har opprettholdt en skarp beredskap med mange lete- og redningsaksjoner.

Jeg har vært med på vakt i beredskapsambulansen til Norsk Folkehjelp Oslo, og man kan ikke annet en å bli imponert over beredskapen de leverer til helsevesenet. På min vakt med Jørgen og Hedda, var det mange eldre som slapp å ligge timesvis på overfylte akuttmottak i Oslo, men heller fikk komme tilbake på sykehjemmet. Mange slapp også å vente lenge på ambulanse fordi deres skade eller sykdom ikke hastet nok. Og når Hedda og Jørgen avdekker livstruende symptomer på en av pasientene, oppgraderer de i samråd med AMK til kjørekode 1, gir god behandling og får pasienten trygt til nærmeste akuttmottak. Den beredskapen Norsk Folkehjelp Oslo leverer, redder liv.

Denne sommeren ble vi minnet om at trusselen om terror fortsatt er der, da en mann løsnet skudd mot personer som feriet Pride i Oslo. Også denne natten er Oslos beredskapsambulanse på vakt, og mens OUS sine ambulanser er opptatt i sentrum, holder de frivillige beredskapen oppe i resten av byen.

I sommer har det også vært flere ungdomsleire på Utøya, hvor flere av våre lag deler på sanitetsberedskapen. Etter angrepene i 2011

sa vi at vi skulle ta Utøya tilbake i lag med AUF. Det har vi helt klart gjort. Alle skal føle seg trygge på Utøya, og vi er med på å skape denne tryggheten.

I slutten av juli var også Norway Cup endelig tilbake: Verdens største fotballturnering og Norges desidert største sanitetsvakt, som samler mannskaper fra store deler av landet. Her vil alle få utfordret seg på førstehjelp, uansett kunnskapsnivå. Siw og Camilla ledet vakten som er nummer 50 i rekken, og tok imot pris fra Frivillighetens år og Norway Cup. Hvis du gikk glipp av denne vakten i år, er det bare å sette av tid i kalenderen neste sommer. Dette må man oppleve!

Når høsten nå melder seg, kvesser vi beredskapen med å utdanne ny mannskaper. Dette trengs når vi nå går inn i en sesong der antall oppdrag øker. Jeg vil ønske alle nye mannskaper velkommen i beredskap. Dere er med på å skape trygghet i samfunnet.

*Vegard Eidissen Lindbæk,
Leder i Sentralt Sanitetsutvalg*





Siw Lilly Osmundsen og Camilla Acklam mottok prisen fra Birgitte Brekke i Frivillighetens år. Foto: Norway Cup

Fikk pris for 50 års innsats på Norway Cup

Norsk Folkehjelp fikk frivillighetsprisen «Tid som teller» for sin innsats på Norway Cup.

TEKST: LUDVIG GUNDERSEN

– Det å drive frivillig arrangement krever åpenbart frivillige, og her er det mange som har stått på. Jeg har æren av å dele ut frivillighetsprisen til Norsk Folkehjelp, som har hatt mannskap til stede og vært med oss i 50 år, sa Norway Cups generalsekretær Pål Trælvik, da han sammen med Frivillighetens år delte ut frivillighetsprisen «Tid som teller» til Norsk Folkehjelp.

Passet på siden 1972

Siden 1972 har Norway Cup samlet ungdom fra fjern og nær i Oslo. Like lenge har Norsk Folkehjelps førstehjelpere vært tilstede for å pleie alt fra overtråkk, brudd og an-

dre idrettsskader som kan oppstå når flere tusen ungdommer kjemper om seier ute på gressmattene på Ekebergsletta og resten av Oslo.

– Det er en anerkjennelse for innsatsen som er gjort gjennom mange år. De frivillige gjør en god innsats. Jeg synes det er kjempehyggelig at vi blir tenkt på som en viktig samarbeidspartner til Norway Cup, og det å bli meldt inn til frivillighetens år er veldig hyggelig, sier Norsk Folkehjelps tjenesteleider under Norway Cup Siw Lilly Osmundsen, som mottok prisen.

En velfortjent pris

Norsk Folkehjelps generalsekretær Henriette Killi Westhrin mener at jobben saniteten gjør under Norway Cup er et bilde på hvor viktig den frivillige redningstjenesten er, og at legevakten ikke ville hatt kapasitet til å behandle alle de skadene som Norsk

Folkehjelp tar unna i løpet av cupen.

– Jeg håper prisen vil være med å øke forståelsen for viktigheten av vår innsats, men også motivere flere til å være med. Det er selvsagt først og fremst Norsk Folkehjelp Oslo som står bak denne tjenesten, men det er også fint å se hvordan mannskap fra hele landet velger å bruke ferien sin på å skape trygghet for fotballspillende barn og unge og deres foreldre, sier Westhrin.

Generalsekretæren legger til at hun håper de vil se enda flere fra hele Norge som samles på Ekebergsletta for å plastre, bandasjere og trøste.

– For de kommer garantert til å være avhengige av oss også i årene som kommer. Tusen takk og gratulerer til alle dere som bidrar.



50 år på sletta:

– Det har blitt en livsstil

Førstehjelperne på Ekebergsletta måtte trå til under årets kjendiskamp. Foto: Norway Cup

God stemning, samhold og spennende oppdrag er det som drar Norsk Folkehjelps førstehjelpere tilbake til Norway Cup år etter år.

TEKST: LUDVIG GUNDERSEN

– Det er mye som har endret seg. Vi hadde et telt ute på sletta i begynnelsen, og vi var vel en 14-15 stykker, erindrer førstehjelper Arvid Eriksen fra Norway Cups spede begynnelse på 1972.

Eriksen, som fyller 80 år til høsten, har sett hvordan Norsk Folkehjelps oppdrag har vokst i takt med at stadig flere ungdommer kommer trekknes fra både innland og det store utland.

30.000 ungdommer

Med drøyt 30.000 deltagere som kjemper

om baller over hele Oslo, kan det fort bli stygge taklinger, overtråkk og skrubbsår. Da er det godt å ha Norsk Folkehjelps sanitets-tjeneste i ryggen.

– Vi har vært med fra start. Det startet med et telt ute på Ekebergsletta, til at vi nå har ti store poster, feltsykehus og tre ambulanser. Det at vi har klart å levere tjenesten i alle år, med god hjelp fra lag utenfor Oslo, er noe vi er stolte over, kunne tjenesteleder for Norsk Folkehjelp Siw Lilly Osmundsen, fortelle før cupen begynte.

Har god kontroll

I tillegg til å ha flere poster og feltsykehus på Ekebergsletta er Norsk Folkehjelps mannskaper utplassert ved alle Norway Cups baner, spredt over hele byen: Furuset, Rustad, Hareløkka, Abildsø, Valla Hovin og Lambertseter. I år meldte rundt 100 seg til tjeneste.

– Ved noen poster er det mye å gjøre, og ved andre er det veldig stille. Du vet aldri hvilken post som det er mest å gjøre på, sier tjenesteleder Camilla Acklam, og forklarer at oppgavene deres varierer i alt fra brudd og overoppheting til hodeskader, psykiske utfordringer og til og med slag og hjertestans. Under en typisk cup er det snakk om mellom 1.300 og 1.500 skader som må behandles.

Selv om man aldri kan være forberedt på alt, mener operativ leder Kristian Mikkelsen at førstehjelperne har god kontroll.

– De kan det de kan, og har erfaring de har opparbeidet seg gjennom de årene de har vært med. Det går som regel fint.

Blitt en livsstil

Blant de frivillige som stiller til tjeneste er Kristine Notvik og Dina Olsen Lothe fra Norsk Folkehjelp Strand og Forsand. Kristine har vært med siden 1997 og er leder for



Generalsekretær Henriette Killi Westhrin besøkte mannskaper under cupen.
Foto Ludvig Gundersen



Espen Berggrav Oppegaard og Linn Cathrin Bergsodden med sykkelberedskap.
Foto Ludvig Gundersen

feltsykehuset. Dina er med på Norway Cup for andre gang.

For Kristine er det å kunne hjelpe andre, og ikke minst samholdet mellom folkehjelpene, det som drar henne tilbake hvert år.

– Det var så kjekt sist gang! Jeg begynte å mase på Kristine i april om vi skulle til Norway Cup. Jeg håper det blir like kjekt som sist, sier Dina.

– Vi er klare til å gjøre noe igjen. Ikke bare sitte hjemme og tvinne tommeltotter, legger Kristine til og sikter til at Norway Cup har vært avlyst de to siste årene på grunn av pandemien. – Og du vet, det blir ingen cup uten sanitetspersonell.

Heller ikke for Torstein Johan B. Forås blir det noen sommer uten å være frivillig under Norway Cup. Denne uken er faktisk den eneste ferieuken han tar ut i året fra jobb. Og

han kom rett fra Levanger med nattog.

– Det er blitt en tradisjon og en livsstil. Det blir ingen sommer uten cupen. Under nedstengingen tenkte jeg bare: «hva skal jeg gjøre nå?»

Oppfordrer flere til å bli med

Ideelt skulle det vært med enda flere mannskap under cupen. Og selv om Siw og de andre lederne kan forsikre om at Norsk Folkehjelps oppdrag under Norway Cup er godt ivaretatt, oppfordrer de likevel flere til å melde seg opp som frivillige.

– Det er bare å slenge seg med. Uansett om det skulle være en morgen eller en ettermiddag. Vi trenger folk uansett og det er kjempehyggelig om flere vil bli med, forteller operativ leder Øystein Vik og bedyrer at en ikke må være fullt trent førstehjelper for å gjøre et viktig bidrag.

– Absolutt ikke. Vi trenger folk til forskjellige roller. Alt fra velferd til sanitet og ambulansemannskap. Så om du har lyst til å være mannskap eller stelle med frukt og grønt, er det bare å stille.

FAKTA

FØRSTEHJELPSINNSATSEN PÅ NORWAY CUP 2022

- Rundt 100 førstehjelpere bidro
- 1123 skader totalt
- 92 bruddtegn
- 59 hodeskade/bevisstløs
- 46 pasienter levert til høyere omsorgsnivå på oppdrag for AMK

Hvorfor er du frivillig under Norway Cup?



Martin Holmgren

Norsk Folkehjelp Oslo

– Det er «all right» å hjelpe til. Hvis du liker å jobbe med mennesker og drive førstehjelp er det absolutt å anbefale.



Linn Cathrin Bergsodden

Norsk Folkehjelp Moelv og omegn

– Jeg er glad i førstehjelpsfaget og stemningen det gir. Jeg liker å hjelpe folk. I tillegg kommer det sosiale.



Mats Lesniczak

Norsk Folkehjelp Asker og Bærum

– Det har vært ganske hektisk, det har vært mye å gjøre og mange forskjellige skader. Jeg er interessert i helsebiten og det er gøy å hjelpe andre.



Anne Cathrine Nilsen

Norsk Folkehjelp Lørenskog

– Det er sosialt, også er det praksis i førstehjelp. Det er veldig interessant å drive med.



Sondre Langberg

Norsk Folkehjelp Oslo

– Jeg gjør dette ved siden av fulltidjobb, så det blir hektisk. Det er sosialt, og man får god erfaring med varierende med skader. Brudd og slikt, sånn du ikke alltid får trent på under andre tjenester.



Liv Billing

Norsk Folkehjelp Oslo

– Jeg er ikke aktiv førstehjelper lenger, men mannskapet skal også ha forpleining. Derfor har vi noen som stiller opp på det. Det er alltid morsomt å treffe gamle kjente, det er mange du bare ser en gang i året.



Ellie Kristiansen

Norsk Folkehjelp Oslo

– Det er familiært, jeg har vokst opp i organisasjonen. Man blir kjent med nye mennesker og selv om det er bra om det ikke er skader, blir det også kjedelig uten.



Alexandra Torgersen

Norsk Folkehjelp Askim

– Å være frivillig på Norway Cup er lærerikt, og jeg får vært med venner jeg ikke har sett på lenge.



Rune Byberg

Norsk Folkehjelp Hå

– Det er litt for å lære, også er det utrolig sosialt. Selv om du aldri har sett de andre menneskene her før, sitter vi og snakker, koser oss og drikker kaffe som om man har kjent hverandre lenge.



Espen Berggrav Oppegaard

Norsk Folkehjelp Moelv og omegn

– Som paramedic tenker jeg at kunnskap man får her er relevant for ambulansetjenesten. I ambulansetjenesten er man i helt andre situasjoner det meste av tiden. Dette er en unik plass å jobbe med idrettsskader.

365 DAYS A YEAR
24 HOURS A DAY ON-CALL
450 RESCUE MISSIONS

TRUST IS EARNED



Norsk Folkehjelp



ALIVE
SINCE / 1877



I ekstra beredskap for fotballspillende politikere

Norsk Folkehjelp har vært på Utøya i fem uker i sommer. Ett av høydepunktene var fotballkampen mellom AUF og Arbeiderpartiet under Utøyafestivalen.
Foto: Ludvig Gundersen

Norsk Folkehjelps førstehjelpere har i fem uker pleiet sår og hjemlengsel under årets sommerleirer på Utøya. Under AUFs sommerleir er det ekstra beredskap.

TEKST: LUDVIG GUNDERSEN

– Der gikk det en tann, lyder det fra kommentatorboksen.

Det er ikke mangel på tøffe taklinger når AUF og Arbeiderpartiet braker sammen på fotballbanen under Utøyafestivalen.

– Dette er vel den kampen vi frykter mest utenom finalen, forteller tjenesteleder i Norsk Folkehjelp, Hege Hermansen.

Norsk Folkehjelp har vært en kjent skikkelse når spirende politikere og ungdommer fra hele landet samles på den lille øyepølen, Utøya, i Tyrifjorden. Også i år har saniteten

vært til stede i fem uker for å pleie alt fra beinbrudd til hjemlengsel.

Bortsett fra en stygg skade i munnen, gikk årets «showdown» mellom den «eldre garde» og Arbeiderpartiets fremtid relativt greit for seg. Noe som blant annet skyldes at Utøyas kanskje mest frampå spillere, statsministeren selv, måtte stå på sidelinjen denne gangen, da han hadde pådratt seg en strekk noen dager tidligere, under kjendiskampen på Norway Cup.

– Lederen av Arbeiderpartiet er kjent for å være en tøff spiller. Han har nok fått et lite rykte på seg. Så da er vi i ekstra beredskap, flirer Hermansen.

– Godt å være fryktet litt

Statsminister Jonas Gahr Støre forteller at han følte seg godt ivaretatt da han ble skadet under Norway Cup – han fikk en ispose og gode råd.

– To dager etterpå er jeg sakte på bedringens vei, men de sier om hamstring-strekk,

at det kan ta noen uker, så jeg får være tålmodig, sier Støre.

Støre forteller at han alltid har hjertet litt i halsen under kampene på Utøya, og at han er glad for at det gikk bra under denne kampen, til tross for at en av spillerne fikk en lei skade i munnen.

– Disse amatørkampene er jo ganske risiko, egentlig. Folk trækker til og er ikke ordentlig varmet opp.

Om statsministeren kjenner seg igjen i beskrivelsen av å være en av de mest frempå spillerne, trekker han på smilebåndet.

– Det er godt å være fryktet litt, flirer han.

Blitt gode på kuttskader

Saniteten på Utøya består av mannskap fra hele Østlandet, og under AUFs sommerleir er det i hovedsak snakk om førstehjelpere fra Sande, Horten og Hadeland.

Hermansen forteller at ukene har gått bra,



og at ungdommen oppfører seg eksemplarisk. Utover fotball-skader er det kuttskader det har gått mest i.

– Det er fordi folk ikke tar med badesko. Så vi er veldig gode på kuttskader på tær. Også er det mye hjemlengsel for dem som er på leir for første gang.

Må ikke være utlært

Blant dem som bruker sommerferien på å sikre et trygt opphold på Utøya er vaktleder Camilla Sætre og førstehjelper Mads Larsen.

Sætre synes det er svært givende å bidra til at ungdommene er trygge og får hjelp når de trenger det.

– Og å bidra til at de kan være lengst mulig her på øya. Enn at de må forlate øya hele tiden hvis

noe skjer. Om vi ikke hadde vært her er det mange som ville blitt sendt til legevakten, konstaterer Sætre.

Dette er noe Larsen kan skrive under på.

– Selv om du ikke får betalt, får du tilbake på mange andre måter. Som det smilet som kommer med plaster og slike ting, sier han.

Selv om førstehjelperne på Utøya er godt bemannet, oppfordrer Hermansen enda flere til å bli med.

– Vi tar alltid imot så mange vi kan få. Alle som har lyst, uansett om man er autorisert eller under opplæring, de har en plass hos oss på øya her.

FENIX SUPERLYKTEN
LIGHTING FOR EXTREMES **LR80R**

18.000 Lumen 1130 m rekkevidde

Nyhet! Laget for tøffe forhold – utrolig rekkevidde!

Lang batteritid 45W hurtiglading Vanntett IP68 Veiledende pris
Ulike moduser Støtsikker 1m Bred stråle **kr 4.999,-**

Kraftig hodelykt med god batteritid
HM70R

1600 Lumen 5000 mAh batteri USB-C lading Vanntett IP68 Spotlys og flomlys -35° til 45°C Hvitt og rødt lys

Veiledende pris **kr 1.299,-**

PULSAR

Nyhet
Termisk monokular kikkert

AXION 2 XQ35

- Rekkevidde 1300m
- WiFi for streaming
- Video 16GB
- 640x400px AMOLED display
- Sensor oppløsning 384x288px @ 17µm
- Sensor sensitivitet NETD <40mK
- Rekkevidde avstandsmåler 1000m (LRF mod)

XQ35 LRF
Veiledende pris **23.000,-**

XQ35
Veiledende pris **19.500,-**

Pulsar egenskaper

- Hurtigstart, bilde innen 3-4 sekunder
- WiFi og video på alle enheter
- Temperaturløse -25 til +40/50
- Utskiftbare ladbare batterier
- Vanntett IPX7

@PulsarVisionNorway
@pulsar.vision.norway
www.pulsar-nv.no
PulsarVision

STREAM VISION 2

TENO ASTRO
Teno Astro AS
Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.: 71 56 5710
post@tenoastro.no
www.tenoastro.no

SPESIALPRISER TIL NORSK FOLKEHJELP OG RØDE KORS. KONTAKT OSS!



Avansert førstehjelp på én uke: Hva lærte vi?

Å ta avansert førstehjelp på én uke er nok ikke noe som passer for alle. Foto: Ida Kroksæter

Det som virket som en litt vill idé på åpningen av årets påskesentral, ble til gjennomføring av det nye avansert førstehjelp-kurset på sentrale kurs.

TEKST: MONICA NERVIK, 1. NESTLEDER I
SENTRALT SANITETSUTVALG

Vi var enige, Runi og jeg, om at med støtte fra resten av SSU, kunne dette la seg gjøre. Det var i alle fall verdt et forsøk. Og det kunne ikke gå verre enn at vi eventuelt måtte holde en ekstra helg i etterkant for å ta igjen det vi ikke nådde gjennom i løpet av sentrale kurs-uka.

Mange var skeptiske, men vi tok sjansen. Den 26. juni møttes 16 deltakere og fem instruktører fra hele landet. Deltakerne var på

et oppstartsmøte på Teams der vi gikk gjennom noe anatomi og praktiske tips før de gikk løs på teoretisk inntaksoppgave. Deltakerne ble delt i grupper og fikk en veileder som fulgte dem opp gjennom teori-delen i forkant av kurset. De fikk også en framdriftsplan fra oss som gjorde at alle hadde kommet seg gjennom teorien til vi møttes på Sørmarka. I tillegg deltok de på webinar om pasientundersøkelse sammen deltakerne på førstehjelpsinstruktør-kurset.

Slik ble kurset gjennomført

Første dag på sentrale kurs gikk med til praktisk utsjekk, pasientundersøkelse, hjerte- og lungeanatomi, samt blødningskontroll. Kvelden ble avsluttet sent med en omvisning i ambulansene for å bli kjent med utstyret og oppsettet i bilene.

Tirsdagen fortsatte med ferdighetstre-

ninger hele dagen. Deltakerne ble delt i lag og fikk hver sin ambulanse som de brukte resten av uka. Alle caser og øvelser var inne på området rundt hotellet på Sørmarka, men det er likevel et viktig moment å sitte sammen i bilen på vei til en øvelse. Samtidig ble nok lagfølelsen sterkere blant deltakerne når de hadde disse små kjøreturene til oppdrag.

Onsdag kjørte vi i gang med ringøvelser, og dette ble nok den tøffeste dagen både for deltakere og instruktører. Det var varmt og steikende sol hele dagen, så etter hvert måtte vi få handlet inn ekstra med drikke og flytte alle caser til skyggefulle områder. Likevel ble alle øvelser gjennomført, og vi så fin utvikling hos alle deltakere i løpet av dagen.

Torsdag og fredag gikk til sammensatte caser. Her fikk vi god hjelp av flere til å få



Uka ble lærerik og med kraftig progresjon for deltakerne.



26 deltakere hadde meldt seg på kurset.

gjennomført dagene. Torsdag ble det også tid til litt sosialt samvær med de andre kursene, noe som også er viktig når vi kan samle så mange på kurs.

Fredag hadde vi hjelp av førstehjelpsinstruktør-kurset til å kjøre noen av de sammensatte casene. Dette fikk gode tilbakemeldinger fra deltakerne på begge kurs. Etter en pause med bading og middag, var det klart for teorieksamen og individuelle tilbakemeldinger til deltakerne.

Lørdag startet vi opp med praktisk eksamen. Kurset ble avsluttet søndag med de siste praktiske eksamenene.

Erfaringene fra gjennomføringen

Vi lærte mye av denne gjennomføringen. Her er de viktigste læringspunktene vi tar med oss videre:

- Vi ser at vi trenger litt mer tid enn sju dager for å gjøre gjennomføringen av kurset enda bedre. Derfor tenker vi at avansert førstehjelp neste år bør starte til lunsj lørdag, istedenfor å vente med oppstart til mandag. Da vil det bli bedre tid til refleksjon og egentrening
- Det bør også være en eller to veiledere til, for å få maks utbytte
- Det var veldig fint å ha en egen person til å sminke markører, så en sminke/markøransvarlig bør vi ha med på senere kurs også
- Vi ser at denne måten å kjøre avansert førstehjelp på, ikke passer for alle. Det krever en evne til å ta til seg kunnskap og tilbakemeldinger raskt, og omsette det til ny kunnskap. Noen av oss trenger litt

mer tid for å gjøre dette, og da vil et kurs som går over lengre tid kanskje passe bedre

Ønsker gjentakelse

Vi håper å kunne tilby avansert førstehjelp både på sentrale kurs (som et intensivkurs) og ute i lagene i den lengre varianten som går over 3-4 måneder.

Kursstaben håper derfor å kunne gjenta gjennomføringen av avansert førstehjelp på sentrale kurs neste år. Vi er stolte og fornøyde med at vi har klart å gjennomføre dette kurset som en del av sentrale kurs, og er imponerte over deltakerne som sto på og jobbet knallhardt gjennom uka. For en utrolig bra gjeng!

Les mer om deltakernes erfaringer på neste side >>



**Kristian Tellefsen,
Norsk Folkehjelp Kragerø**

Hvorfor meldte du deg på dette kurset?

Grunnen til at jeg meldte meg på dette kurset er fordi laget trengte det og fordi jeg syntes det er morsomt med det vi gjør. Jeg så jo også at det var veldig mye negativt om dette på forhånd på gruppene på Facebook, så det var jo også en pådriver for å kunne vise at dette faktisk var helt mulig å gjennomføre.

Hvordan var det å ta avansert førstehjelp på sentrale kurs?

Jeg syntes det var en perfekt arena å ta det på.

Hva synes du om det faglige innholdet på kurset?

Faglig var det bra. Det var mye påfyll av diverse ting, samt en del repetisjon men man lærte å bruke det vi kunne fra før på en litt annen måte

Hvordan ønsker du å bruke denne kompetansen framover?

Jeg håper vi kan vise oss litt mer frem og stille sterke på diverse arrangementer med tanke på hva vi har av kompetanse. Vi skal jo selvfølgelig ikke være for høye på oss selv, men det hjelper jo når vi blir forespurt om diverse vakter at vi kan stille med beredskapsambulanse med kvalifisert personell.

Hvorfor meldte du deg på dette kurset?

Jeg meldte meg på AFØR fordi jeg ønsket å øke kompetansen min og få mulighetene til å bistå på beredskapsambulanse etter kurset. Ikke minst velger jeg å delta på sentrale kurs for å tilbringe en uke med folkehjelpere fra hele landet, det er jo sommerens beste eventyr!

Hvordan var det å ta avansert førstehjelp på sentrale kurs?

Uka på sentrale var intens, men utrolig gøy! Det var kurs fra tidlig om morgenen til langt på ettermiddagen, men stemninga var god og samholdet i gruppa gjorde at man gjennomførte alt med et smil, selv om man ble sliten etterhvert.

Hva synes du om det faglige innholdet på kurset?

Jeg synes vi hever kompetansen til det rette nivået for frivillige mannskaper. Det er overkommelige utfordringer og man kjenner på mestring hele veien, selv om man har forskjellige forutsetninger.

Hvordan ønsker du å bruke denne kompetansen framover?

Jeg er allerede i gang som AFØR-mannskap på beredskapsambulanse i Rena, med både suppleringskjøring for Sykehuset i Innlandet og ambulansetakter for ulike arrangører. Det synes jeg er utrolig gøy! Som en god bonus får jeg brukt denne kompetansen i jobben min som helsefagarbeider.



**Lena Louise Vinje-Christensen,
Norsk Folkehjelp Horten**

Hvorfor meldte du deg på dette kurset?

Førstehjelp er noe jeg alltid har synes har vært gøy å lære. Når vi er ute på aksjon, vet vi heller ikke hva vi finner og det vi gjør der kan være avgjørende for den savnede. Det å lære mer om hva kan og burde gjøre var en sentral del av det å gå på dette kurset.

Hvordan var det å ta avansert førstehjelp på sentrale kurs?

Det er ingen tvil om at dette var et hardt kurs. Det var masse spennende caser som vi måtte løse tett inntil hverandre. Vi fikk merke hvordan det var å være slitne, men samtidig måtte fungere og gjennomføre gode behandlinger. Instruktørene gjorde en veldig god jobb med å holde oss i gang og motivasjonen oppe. Jeg må innrømme at jeg ikke helt trodde på meg selv den ene dagen og tenkte at dette får jeg aldri til.

Hva synes du om det faglige innholdet på kurset?

Det faglige var bra. Kanskje noe litt teoretisk til tider som ikke nødvendigvis ble så lett å bruke til noe praktisk. Men jeg likte at vi hadde gått gjennom teorien på forhånd før vi kom på kurset og fikk casene.

Hvordan ønsker du å bruke denne kompetansen framover?

Jeg er med i Follo som driver nesten eksklusivt med søk og redning, så jeg tar med meg dette ut og håper på å bli en viktig ressurs «der ute». I sommer deltok jeg på Norway Cup og det ga mersmak, så jeg kommer nok til å ta litt sanitetsvakter for å opprettholde treningen. I tillegg arrangerer jeg litt øvelser for Follo, så jeg prøver å ta med kunnskapen min inn i laget og spre den der også.



**Dag-Erling Jensen,
Norsk Folkehjelp Follo**



Gruppen som tok avansert førstehjelp-kurs i Tromsø, tok kurset over flere måneder. Foto: Norsk Folkehjelp Tromsø

Avansert førstehjelp på 7 dager eller 7 måneder?

Jeg har hatt gleden av å være kursleder på to avansert førstehjelpskurs – først på piloten i Troms, og deretter på sentrale kurs. Her er mine erfaringer fra de to ulike måtene å gjennomføre det krevende kurset på.

TEKST: MONICA NERVIK, 1. NESTLEDER I SENTRALT SANITETSUTVALG

Som kursleder på sentrale kurs var det helt klart en fordel å ha gjennomført kurset fra før. Det var en viktig erfaring å ha med seg. Samtidig kjenner jeg teorien godt, etter den store revideringsjobben jeg og Runi Putten har vært med på sammen med Røde Kors det siste halvåret.

Etter denne revideringen stemmer teorien og praksisen bedre enn den gjorde i de første pilotene, så det er i alle fall på rett vei – selv om det nok trengs flere revideringer før vi er helt i mål, spesielt i caser og eksamensspørsmål. Men vi er på saken der også!

Jeg ser at for noen deltakere vil det være best å få kurset over lengre tid, med mer rom for refleksjon og egentrening. Samtidig vil det kunne være en fordel for andre deltakere å kunne gjennomføre kurset på kortere tid og slippe å bruke fem helger på det. Slik jeg ser det, krever den lange versjonen 4-5 helger med trening imellom, mens den korte versjonen krever disiplin i forkant med tanke på teorien, samt at man klarer å ta inn og omsette teori til praksis på kort tid.

Fordelen med å kjøre kurset på sentrale kurs, er at lag som ikke selv har mulighet til å kjøre dette kurset, kan sende deltakere. Det vil også kunne passe bedre for mannskaper som jobber helg, da de får alt komprimert på kortere tid.

Målet med kurset er å utdanne avanserte førstehjelpere. Det har vi nytte av å ha i alle lag. Dette er også et kurs som vil gi faglig påfyll til førstehjelpsinstruktører, i tillegg til at det er kurset de som skal bemanne våre beredskapsambulanser må ha.

Uansett om man ønsker å lykkes med den korte eller den lange varianten, er gode og

mange nok veiledere et avgjørende suksesskriterium. Det viste seg å være vanskeligere å skaffe veiledere som kan bidra i sju måneder, enn over én uke. Den lange varianten går over mange helger, og de vi bruker som veiledere jobber ofte helger, så da havner mye ansvar og oppfølging på kursleder og fagansvarlig. Ideelt sett er nok 3-4 måneder bedre enn 7-8 måneder for en gjennomføring, men sentrale kurs er et godt alternativ med de justeringer vi har foreslått for å gjøre denne varianten enda bedre.

Pilotkurset i Tromsø utdannet 19 nye avanserte førstehjelpere (15 fra Tromsø og fire fra Nordreisa), og på sentrale kurs utdannet vi 13 nye avanserte førstehjelpere fra hele landet. Det er godt jobba av deltakere og veiledere på begge kurs!

Jeg vil anbefale alle som har mulighet til å ta avansert førstehjelp, enten som et kurs over flere helger eller på sentrale kurs. Det er kunnskap som kommer godt med, uansett hva du engasjerer deg i innenfor førstehjelp og redningstjeneste.





Ungdommene var i år samlet på Tonstad i Sirdal kommune. Foto: Espen Brekke og Eivind Nåden

Sommercamp med nye muligheter

Ungdommene fikk mange nye og spennende opplevelser, erfaringer og opplæring på årets sommercamp. Og kanskje det aller viktigste; mange nye venner og en sosial uke.

TEKST: ESPEN BREKKE

Været smilte ikke til ungdommene hele uken, men de var likevel svært fornøyde med det som har blitt et av årets store høydepunkter for Sanitetsungdom. Årets sommercamp ble flyttet til Tonstad i Sirdal kommune i Agder. Dette ga nye muligheter og steder å utforske. Samtidig inneholdt leiren mer førstehjelp enn tidligere, og ungdommene dro hjem med kursbevis i NGF.

Nye naturopplevelser

Deltakerne på sommercampen har tidligere dratt på dagstur til flotte Preikestolen i

Lysefjorden, men denne gangen valgte vi de mer ukjente Brufjellhålene i nærheten av Flekkefjord. Dette er en flott, men utfordrende tur i bratt kystlandskap for å se på naturens underlige, men flotte formasjoner. Ungdommene fikk også utfordringer gjennom aktiviteter innen både førstehjelp, søk og redning. Dette var temaer som gikk igjen som kurs, teambuilding-øvelser, konkurranser og andre aktiviteter. Høydepunktet for mange var nok nattøvelse med «tre savnede ungdommer» hvor de viste enorm innsatsvilje og dyktighet.

Tonstad ligger en del lenger sør enn tidligere leirsted, men har bedre veier og transport til og fra flyplass ved Stavanger. Tettstedet er velutstyrt med butikker, bensinstasjon, badebasseng og andre fasiliteter – noe som høres helt vanlig ut, men det gjorde logistikken mye lettere enn tidligere. Selv med en SAS-streik hengende i luften klarte vi å samle ungdommer fra hele landet helt smertefritt. Til sammen deltok 23 ungdom-

mer fra Arendal i sør til Tromsø i nord, fra totalt åtte lokale lag.

Badedag

Sommerleir er også mye sosialt, friluftsliv, bading og god mat. Det ble to netter ute i telt og lavvo, med matlaging på stormkjøkken. På Tonstad var det gode bademuligheter både på leirstedet og en offentlig badeplass i elven. Været ga nok en demper på den store sommerfølelsen, men innendørsbading i Tonstadbadet var et godt plaster på såret. Totalt sett var ungdommene godt fornøyde med leiren og alle ønsker å komme tilbake igjen neste år.

Besøk fra Island

På årets leir var det også besøk fra redningstjenesten på Island. De kom over med fem ungdommer og to ledere. Gjестene fikk gode opplevelser i flott norsk natur, og den litt stive stemningen med språkfrykt løsnest godt utover i uken.



Det var stort oppmøte fra Norsk Folkehjelp da akutthjelperappen ble presentert i Horten i juni. Appen er avgjørende for at akutthjelperordningen skal kunne bli nasjonal. Foto: Ronny Frantzen

Ny teknologi gir økt synlighet for frivillige akutthjelpere

I juni startet endelig testingen av en app som gjør akutthjelpere fra frivillige organisasjoner synlig for AMK. Dette er første steg i arbeidet med å gjøre tilbudet nasjonalt.

TEKST: OLA LISLIEN

I prosjektet «Akutthjelpere i frivillige organisasjoner» er det definert flere suksesskriterier. Disse handler om standardisering og synlighet, slik at AMK/helseforetakene vet hva de får når de gir oppdrag til frivillige akutthjelpere.

Det er flere år siden landets første frivillige akutthjelpere var ferdig kurset. Men for å få ordningen til å bli nasjonal, har prosjektet ventet på en bærekraftig løsning for å være synlige i kartet til AMK. Løsningen som har blitt brukt så langt i prosjektet er nettbrett

fra Locus, men dette er for dyrt til at det vil fungere for frivilligheten hvis prosjektet skal være landsdekkende.

Synlighet hos AMK er definert som et kritisk suksesskriterium, og en mobilapplikasjon har lenge vært vurdert som den mest bærekraftige løsningen. Dette er en vurdering som også støttes av Helsedirektoratet og AMK.

Med en applikasjon nedlastet på mobilen, kan akutthjelpere logge seg inn og bli synlig som en ressurs i eksisterende kartverk og systemer hos AMK-sentralene. Applikasjonen blir også et verktøy for deling av oppdragsinformasjon og statistisk dokumentasjon av oppdragene.

Viktig testing i Vestfold

Arbeidet med utvikling og implementering av denne applikasjonen har vært en av de mest krevende oppgavene i prosjektet, men i slutten av juni startet endelig pilotpro-

sjektet hvor akutthjelperne tar i bruk denne appen for å gjøre seg synlige for AMK-sentralene.

I samarbeid med Sykehuset i Vestfold HF, Røde Kors, og Redningsselskapet, testes nå den nye appen for akutthjelpere ut i Vestfold. Appen gjør akutthjelperen synlig som ressurs i kartet til AMK-sentralen, samtidig som akutthjelperen mottar oppdrag direkte fra AMK. Dette gir en effektiv varslings- og oppdragsoverføring på lik linje med det man har i ambulansen. Man sparer dyrebar tid, slik at akutthjelperen kan yte rask og nødvendig førstehjelp ved tidskritiske hendelser der de er nærmeste ressurs.

Piloten er til å begynne med begrenset til Vestfold for å perfektionere funksjonene i appen, før den på sikt vil ruller ut til flere helseforetak. Prosjektet erfarer at det vil være gunstig å konsentrere seg om ett helseforetak av gangen, for å sikre forankring og drift i varige strukturer. Det er imi-



En av oppgavene under markeringen i juni var å teste appen. Frivillige fra Norsk Folkehjelp, Røde Kors og Redningssselskapet er med i piloteringen av appen.

dlertid et mål å få med så mange lokallag i så mange helseforetak som mulig i akutt-hjelperordningen på sikt.

Standardisert opplæring

Prosjektet har utviklet en felles kursplan som er godkjent hos Norsk Folkehjelp, Røde Kors og Redningsselskapet. Denne planen tar utgangspunkt i at akuttgjelpene har gjennomført grunnutdanning i førstehjelp i organisasjonene. Kurset gir dermed del-tageren, som allerede kan grunnleggende førstehjelp, en spissing av de akuttmedisinske ferdighetene slik at man kan tilby førstehjelpstiltak og vurderinger av høyere kvalitet ved tidskritiske tilstander.

Gjennomføringen av kurset er todelt, med en teoretisk og en praktisk del. Den teoretiske delen gjennomføres individuelt som e-læring. Den praktiske delen gjennomføres med fullskala realistiske simuleringer. Disse legges opp i troverdige miljøer med fokus på positiv mestring, samarbeid med AMK, am-

bulanse, og andre organisasjoner. Tilbakemeldingene fra pilotene er gode i forhold til å gjennomføre akuttgjelperkursene på tvers av organisasjonene. En felles standard kursplan sikrer at AMK vet hvem de får når de bruker akuttgjelpere fra frivillige organisasjoner.

Standardisert utstyr

For at AMK-sentralene skal vite hva slags utstyr akuttgjelpere har med seg, har prosjektet standardisert/forhåndsdefinert en «akuttgjelpersekk». Denne sekken skal inneholde følgende utstyr:

- Hjertestarter
- Utstyr for blødningskontroll
- Utstyr for hypotermiforebygging
- Diverse forbruksmateriell (brudd, sår, skriveblokk, kulepenn, etc.)
- Oksygenkolbe med utstyr (kun for akuttgjelpere som er oppsatt med oksygen)

FAKTA

AKUTTHJELPERE I FRIVILLIGE ORGANISASJONER

- Prosjektet «Akuttgjelpere i frivillige organisasjoner» er en del av den nasjonale dugnaden «Sammen redder vi liv».
- Til nå er det utdannet ca. 400 akuttgjelpere.
- Prosjektet er ledet av Norsk Folkehjelp og i stor grad finansiert av Gjensidigestiftelsen.

Leveringsutfordringer fra nettbutikken

Norsk Folkehjelp merker utfordringene sports- og klesbransjen står i på grunn av pandemien og krigen i Ukraina. Det er mindre kapasitet på fabrikker, vanskeligere å skaffe råstoff og dyrere frakt. I tillegg øker råstoff- og produksjonsprisene.

TEKST: ESPEN BREKKE

For nettbutikken vår, som selger uniformer og profilmateriell, har dette resultert i tomme hyller i enkelte størrelser og økte priser. Norsk Folkehjelp skal ikke tjene penger på produktene i nettbutikken, men kan heller ikke selge produktene med tap.

Det betyr at når prisene fra produsentene og fraktkostandene øker, må dessverre også prisene våre settes opp.

Store leveringsproblemer

Sammen med Helly Hansen har vi siden avtalen ble inngått, prøvd å finne produkter de har på lager og kan supplere med når vi går tom for størrelser. Nettbutikken har også gode systemer for å følge med på lagerstatus, men når leverandører ikke klarer å levere, så tømmes også hyllene i nettbutikken uten at vi greier å fylle etter.

En annen generell utfordring i sports- og klesbransjen er at mange produkter må bestilles i lang tid før produksjon og levering (fra seks måneder til et år i forveien), og det er utfordrende å spå hvilke produkter som er tomme om et halvt år.

Som et resultat av disse utfordringene har vi blitt nødt til å supplere med produkter fra andre produsenter. Vi har lett et-

ter tilsvarende produkter, både i utseende, egenskaper og pris. Målet er at man på noen meters avstand ikke ser at dette er andre produkter enn de vi har fra før. Samtidig må vi selge ut det vi allerede har på lager, slik at noen nå kan oppleve å få en bukse fra Brynje, mens andre får en fra Helly Hansen. Den største utfordringen med dette er at størrelsene kan variere, men alt kan byttes kostnadsfritt dersom det er ubrukt. Per i dag har vi supplert softshell-buksen fra Helly Hansen med en tilsvarende bukse fra Brynje. Det samme vil vi gjøre med kortermot ullskjorte.

Skallbekledning

Vi er ikke helt i mål med å finne erstatning for skallbuksene, hvor vi også har leveringsproblemer. Det er mye bra på markedet, men alle i sportsbransjen sliter med å kunne supplere fortløpende. De selger det meste som innsalg et år før levering, og har bare mindre lager som kan bestilles utenom dette. Det er vanskelig å finne leveringssikre produsenter, samtidig som vi ser at alle øker prisene markant for tiden. En ny skallbukse kommer derfor dessverre til å koste mer enn de vi har igjen på lager nå.

De oransje ytterplaggene er spesialproduksjoner i vår farge. Disse er produsert i 1.000 eksemplarer per produksjon, og dette skaper utfordringer ved supplering. Vi kan ikke å supplere én størrelse før store deler av lageret er solgt, og ser derfor også her på muligheter for å kunne finne produsenter som kan levere mindre antall per produksjon, og heller supplerer oftere i de størrelsene som går tomme.

Nye produkter

Samtidig prøver vi å utvikle butikken med nye produkter. Vi håper alle har fått med seg at vi tilbyr gode priser på det beste ullundertøyet fra Brynje, som også kan brukes privat.

Alt teknisk yttertøy har behov for vedlikehold, og vi tilbyr impregnering fra Nikwax (som anbefales av Helly Hansen). Det er også mulig å kjøpe gode bukseseler (som har vært etterlyst på lett skallbukse), og magnetskilt til bruk på privatbiler under redningsaksjoner. Helt nytt i høst, er vanntett kartmappe og liggeunderlag som passer godt på beredskapssekken.

Alle nye kunder i nettbutikken må registrere seg med sitt medlemsnummer, og det finner du blant annet på innpakningen av dette bladet.



På grunn av leveringsutfordringer har vi supplert lageret med softshell-bukser fra Brynje.

Nyheter og gode tilbud

Kartmappe

Ortlieb kartmappe med brukervennlig vanntett lukking og svært myk plast, også i kaldt vær.



Pris
nettbutikk
190,-
Vanlig butikkpris
280,-

Belte og bukseseler fra Helly Hansen. Både til uniform og privat bruk.



Pris
nettbutikk
199,-
Vanlig butikkpris
374,-

Liggeunderlag

Tidlig i høst kommer: Exped FlexMat M liggeunderlag som passer godt på beredskapssekken. Isolering under pasienter er alltid et av våre viktigste tiltak for å beholde varme.



Pris
nettbutikk
299,-
Vanlig butikkpris
450,-

UNIFORM supplering

På grunn av leveringsutfordringer hos Helly Hansen supplerer vi enkelte produkter i nettbutikken fra andre leveradører. Foreløpig er dette softshellbukse og ullskjorte fra Brynje. I en periode kan du som kunde oppleve å få vilkårlig merke, alt etter hva som er på lager i forskjellige størrelser. Bytte pga feil størrelse er kostnadsfritt.



Reisebager

30 liter går som håndbagasje på fly. 70 liter er stor og romslig. Kan også brukes privat.



Pris
nettbutikk
750,-
Vanlig butikkpris
1.299,-



Pris
nettbutikk
600,-
Vanlig butikkpris
999,-



Pris
2-pack
nettbutikk:
149,-
Vanlig butikkpris
249,-

Vedlikehold av skallbekledning og andre tekniske plagg

Alle tekniske plagg krever vedlikehold for å opprettholde vanntetthet og funksjoner. Helly Hansen anbefaler produkter fra Nikwax. Vi har de beste prisene, i nettbutikken finnes også spray.

Mer informasjon om produktene og bestilling:

www.nettbutikk.folkhjelp.no

Produktene er KUN tilgjengelig for medlemmer og lokallagene i Norsk Folkehjelp. Registrer deg med ditt medlemsnummer.





Illustrasjonsfoto: Ida Kroksæter

Flere muligheter for støtte til gjennomføring av kurs i lokallagene

Tilbudet om reiseinstruktører opprettholdes og det er fullt mulig for lag som ikke har instruktørkapasitet å søke om reiseinstruktør.

TEKST: ANDREAS NÅRSTAD

Ordningen har som mål å bidra til å re-godkjenne og utdanne nye mannskaper i lag som ikke har egne instruktører eller nok instruktørkapasitet selv.

Slik fungerer ordningen

Laget som bestiller reiseinstruktør må stille med utstyr og lokale, samt koordinere påmeldingene til kurset. Når man planleg-

ger kurs anbefales det at flere lag går sammen og samarbeider, slik at det blir nok påmeldinger og man får best mulig utbytte av en reiseinstruktør.

Man kan søke om reiseinstruktør til å gjennomføre:

- Førstehjelpskurs for mannskaper
- Søk- og redningskurs
- Grunnkurs instruksjon
- Laglederkurs

Avansert førstehjelp

Norsk Folkehjelp fikk i 2022 tre millioner kroner fra Helsedirektoratet, med formål øke helseberedskapen i Norge. Mesteparten av denne potten går til å kurse nye førstehjelpere.

Men vi ser det også som viktig å øke kompetansen hos de mannskapene vi allerede har, og bruker derfor en del av disse midlene til å støtte til å gjennomføringen av avansert førstehjelpskurs ute i lokallagene. Det er mulig å søke om inntil 50.000 kr til gjennomføring av kurs, og de første lagene har allerede fått innvilget sine søknader. Informasjon om hvordan man søker er sendt på mail til lokallagene.

Kurskontoret har tilgjengelig utstyr (akuttsekker med ambulanseutstyr) til utlån til kurs, så sant det ikke kjøres flere kurs samtidig.

Søknad om reiseinstruktør og støtte til avansert førstehjelp sendes til Andreas Nårstad på andnar520@npaid.org.



En av årets nye førstehjelpsinstruktører under sentrale kurs. Alle instruktører kan nå bruke Teams som en arena for samarbeid og fellesskap blant instruktører. Foto: Ida Kroksæter

Microsoft Teams for instruktører

Det er et behov for en felles plattform hvor instruktører kan dele informasjon, finne dokumenter og brainstorme med hverandre. Det siste året har vi testet Microsoft Teams som en løsning på denne utfordringen.

TEKST: AISHA CHAUDHRY

Per dags dato har vi to separate grupper for førstehjelpsinstruktører og for søk- og redningsinstruktører. Alle som i dag har kompetansen som kreves, har blitt lagt til og fått tilgang til gruppene.

Dokumenter og hjelp

Her vil du som er instruktør finne en rekke dokumenter. Blant annet ligger nå utdanningsplaner, prøver og fasiter, veiledere og annen informasjon felles på disse kanalene. Vi oppfordrer også til å bruke gruppene som kommunikasjonskanaler. Det er kun instruktører som er med i disse gruppene, noe som betyr at du kan diskutere problemstillinger og caser med andre kompetente medlemmer i samme situasjon.

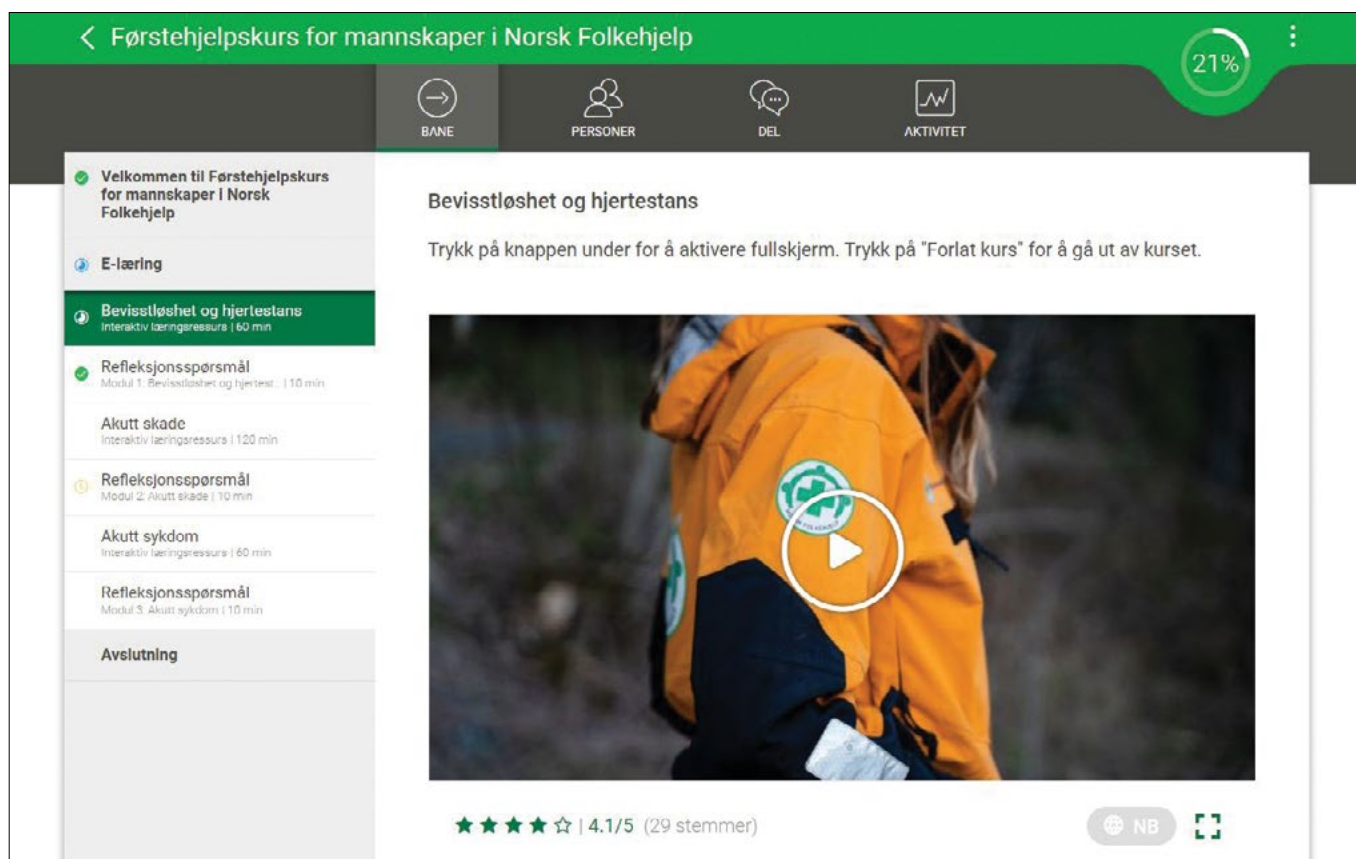
Slik får du tilgang

For å få tilgang til disse gruppene kan man google Microsoft Teams, trykke «logg på» og skrive e-postadressen man er registrert med hos Norsk Folkehjelp. Dersom man bruker Teams i jobb eller skole, anbefaler vi

å bytte nettleser fra den man pleier å bruke. Da vil man unngå å måtte logge ut av skole/ jobb-brukeren. I tillegg har alle instruktører fått en invitasjon fra Microsoft på mail, men det kan hende denne har havnet i spamfilteret da den er automatisk generert av Microsoft.

Vi oppfordrer alle instruktører til å bruke disse kanalene, da dette vil kunne bli en arena for samarbeid og fellesskap blant instruktører.

Har du spørsmål om Teams for instruktører? Ta kontakt med Aisha Chaudhry på AisCha189@npaid.org



Skjermdump fra e-læringen.

E-læringen er endelig på plass!

Endelig bærer arbeidet med e-læring og systemutvikling frukter! Etter ett år med utvikling, venting, mellomløsninger og mye manuelt arbeid, kan vi endelig dele den gledelige nyheten om at e-læringen nå er på plass og fungerer som tiltenkt.

TEKST: AISHA CHAUDHRY

Dette er noe vi har jobbet lenge med, og som er en etterlenget ordning for både instruktører og fremtidige kursdeltagere.

Fordeler med bruk av e-læring

Fordelene med e-læring er mange: For det første så standardiserer vi nå den teoretiske utdanningen for alle kommende mannskaper. Alle vil fra nå av ha det samme teoretiske utgangspunktet som nye mannskaper i Norsk Folkehjelp, uavhengig av hvor de tok kurs og hvilken instruktør de hadde. I tillegg vil e-læringen alltid være dagsaktuell, med

de siste retningslinjene og faglige oppdateringene tilgjengelig. Kunnskapen vil hele tiden kunne oppdateres selv med de minste endringene.

Den andre relativt tungtveiende fordelen handler om tidsforbruk. Nå, når all den teoretiske undervisningen skjer på nett, trenger man kun å gå gjennom praktisk gjennomføring over én helg. Dette gjør at instruktøren kan fokusere på å trene deltagerne sine i praktiske øvelser, fremfor å bruke tiden på klassisk klasseromsundervisning. Erfaringer fra tidligere kurs og piloter har vist at deltagere på kurs med e-læring utvikler en bedre praktisk kompetanse sammenlignet med tidligere, fordi instruktører nå kan bruke bedre tid på øvelser.

Hvordan sette opp kurs

Integrasjonen som endelig har landet, har koblet kursportalen i RMS til e-læringsplattformen CrossKnowledge [CK]. Dette har blitt gjort ved å koble utdanningsplanene i RMS til e-læringsmodulene i CK. Når man opprettet kurs i RMS vil man nå automatisk

opprette en økt under den aktuelle e-læringen, og deltagerne vil sluses inn i den økten når instruktøren åpner tilgangen.

Integrasjonen er satt som en utvidelse av den eksisterende kursportalen. Instruktøren vil sette opp kurs som vanlig, og vi anbefaler å sette påmeldingsfristen tre uker før kursgjennomføringen. Når påmeldingsfristen har gått ut kan man åpne e-læringen for deltagere. Dette gjør man i en egen fane som man får opp når man oppretter kurset. Det er selvfølgelig helt uproblematisk å etterregistrere deltagere dersom noen melder interesse etter påmeldingsfristen.

I kursportalen vil instruktøren også kunne følge med på deltagerens progresjon, og vi har en egen instruktørtilgang som gir mer informasjon om akkurat dette. Med denne tilgangen skal instruktører også gi tilbakemeldinger på refleksjonsoppgaver som kursdeltagerne skal svare på. Deltagere med 80 % fullført e-læring kan møte opp på kurset, og vi har utviklet en veileder om hvordan man kan fullføre den praktiske del-



Gå ikke glipp av årets instruktørsamling!

Østlandet, 25.-27. november

en av kurset over en helg med tips, forslag til timeplan, øvelser og mer.

Arbeidet resten av høsten

Gjennom høsten kommer vi til å jobbe med opplæring i disse nye systemene gjennom blant annet informasjonsmøter og fokus på dette på instruktørsamlingen i november. Vi har utviklet en veileder for praktisk gjennomføring av førstehjelpskurset som er tilgjengelig på Teams-gruppene for instruktører, og som vil være veldig nyttig i planlegging av nye kurs. Søk- og redningskurset får stadig flere moduler på plass, og vi planlegger også en egen veileder for dette kurset.

Vi har full forståelse for at dette er en overgangsprosess, men fordelene med implementering av e-læringen er mange og tungtveiende. Vi i administrasjonen er tilgjengelig for alle spørsmål rundt denne prosessen, og er villige til å bistå med overgangen.

Årets instruktørsamling skal fokusere på å imøtekomme ny grunnopplæring og bruken av e-læring i undervisningen.

Det betyr at det vil bli en nøye gjennomgang av:

- Instruktørportalen
- Utdanningsplaner
- Instruktørveiledere

Det kommer også til å bli en del praktiske oppgaver.

Instruktørsamlingen er åpen for våre instruktører innen førstehjelp og søk og redning. Invitasjon med mer informasjon og påmelding kommer fra kurskontoret.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Knockout på Knox



Peter Harholt er andre nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg og beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Nesset.

Har du kommentarer, spørsmål eller innspill til spalten, send en epost til SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org

Noen sa en gang: Om en investerer mye tid og ressurser i et prosjekt og det til slutt fører til kunnskap nok til at en velger å ikke gjennomføre prosjektet, så er det et godt prosjekt nettopp fordi det ikke ble fullført.

Deler av gjensidigemidlene som FORF disponerer, går til innkjøp av nettbrett og andre enheter for bruk av digitale hjelpemidler i søk og redning. Som en del av dette var det meningen å bruke Samsung Knox for å kunne fjernstyre enhetene med hvilke apper de skulle ha, plassering og utseende. Det skulle også være mulig å legge våre eksisterende enheter inn i samme system, og best av alt så skulle det ikke koste penger heller.

For godt til å være sant kunne vært en passende tanke, men vår tilnærming var enda mer forsiktig. Dette skulle vi ikke bruke!

Men så ble vi overtalt da.

Prosessten begynte med møteaktivitet, prøving og feiling (og enda mer feiling) av systemer og oppsett, testing av apper og brett. Og tiden gikk. Alle skulle følge samme progresjonen i oppsett av systemer og innstillinger, og det ble mye venting på å komme videre til de neste fasene.

En forkortet oppsummering av testingen er: Det å legge til eksisterende enheter er ikke strømlinjeformet, og kanskje ikke mulig i det hele tatt. Enheter som er lagt til, er vanskelige å eventuelt tilbake stille og bruke uten Knox. Utseende på brettet blir ikke slik som folk er vant til fra egne enheter – menyene





Illustrasjonsfoto: Ida Kroksæter

er annerledes og begrenset. Menyene på selve enhetene eller i Knox-systmet gir ingen mulighet til spesielle tilpasninger som av og til må gjøres i enkelte applikasjoner. De forskjellige innloggingene på enhetene må likevel gjøres manuelt på selve enheten.

Og kanskje det viktigste funnet: Dette gir oss ikke noe, så dette trenger vi ikke.

Dette vil si at vi takker pent nei til tilbudet om å gratis bruke Samsung Knox, så hvordan kan vi likevel unngå feil som ble gjort under nettbrett-prosjektets første utrulling av enheter?

Alle som har fått enheter, sender epost til peterharholt@gmail.com for info. Dette gjelder også for de som styrer de eksisterende enhetene som finnes lokalt. Det opprettes et register for å holde kontroll på

enheter, sim-kort og andre telefonavtaler, hvem som har ansvaret for enheter, etc. Nøkkelfaktoren her er å samle informasjon mens den fremdeles er lett tilgjengelig, fortsette med et oppsett av epostadresser for enhetene som gir mening, og ikke minst skal det være en ansvarlig for enhetene ute i lagene som kan motta eventuell info og oppdateringer.

Uansett, selv med Samsung Knox, så må noen lokalt følge opp hver enkelt enhet. Det må også nevnes at dette registeret ikke er et opplegg for å kontrollere enheter som tilhører lokallagene, denne kontrollen må dere ha selv. En oversikt vil gi struktur og en del muligheter vi bør gripe tak i.

Mye arbeid for ingenting kan noen kanskje si, men nå vet vi i alle fall det vi trodde tidligere: Systemer for å fjernstyre enheter

vil aldri bli så gode at det ikke er nødvendig med lokal oppfølging, og dette vil nok i de fleste tilfeller ødelegge en del muligheter for spesielle tilpasninger og innstillinger som vi har bruk for.



Illustrasjonsfoto: Ellen Johanne Jarli

405 nye nødnett-terminaler på vei ut til lokallagene

– De kommer i løpet av høsten, sier rådgiver i Norsk Folkehjelp, Ronny Frantzen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Arbeidet med fordeling har startet, og det er et stort puslespill som skal legges.

– Dette er et stort løft for beredskapen vår. Vi øker antall terminaler i Norsk Folkehjelp med 30 %, forteller han.

Flere nødnett-terminaler har vært et sterkt ønske fra beredskapsorganisasjonene i flere år. Med støtte fra Gjensidigestiftelsen som dekker terminalene, og vedtak fra regjeringen om å dekke de nye abonnementene, går nødnett-løftet endelig i oppfyllelse.

– Fordelingen mellom lagene gjøres etter hvor mange godkjente mannskaper lagene har. De aller fleste vil få flere terminaler. Det er også gledelig at nyetablerte lag som til nå har lånt terminaler, får sine egne terminaler, sier Frantzen.

For å få flest mulig terminaler ut av summen på litt over 2 millioner kroner, er det kun kjøpt inn Motorola-terminaler.

– Vi flytter alle håndholdte Sepura-terminaler fra Sør-Vest til de andre stedene i landet hvor vi har Sepura fra før, og så fyller vi på med Motorola i Sør-Vest. Det blir litt logistikk for vår del, men det har vært viktig for oss å få flest mulig terminaler for pengene, sier Frantzen.



SEKSJON FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP

Fagutvikler og
fungerende seksjonsleder
Jonas Vikran Hagen
952 65 727
jonasv@npaid.org



Rådgiver
akutthjelper
Ola Lislien
932 98 996
OlaLis490@npaid.org



Rådgiver
kurs og utdanning
Runi Putten
908 54 720
runi@npaid.org



Rådgiver
region sør-øst
Ronny Frantzen
407 22 237
ronnyf@npaid.org



Rådgiver
nettbutikk
Espen Brekke
971 70 468
espenb@npaid.org

Følger du oss i sosiale medier?

Har du noe du vil dele med oss, bruk
hashtaggene **#nfsanitet** og **#kontinuerligtrening**.



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet



Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet



Følg oss på Snapchat!
nfsanitet

Glimt fra lokallagene



Rådgiver region nord
og snøskred
Vegard S. Olsen
992 42 951
vegardo@npaid.org



Rådgiver sanitets-
ungdom (i permisjon)
Espen Bruun
995 10 666
espen.bruun@npaid.org



Rådgiver
helseberedskap
Andreas Nårstad
415 21 199
AndNar520@npaid.org



Rådgiver
region øst
Ivar Windju
400 20 726
ivar.windju@npaid.org



Kommunikasjons-
rådgiver
Ida Kroksæter
456 14 852
idagr@npaid.org



Rådgiver
e-læring
Aisha Chaudhry
910 00 321
AisCha189@npaid.org

Sentralt



LEDERKONFERANSEN

**Sørmarka,
23.-25. september**

Sentralstyret har gleden av å invitere til årets lederkonferanse. På konferansen vil det være fokus på landsmøtet og landsmøtetemaet.

FAGSAMLING SJØ OG ELV

**Rena,
7.-9. oktober**

Alle instruktører innen sjø og elv inviteres til den første fagsamlingen på dette feltet i Norsk Folkehjelp.



INSTRUKTØRSAMLING

**Østlandet,
25.-27. november**

Årets instruktørsamling skal fokusere på å bygge opp instruktørstaben til å imøtekomme ny grunnopplæring og bruken av E-læring i undervisningen

FAGKONFERANSE SANITET OG SANITETSUNGDOM

**Gardermoen,
18.-19. mars 2023**

Bli med på årets største samling for mannskaper i Norsk Folkehjelp!





Profilkolleksjon for alle medlemmer

Alle plaggene kommer i både dame- og herremodell, med unntak av fleecejakken:

Vann- og vindtett jakke • Piquet i bomull • Fleecejakke

Mer informasjon om plaggene finner du på www.folkehjelp.no/nettbutikk



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Deltakerne på årets sentrale kurs fikk besøk av politihelikopteret. Foto: Ida Kroksæter



Norsk Folkehjelp