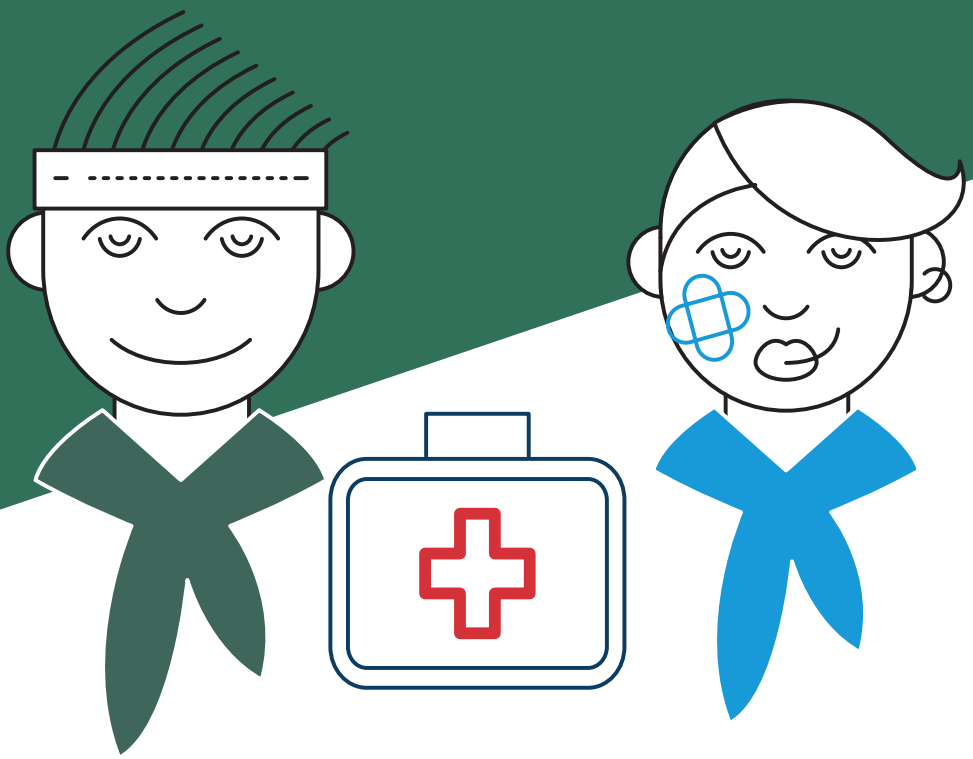
KFUK-KFUM
SPEIDERNE

FØRSTEHJELP PÅ 1-2-3



Ressurshefte for
vandrere og ledere

KJÆRE SPEIDER

Førstehjelp er et viktig og bredt tema. Når du eller noen i din gruppe skal ut på tur, må dere være i stand til å ta vare på dere selv og andre. Også når uhellet er ute.

Dette heftet kan brukes både som et oppslagsverk for noen av de vanligste skadene vi kommer over som speidere, og som en hjelp og veiledning for patruljer som skal ta førstehjelpsmerkene «Førstehjelp» og «Førstehjelp vinter». Her finner du fagstoff, illustrasjoner, tips til instruksjoner og praktiske øvelser i førstehjelp.

I tillegg til heftet mottar dere en stor plansje med alle illustrasjonen på. Denne kan brukes ved instruksjon i temaene og kan brettes sammen slik at bare illustrasjonen til gjeldene tema er synlig. Dere mottar også en koffert som inneholder førstehjelpsutstyr til bruk under øvelser. Hver speider får også et sett med «Førstehjelp på 1-2-3»-kort som kan brukes som en førstehjelpsmanual i miniatyr på tur. Sørg også for å ha disse kortene liggende i både patruljekassa og gruppas førstehjelpssett!

Flere kretser har sett med Anne-dukker som gruppa kan låne for å øve på hjerte- og lungeredning i gruppene. Hør med din krets eller kontakt forbundskontoret for å høre hvor nærmeste sett befinner seg, hvis dere vil bruke det til å arrangere en øvelse. På kmspeider.no/forstehjelp123 finnes ressurser som hører til dette heftet.

Øv på førstehjelp! Vær beredt!
KFUK-KFUM-speiderne.

KFUK-KFUM
SPEIDERNE

FØRSTEHJELP PÅ 1-2-3

Ressurshefte for vandrere

UTGITT AV
Norges KFUK-KFUM-speidere
Postboks 6810 St. Olavs plass
0130 OSLO

Tlf: 22 99 15 50
post@kmspeider.no/ kmspeider.no

© KFUK-KFUM-speiderne 2019
Tekst og idé: Unni Bjerke, Kristin Eikanger, Bente Pernilla Høye
Layout: Kristin Eikanger
Illustrasjoner: Helene Moe Slinning / strokdesign.no

Utarbeidet med støtte fra Kulturdepartementet.

INNHOLD

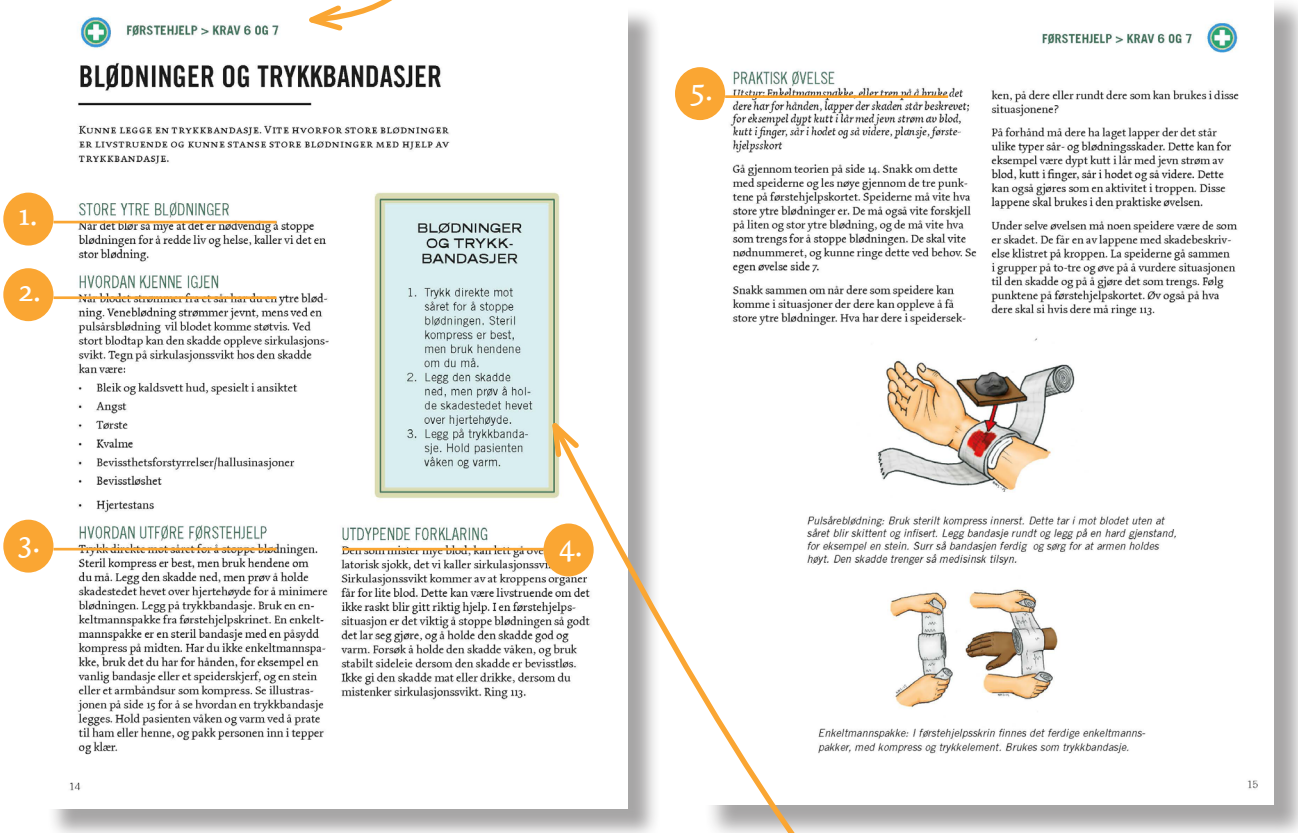
Heftets oppbygging	4
Tilleggsmateriell	5
AKTIVITETSMERKET FØRSTEHJELP	6
Nødnummeret 113	7
Sårbehandling	8
Sideleie	10
Hjerte- og lungeredning	12
Blødninger og trykkbandasjer	14
Forstuinger og støttebandasjer	16
Brudd og spjelking	18
Førstehjelpssettet	21
Båre	22
AKTIVITETSMERKET FØRSTEHJELP VINTER	24
Generell nedkjøling	25
Frostskader	27
Solforbrenning	30
Snøblindhet	32
Kullosforgifting	34
Snøskred	36

HEFTETS OPPBYGGING

Heftet er delt inn i to bolker som tar utgangspunkt i merkekravene til aktivitetsmerkene ”Førstehjelp” og ”Førstehjelp vinter”. Heftet tar for seg de obligatoriske kravene til de to merkene, og gir faglig informasjon og forslag til praktiske øvelser. Sidene er bygget opp over samme mal slik at det skal være enkelt å finne frem.

Vi anbefaler at teorien til hvert punkt i heftet gjennomgås først. Snakk deretter om det dere leste og gå nøye gjennom de praktiske øvelsene før speiderne gjennomfører dem.

Aktivitetsmerket og kravet det gjelder er vist her.



FØRSTEHJELP > KRAV 6 OG 7

BLØDNINGER OG TRYKKBANDASJER

KUNNE LEGGE EN TRYKKBANDASJE. VITE HVORFOR STORE BLØDNINGER ER LIVSTRUENDE OG KUNNE STANSE STORE BLØDNINGER MED HJELP AV TRYKKBANDASJE.

1. STORE YTRE BLØDNINGER
Når det blør så mye at det er nødvendig å stoppe blødningen for å redde liv og helse, kaller vi det en stor blødning.

2. HVORDAN KJENNE IGJEN
Når blodet strømmer fra et sår har du en ytre blødning. Veneblødning strømmer jevnt, mens ved en pulsårsblødning vil blodet komme støtvis. Ved stort blodtap kan den skadde oppleve sirkulasjonssvikt. Tegn på sirkulasjonssvikt hos den skadde kan være:

- Bleik og kaldsvett hud, spesielt i ansiktet
- Angst
- Tørste
- Kvalme
- Bevissthetsforstyrrelser/hallusinasjoner
- Bevisstløshet
- Hjertestans

3. HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP
Trykk direkte mot såret for å stoppe blødningen. Steril kompress er best, men bruk hendene om du må. Legg den skadde ned, men prøv å holde skadestedet hevet over hjertehøyde for å minimere blødningen. Legg på trykkbandasje. Bruk en enkeltmannspakke fra førstehjelpskrinet. En enkeltmannspakke er en steril bandasje med en påsydd kompress på midten. Har du ikke enkeltmannspakke, bruk det du har for hånden, for eksempel en vanlig bandasje eller et speiderskjerf, og en stein eller et armbåndsur som kompress. Se illustrasjonen på side 15 for å se hvordan en trykkbandasje legges. Hold pasienten våken og varm ved å prate til ham eller henne, og pakk personen inn i tepper og klær.

BLØDNINGER OG TRYKK-BANDASJER

1. Trykk direkte mot såret for å stoppe blødningen. Steril kompress er best, men bruk hendene om du må.
2. Legg den skadde ned, men prøv å holde skadestedet hevet over hjertehøyde.
3. Legg på trykkbandasje. Hold pasienten våken og varm.

4. UTDYPENDE FORKLARING
Den som mister mye blod, kan lett gå over i latorisk sjokk, det vi kaller sirkulasjonssvikt. Sirkulasjonssvikt kommer av at kroppens organer får for lite blod. Dette kan være livstruende om det ikke raskt blir gitt riktig hjelp. I en førstehjelpssituasjon er det viktig å stoppe blødningen så godt det lar seg gjøre, og å holde den skadde god og varm. Forsøk å holde den skadde våken, og bruk stabilt sideleie dersom den skadde er bevisstløs. Ikke gi den skadde mat eller drikke, dersom du mistenker sirkulasjonssvikt. Ring 113.

14

FØRSTEHJELP > KRAV 6 OG 7

5. PRAKTISK ØVELSE
Utstyr: Enkeltmannspakke, eller tøy på å bruke det dere har for hånden, lapper der skaden står beskrevet; for eksempel dypt kutt i lår med jevn strøm av blod, kutt i finger, sår i hodet og så videre, plansje, førstehjelpsskort

Gå gjennom teorien på side 14. Snakk om dette med speiderne og les nøye gjennom de tre punktene på førstehjelpskortet. Speiderne må vite hva store ytre blødninger er. De må også vite forskjell på liten og stor ytre blødning, og de må vite hva som trengs for å stoppe blødningen. De skal vite nødnummeret, og kunne ringe dette ved behov. Se egen øvelse side 7.

Snakk sammen om når dere som speidere kan komme i situasjoner der dere kan oppleve å få store ytre blødninger. Hva har dere i speidersekken, på dere eller rundt dere som kan brukes i disse situasjonene?

På forhånd må dere ha laget lapper der det står ulike typer sår- og blødningsskader. Dette kan for eksempel være dypt kutt i lår med jevn strøm av blod, kutt i finger, sår i hodet og så videre. Dette kan også gjøres som en aktivitet i troppen. Disse lappene skal brukes i den praktiske øvelsen.

Under selve øvelsen må noen speidere være de som er skadet. De får en av lappene med skadebeskrivelse klistret på kroppen. La speiderne gå sammen i grupper på to-tre og øve på å vurdere situasjonen til den skadde og på å gjøre det som trengs. Følg punktene på førstehjelpskortet. Øv også på hva dere skal si hvis dere må ringe 113.

Pulsåreblødning: Bruk sterilt kompress innerst. Dette tar i mot blodet uten at såret blir skittent og infisert. Legg bandasje rundt og legg på en hard gjenstand, for eksempel en stein. Surr så bandasjen ferdig og sørg for at armen holdes høyt. Den skadde trenger så medisinsk tilsyn.

Enkeltmannspakke: I førstehjelpsskrin finnes det ferdige enkeltmannspakker, med kompress og trykkelement. Brukes som trykkbandasje.

15

De tre viktigste førstehjelpspunktene til hvert krav er satt opp på lyseblå kort. Disse oppsummerer teorien på sidene.

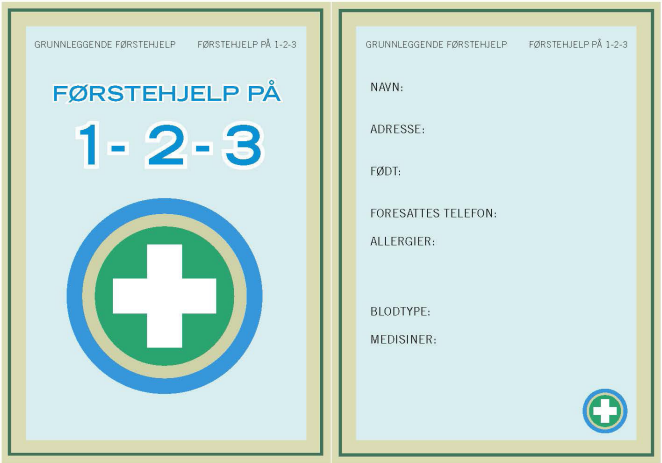
1. En kort beskrivelse av førstehjelpstemaet.
2. Kjennetegn på skaden. Her presenteres det dere må se etter for å gjenkjenne en skade eller sykdom.
3. Førstehjelpsøvelsen forklares. Denne repeters i tre korte punkter på førstehjelpskortet.
4. En utdypende forklaring av skaden eller sykdommen. Her følger ekstra informasjon som kan være nyttig å ha kjennskap til.
5. Praktiske øvelser som gir tips om hvordan dere kan øve på førstehjelp med speiderne.

TILLEGGSMATERIELL

FØRSTEHJELP PÅ 1-2-3 I STOR STØRRELSE

Hvert av de små, blå kortene i heftet finnes som en egen pdf-fil, det samme gjør illustrasjonene. Disse kan printes i A4 eller A3 og brukes ved gjennomgang av stoffet. Det meste finnes også på den store plansjen. Alt materiell finnes i pdf på denne adressen: kmnspeider.no/forste-hjelp 123.

Disse kan printes i A4 og A3.

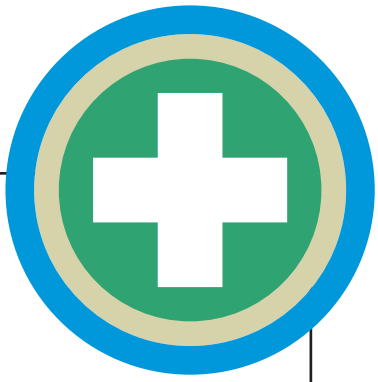


Små kort til å ha med på tur.

FØRSTEHJELPSKORT

Dere får tilsendt et sett med små førstehjelpskort til hver av vandrerne i gruppen. Hvis dere trenger flere sett kan disse lastes ned fra materiellsiden. Kortene er satt opp fire kort på én side. Skriv ut i A4 og klipp ut to og to kort, slik som på illustrasjonen over. Brett dem på midten og lag hull øverst i kortene. Hullene må være så store at dere kan lage hull i plasten etter de er laminert uten å komme nær papiret. På det ene kortet kan dere fylle inn personinformasjon, dette bør gjøres før laminering. Laminer hvert brettede kort for seg slik at de får for- og bakside. Lag hull i kortene. Pass på så dere bare lager hull i plasten, ikke i papiret, slik at kortene ikke trekker vann. Kortene kan festes sammen med en nøkkelring eller lignende.

AKTIVITETSMERKET FØRSTEHJELP



MERKEKRAV

OBLIGATORISKE KRAV

1. Kunne nødnummeret 113 og vite når det skal brukes.
2. Vite hva man må fortelle nå man ringer 113.
3. Kunne rense et skrubbsår eller sår etter små kutt og sette på plaster.
4. Kunne teknikker for å finne ut om en person er bevisstløs, og kunne legge en bevisstløs person i stabilt sideleie.
5. Øve på hjerte- og lungeredning
6. Kunne legge en trykkbandasje.
7. Vite hvorfor store blødninger er livstruende og kunne stanse store blødninger med hjelp av trykkbandasje.
8. Vite forskjell på brudd og forstuing og vite hvordan du skal behandle dette.
9. Kunne legge støttebandasjer på håndledd, ankel og kne eller albu og vite når det skal brukes.
10. Kjenne innholdet i troppens eller patruljens førstehjelpssett.
11. Kunne lage to typer bårer.

VALGFRIE KRAV

I tillegg må man velge ett av disse kravene:

1. Delta som deltager og utøver av førstehjelp på en førstehjelpsøvelse.
2. Lage en førstehjelpsmappe til seg selv.

NØDNUMMERET 113

Kunne nødnummeret 113 og vite når det skal brukes.
Vite hva man må fortelle når man ringer 113.

MEDISINSK NØDNUMMER - EN, EN, TRE

Det korrekte navnet på 113 er medisinsk nødnummer. Når du ringer dette nummeret kommer du til akuttmedisinsk kommunikasjonssentral eller «AMK». Der får du veilednig til å håndtere situasjonen du ringer inn om, og det blir vurdert om det er behov for at det sendes ut ambulanse.
Vi sier en, en, tre, ikke hundreogtretten, da kan også små barn lære seg nummeret.

NÅR KAN DU RINGE 113?

Nødummeret ringer du når du mener at det er fare for liv eller helse. Det er bedre å ringe en gang for mye, enn en gang for lite til 113. Dersom det ikke er så alvorlig at den skadde trenger akutt medisinsk hjelp, blir du satt over til legevakten. Ring 113 når du ikke vet hva du kan gjøre for den skadde, eller når den skadde trenger annen hjelp enn det du kan gi.

Nasjonal legevakt: 116 117. Ringes når du eller noen andre trenger hjelp, men ikke akuttmedisinsk assistanse.

Giftsentralen: 22 59 13 00, døgnåpen telefon. Ringes ved akutte forgiftninger og forgiftningsfare.

HVA SKAL DU SI?

Dersom dere er to (eller flere) må én ringe nødnummeret og den andre være sammen med den skadde. Er du alene ringer du 113 før du starter med førstehjelp. Når du ringer 113 er det viktig at du er rolig og snakker tydelig.

Du skal fortelle: Hvor du ringer fra, så nøyaktig som mulig, hvem du er og hva som har skjedd. Du får så veiledning om hva du skal gjøre, og mange ganger er det den som ringer som gir førstehjelp til den skadde. Ved alvorlige ulykker blir et stort hjelpeapparat satt i sving på kort tid for å gi den hjelpen som trengs til den skadde.

MEDISINSK NØDNUMMER

1. Ring 113 når du tror liv og helse er i fare.
2. Fortell rolig hvor du ringer fra, hva som har skjedd og hvem du er.
3. Få veiledning om hva du skal gjøre.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Papir, skrivesaker, plansje, førstehjelpsskort

Gå gjennom teorien på side 7. Ha en felles idémyldring. Hvilke typer ulykker kan dere utsettes for som speidere? Speiderne skriver lapper der det står hvilken type ulykke en person har vært utsatt for, og stedet personen befinner seg på. Speiderne øver så på hva de skal si når de ringer inn en nødsamtale. To og to jobber sammen. Én trekker en av lappene dere har laget, den andre er sentralen. Den som har trukket lapp "ringer" til sentralen. Følg punktene på førstehjelpskortet. Den andre speideren lytter og gir tilbakemelding på om noe ble glemt.

SÅRBEHANDLING

Kunne rense et skrubbsår eller sår etter små kutt og sette på plaster.

SÅR OG KUTT

Som speider er det fort gjort å få et sår eller et kutt. Det er lett å snuble i skogen og få et skrubbsår. Eller du kan kutte deg når du spikker med kniv. Skrubbsår og små kutt må renses fordi de ikke blør nok til at de renser seg selv. Vi renser sår for å unngå infeksjon.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Et sår som trenger rensing er et sår som blør lite, og som er skittent. Et skrubbsår på et kne en sommerdag vil som oftest inneholde sand, grus eller jord fra det stedet kneet traff i fallet. Et kutt fra en kniv kan inneholde rester fra det kniven ble brukt til å kutte, for eksempel mat eller flis fra treverk. Et sår som blør mye renser ut skitt selv, og da trenger du å få stoppet blødningen. Et sår som blør lite må du rense før du stopper blødningen.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Vask hendene dine. Bruk såpe og vann, antibakteriell gele eller våtservietter. Etter håndvask kan du rense sår på deg selv eller andre. Du kan bruke sårrensevann fra et førstehjelpsskrin eller vanlig vann fra springen. Fukt en steril kompress og tørk rusk ut av såret. Ikke bruk bomull, denne legger igjen bomullsfibre i såret og også disse kan være årsak til infeksjoner. Har du kutt som går på skrå inn under huden kan du bruke en pinsett eller en nål til å pirke ut rusk som sitter lengst inne i kuttet.
Ved skrubbsår kan det være lurt å skylle rusk ut av såret fremfor å forsøke å tørke det vekk. Du kan bruke en dusj eller fylle lunket vann i en drikkeflaske med tut. Dersom du tror såret kan være infisert, legger du på desinfiserende sårsalve. Et sprikende sår kan holdes sammen med strips.
Etter at såret er renset må huden rundt såret tørkes slik at plasteret kan festes. Sett på plaster, og bytt plaster etter 1-2 dager eller hvis plasteret blir vått eller skittent.

UTDYPENDE FORKLARING

Grunnen til at vi renser sår er for å unngå infeksjoner. Infeksjoner er kroppens forsvarsmekanisme mot rusk og bakterier. Infeksjoner er ubehagelige, gjør at sår bruker lenger tid på å gro og kan gjøre deg syk dersom infeksjonen går inn i blodet. Store, åpne sår skal alltid sjekkes av lege, mindre sår kan du rense selv. Plasteret beskytter såret for skitt og bakterier etter at det er renset. Velg plaster etter sårets størrelse og pass på at sårputen på plasteret dekker såret, slik at plasteret ikke limes fast i såret. Skift plasteret dersom det har blitt vått, skittent eller det har blødd gjennom plasteret.

Gnagsår er også sår. Det kan være veldig ubehagelig og ødelegge en tur. Du kan forebygge gnagsår ved å ha gode sko, og skifte til tørre sokker og sko dersom de er blitt våte. Om du har fått et gnagsår må du skifte sko om du kan og unngå trykk på såret. Dersom du får blemmer skal du ikke stikke hull på dem, fordi de beskytter det såre området. Det finnes egne gnagsårplaster som gir god besyttelse. Disse er lure å ha med på tur. Ta dem på med en gang du kjenner at du har fått gnagsår, da kan du hindre at såret blir veldig vondt og stort. Hvis du vet at du ofte får gnagsår, eller har nye støvler, kan du sette på gnangsårplaster før du går på tur for å forebygge. Da vil støvlene gnage på plasteret i stedet for huden, og du unngår blemmer og sår. Sportstape kan også brukes til å forebygge gnagsår.

SÅR-BEHANDLING

1. Vask hendene eller bruk antibakterielle våtservietter.
2. Rens sår med sårrensevann eller vanlig vann.
3. Sett på plaster.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Førstehjelpsskrin, rød tusj, ulike typer plaster, plansje, førstehjelpsskort

Gå gjennom teorien på side 8. La speiderene gjøre seg kjent med det utstyret dere trenger for å rense et sår og sette på plaster. La speiderne få kjennskap til ulike typer plaster til ulik bruk. To og to speidere jobber sammen. Hver speider bruker tusj til å tegne små sår og kutt på fingre, i håndflate og på knær. De må så finne plaster som har stor nok sårpute til å dekke det påtegnede såret. Det er derfor viktig at sårene er realistiske i størrelse.

Skrubbsår renses med rennende vann eller sårrensevann. Desinfiserende sårsalve kan brukse om du tror såret er infisert. Sett på plaster i riktig størrelse.

Gnagsår behandles best med egne gnagsårplaster.

SIDELEIE

Kunne teknikker for å finne ut om en person er bevisstløs, og kunne legge en bevisstløs person i stabilt sideleie.

SIDELEIE

Stabilt sideleie brukes når personer er bevisstløse, men puster normalt. Bevisstløse personer kan kveles hvis luftveiene blokkeres, for eksempel av at tungen eller oppkast glir bakover i svelget, eller at hodet vipper ned mot brystet. Sideleie sikrer frie luftveier.

HVORDAN KJENNE IGJEN

For å finne ut om en person er bevisstløs er det første dere gjør å snakke til ham eller henne. Bruk navnet hvis du kan det. Spør om han eller hun er våken og kan høre deg. Fortell hvem du er og at du er her for å hjelpe. En delvis bevisst person er ofte forvirret og trenger informasjon. Om du ikke får noe svar, rist forsiktig i skuldrene på vedkommende, men pass på at du ikke dunker hodet i bakken. Får du forstatt ikke svar kan du klapse eller klype personen forsiktig i ansiktet. Fortsett hele tiden å snakke høyt.

Dersom du fremdeles ikke får noen reaksjon må du gå ut fra at personen er bevisstløs. Da må du finne ut om personen puster. Personer som puster skal legges i sideleie. Du må sørge for frie luftveier og du skal ringe 113. Dersom personen ikke puster må du starte hjerte- og lungeredning, se side 12.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Den bevisstløse personen må ligge på ryggen på bakken. Sørg for frie luftveier ved å ta tak i kjeven og bøye hodet lett bakover. Sett deg så på huk ved personens høyre side. Ta tak i pasientens venstre arm og legg den på personens bryst med hånden på høyre skulder. Legg pasientens høyre arm rett ut til siden. Bøy den slik at albueleddet danner en 90 graders vinkel og hånden er i høyde med hodet. Trekk personens venstre ben opp slik at det blir bøy i kneleddet. Du skal nå rulle personen over på siden. Ta tak i venstre skulder og det bøyde benet og dra mot deg. Personen ligger nå på siden. Flytt litt på armer og bein for å lage mest mulig stabilitet. Vugg forsiktig på personen for å kontrollere.

SIDELEIE

1. Finn ut om personen er bevisstløs.
2. Sjekk om personen puster normalt.
3. Legg i stabilt sideleie og ring 113.

Det er viktig at pasienten ikke sklir over på magen. Sørg for at luftveiene er frie ved å ta tak i kjeven og trekke hodet lett bakover. Legg personens venstre hånd under hodet og ring 113.

Det er ikke viktig hvilken arm du begynner med, du kan like gjerne ta høyre som venstre arm. Det viktiste er å få personen over på siden og sørge for at denne ligger stabilt og har frie luftveier.

UTDYPENDE FORKLARING

Det finnes mange årsaker til at en person er bevisstløs. Mangel på oksygen, forgiftning, mangel på blod til hjernen eller for lav kroppstemperatur er noe av det som kan føre til bevisstløshet. En bevisstløs person som ligger i sideleie skal aldri forlates fordi tilstanden raskt kan endres. Den bevisstløse personen kan våkne og være forvirret, og trenger da en forklaring på hva som har skjedd. Den bevisstløse personen kan også slutte å puste og da må du sette i gang med hjerte- og lungeredning.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Plansje, førstehjelpsskort

Gå gjennom teorien på side 10. Vis speiderne trinn for trinn hvordan de utfører de tre punktene på førstehjelpskortet. Det finnes mange illustrasjons-videoer dere kan vise om dere har tilgang på internett. På Youtube kan du søke på "Slik legger du en person i sideleie", da får du opp en video fra Falck. Speiderne går sammen to og to. Start med å sjekke bevissthet, og øv på å legge hverandre i stabilt sideleie.

Når alle trinn er utført skal personen ligge slik som på illustrasjonen.

HJERTE- OG LUNGEREDNING (HLR)

ØVE PÅ HJERTE- OG LUNGEREDNING.

HJERTE- OG LUNGEREDNING

Hjerte- og lungeredning, eller HLR, er en livreddende øvelse med hjertekompresjoner og innblåsing. Dette utføres når en person har hjertestans.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Når en person er slapp og ikke responderer på noen form for kontakt, tiltale eller smerte, er han eller hun bevisstløs. Sjekk da etter puls og pust. Hvis personen ikke puster normalt er sjansen stor for at han eller hun har hjertestans.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Sjekk om personen er bevisst, se teknikker for dette på side 10. Sørg for frie luftveier ved å legge personen på ryggen og bøye hodet bakover. Sjekk om personen puster ved å lytte etter pust og se etter heving av brystkasse. Se etter fremmedlegemeer i munn og svelg. Om du klarer, fjern disse.

Dersom pasienten ikke puster normalt eller slutter å puste når du har sikret frie luftveier har personen hjertestans. Ring 113 og start HLR. Pasienten må ligge på rygg på et hardt underlag for at du skal kunne utføre hjerte- og lungeredning.

Kompresjoner: Begynn med 30 kompresjoner midt på brystet, mellom brystvortene. Sitt på kne tett inntil pasienten og bruk strake armer. Du skal presse hardt ned og gjennomføre nesten to kompresjoner i sekundet, eller omtrent 100 i minuttet. Brystkassen skal presses 1/3 ned av brystkassens høyde.

Innblåsning: Løft pasientens hake, slik at munnen åpnes og klem neseborene sammen. Legg din munn over pasientens og blås luft inn til du ser at brystkassen hever seg. Du skal gjøre 2 innblåsninger før du fortsetter med kompresjoner. Fortsett med dette til en fra ambulansen sier at de tar over. Det er tungt å utføre hjerte- og lungeredning. Er dere flere kan én gi kompresjoner og én innblåsninger, eller dere kan bytte underveis.

HJERTE- OG LUNGREDNING (HLR)

1. Sjekk bevissthet, puls og pust. Rop HJELP om nødvendig.
2. Sørg for frie luftveier og ring 113.
3. Gjennomfør HLR, med 30 kompresjoner og 2 innblåsninger. Fortsett til ambulansen kommer.

UTDYPENDE FORKLARING

Forkortelsen BLÅS er en viktig huskeregel for det du må gjøre. Det står for Bevissthet - Luftveier - Åndedrett - Sirkulasjon.

Ved hjertetsans slutter hjertet å pumpe blod rundt i kroppen. Det betyr at hjernen ikke lengre får oksygen. Hjerte- og lungeredning vil øke pasientens sjanse til å overleve til det dobbelte. Hjerte- og lungeredning må foregå kontinuerlig til en fra ambulansen overtar pasienten. Dere klarer nok ikke å starte hjertet igjen, men dere sikrer tilførsel av oksygen ved innblåsninger og sirkulasjon ved kompresjoner. Ambulansepersonellet har med seg elektrisk hjertestarter. En elektrisk hjertestarter gir støt til hjertet for å få det til å slå igjen. Mange kjøpesentre og offentlige bygg har hjertestartere utplassert og de ansatte skal være opplært i å bruke dem. De er også utstyrt med taleveiledning som forteller deg skritt for skritt hvordan de skal brukes. Dersom det finnes en hjertestarter i området, bruk den.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Anne-dukker, plansje, førstehjelpskort

Gå gjennom teorien på side 12. Snakk om de tre punktene på førstehjelpskortet. La speiderne gå sammen i grupper på to til tre. Fortell dem hva som skal gjøres før de går i gang: Speider A er skadet og ligger bevisstløs på bakken. Speider B er den første som kommer til for å hjelpe og utfører punkt 1 og 2 på førstehjelpskortet. Speider A er bevisstløs, og har unormal pust og puls. Speider B roper på hjelp. Dersom noen kommer, skal én ringe nødnummeret og én gå i gang med HLR. Dersom ingen kommer må speider B selv ringe 113. Speider B gjør klar for å gjennomføre HLR, og viser hvordan dette skal gjøres. Bytt roller etterpå.

VIKTIG: Selve hjerte- og lungeredningen skal dere ikke utføre på hverandre. Denne øvelsen må gjøres på Anne-dukker. Hør med din krets eller kontakt forbundskontoret for å finne ut hvor nærmeste utlånssett befinner seg hvis dere vil bruke det til å arrangere øvelse.

Etter å ha øvd på stabilt sideleie og HLR (krav 4 og 5) kan dere gjøre en større øvelse. Tre til seks speidere kan ligge på bakken med informasjonskort der det står: "Bevisstløs, men puster normalt". eller "Bevisstløs, puster ikke normalt". Hva gjør du? Hvilken førstehjelpsøvelse setter du i gang med? De andre speiderne må reagere raskt og handle etter beste evne.

Illustrasjonen viser hvordan pasientens hode må ligge for å sørge for frie luftveier (t.v). En bevisstløs person kan kveles dersom luftveiene er blokkert (t.h). Frie luftveier er også nødvending for innblåsning under HLR.

30

+

2

Sitt på kne, bruk strake armer, legg den ene hånden over den andre og plasser hendene dine mellom pasientens brystvorter. Press ned. Gjenta 30 ganger.

Bøy pasientens hode bakover og løft haken oppover. Dette gir frie luftveier. Klem pasientens nesebor sammen og blås inn gjennom pasientens munn. Gjenta to ganger.

BLØDNINGER OG TRYKKBANDASJER

Kunne legge en trykkbandasje. Vite hvorfor store blødninger er livstruende og kunne stanse store blødninger med hjelp av trykkbandasje.

STORE YTRE BLØDNINGER

Når det blør så mye at det er nødvendig å stoppe blødningen for å redde liv og helse, kaller vi det en stor blødning.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Når blodet strømmer fra et sår har du en ytre blødning. Veneblødning strømmer jevnt, mens ved en pulsårsblødning vil blodet komme støtvis. Ved stort blodtap kan den skadde oppleve sirkulasjonssvikt. Tegn på sirkulasjonssvikt hos den skadde kan være:

- Bleik og kaldsvett hud, spesielt i ansiktet
- Angst
- Tørste
- Kvalme
- Bevissthetsforstyrrelser/hallusinasjoner
- Bevisstløshet
- Hjertestans

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Trykk direkte mot såret for å stoppe blødningen. Steril kompress er best, men bruk hendene om du må. Legg den skadde ned, men prøv å holde skadestedet hevet over hjertehøyde for å minimere blødningen. Legg på trykkbandasje. Bruk en enkeltmannspakke fra førstehjelpskrinet. En enkeltmannspakke er en steril bandasje med en påsydd kompress på midten. Har du ikke enkeltmannspakke, bruk det du har for hånden, for eksempel en vanlig bandasje eller et speiderskjerf, og en stein eller et armbåndsur som kompress. Se illustrasjonen på side 15 for å se hvordan en trykkbandasje legges. Hold pasienten våken og varm ved å prate til ham eller henne, og pakk personen inn i tepper og klær.

BLØDNINGER OG TRYKK-BANDASJER

1. Trykk direkte mot såret for å stoppe blødningen. Steril kompress er best, men bruk hendene om du må.
2. Legg den skadde ned, men prøv å holde skadestedet hevet over hjertehøyde.
3. Legg på trykkbandasje. Hold pasienten våken og varm.

UTDYPENDE FORKLARING

Den som mister mye blod, kan lett gå over i sirkulatorisk sjokk, det vi kaller sirkulasjonssvikt. Sirkulasjonssvikt kommer av at kroppens organer får for lite blod. Dette kan være livstruende om det ikke raskt blir gitt riktig hjelp. I en førstehjelpssituasjon er det viktig å stoppe blødningen så godt det lar seg gjøre, og å holde den skadde god og varm. Forsøk å holde den skadde våken, og bruk stabilt sideleie dersom den skadde er bevisstløs. Ikke gi den skadde mat eller drikke, dersom du mistenker sirkulasjonssvikt. Ring 113.

PRAKTISK ØVELSE

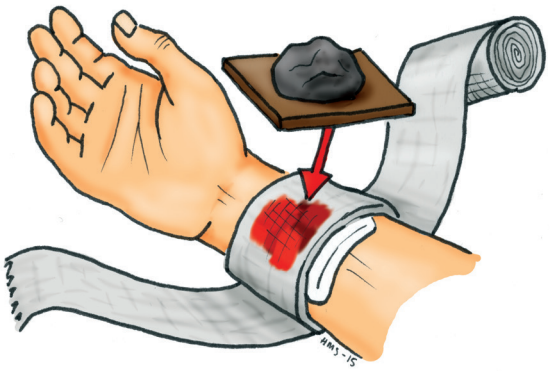
Utstyr: Enkeltmannspakke, eller tren på å bruke det dere har for hånden, lapper der skaden står beskrevet; for eksempel dypt kutt i lår med jevn strøm av blod, kutt i finger, sår i hodet og så videre, plansje, førstehjelpsskort

Gå gjennom teorien på side 14. Snakk om dette med speiderne og les nøye gjennom de tre punktene på førstehjelpskortet. Speiderne må vite hva store ytre blødninger er. De må også vite forskjell på liten og stor ytre blødning, og de må vite hva som trengs for å stoppe blødningen. De skal vite nødnummeret, og kunne ringe dette ved behov. Se egen øvelse side 7.

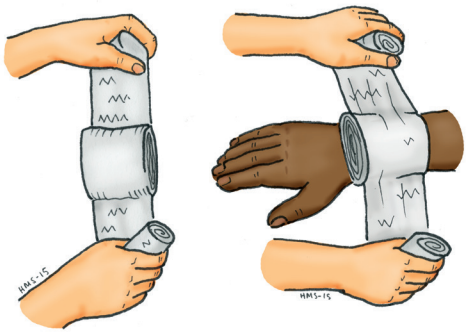
Snakk sammen om når dere som speidere kan komme i situasjoner der dere kan oppleve å få store ytre blødninger. Hva har dere i speidersekken, på dere eller rundt dere som kan brukes i disse situasjonene?

På forhånd må dere ha laget lapper der det står ulike typer sår- og blødningsskader. Dette kan for eksempel være dypt kutt i lår med jevn strøm av blod, kutt i finger, sår i hodet og så videre. Dette kan også gjøres som en aktivitet i troppen. Disse lappene skal brukes i den praktiske øvelsen.

Under selve øvelsen må noen speidere være de som er skadet. De får en av lappene med skadebeskrivelse klistret på kroppen. La speiderne gå sammen i grupper på to-tre og øve på å vurdere situasjonen til den skadde og på å gjøre det som trengs. Følg punktene på førstehjelpskortet. Øv også på hva dere skal si hvis dere må ringe 113.



Pulsåreblødning: Bruk sterilt kompress innerst. Dette tar i mot blodet uten at såret blir skittent og infisert. Legg bandasje rundt og legg på en hard gjenstand, for eksempel en stein. Surr så bandasjen ferdig og sørg for at armen holdes høyt. Den skadde trenger så medisinsk tilsyn.



Enkeltmannspakke: I førstehjelpsskrin finnes det ferdige enkeltmannspakker, med kompress og trykkelement. Brukes som trykkbandasje.

FORSTUINGER OG STØTTEBANDASJER

Vite forskjell på brudd og forstuing og vite hvordan du skal behandle dette Kunne legge støttebandasjer på håndledd, ankel og kne eller albu og vite når de skal brukes.

FORSTUINGER

Ved forstuing sitter skaden på leddbåndene, ikke på knokkelen. Brudd og forstuing kan for den skadde oppleves ganske likt, men hvordan vi behandler skaden er litt forskjellig etter hvilken skade det er snakk om.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Symptomer på forstuing er smerter, hevelser og blåmerker. Den skadde vil føle smerter når du bøyer på det skadde leddet, men ikke når du presser knokkelbeinet sammen. Dersom håndleddet er forstuet vil den skadde oppleve smerte når du bøyer dette, men ikke hvis du presser hånden din i retning mot albuen.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Førstehjelp ved forstuinger er i første omgang å minimere hevelser i det skadde området, og å ikke belaste kropsdelen som er skadet. Hold skadestedet høyt for å unngå hevelser. Legg på en stram støttebandasje, både for å unngå hevelser og for å støtte det skadde leddbåndet og hindre ny skade. Pass på at den ikke blir så stram at blodtilførselen til for eksempel fingre, tær eller legg hindres. Kjøl ned med isposer fra førstehjelpsskrin eller noe frossent du har i fryseren, som en pose med frosne bær eller grønnsaker. Du kan også legge på et kjølig omslag, ved å fukte et speiderskjerf, en t-skjorte eller et håndkle med kaldt vann. Ikke legg is rett på huden, dette kan føre til frostskader. Legg et håndkle eller en t-skjorte mellom huden og isposen. Området kan gjerne kjøles ned mange ganger i løpet av det første døgnet etter skaden.

UTDYPENDE FORKLARING

Ved en forstuing er det leddbåndene rundt knokkelen som blir skadet. Om disse blir strukket kraftig eller røket over er det svært smertefullt og skaden minner om brudd. Etter behandling er gitt skal den forstuede kroppsdelen få hvile og helst holdes hevet. Etter ett til to døgn kan den skadde begynne å belaste skaden. Ved små forstuinger er det ikke nødvendig med legeundersøkelse. Kontakt lege dersom hevelsen er kraftig eller om smerten ikke avtar i løpet av en uke. Om du er usikker på om skaden er brudd eller forstuing skal du behandle den som brudd, se side 18.

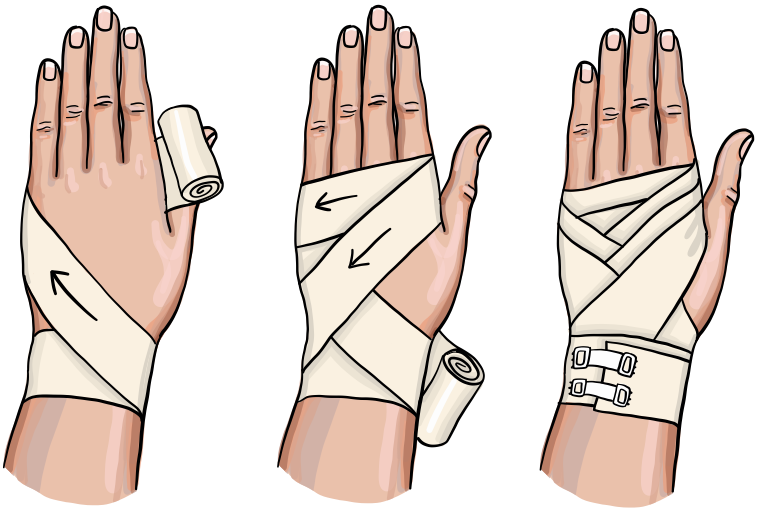
FORSTUINGER

1. Undersøk skaden og finn ut om det er en forstuing.
2. Hold skadestedet hevet og kjøl det ned.
3. Sett på støtte-bandasje.

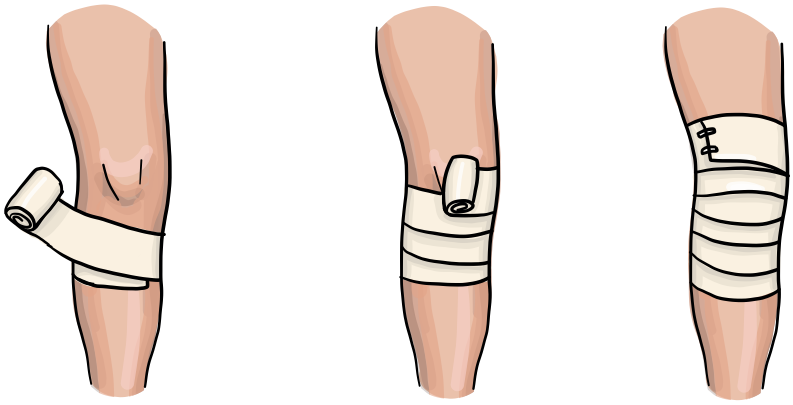
PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: En til tre støttebandasje pr to speidere, isposer eller poser med frosne erter eller lignende, plansje, førstehjelpskort

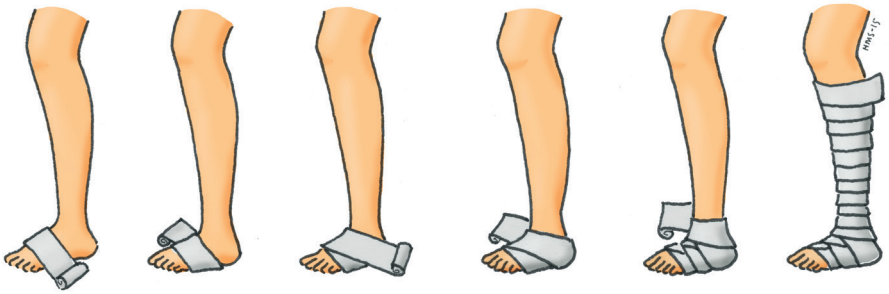
Gå gjennom teorien på side 16. To og to speidere går sammen og øver på å bandasjere hånd, kne og ankel som vist i illustrasjonene. Dere kan også øve på å bruke isposer eller poser med frosne erter til å kjøle ned. Her må dere øve på å pakke inn isposen i et stykke tekstil, for eksempel speiderskjerfet eller en t-skjorte. Den skadde må gi tilbakemelding på når huden kjennes kald, og fjerne isposen.



Bandasje på hånd legges som vist over. Start ved håndleddet og følg pilenes retning. Avslutt ved håndledd og fest bandasjen med klips. Noen støttebandasjer er selvheftende, det vil si at lag nummer to fester seg til lag nummer en, men ikke til hud og hår.



Bandasje på kne legges som vist på illustrasjonen over. Start under kneet. Pass på å ikke legge så stramt at blodtilførselen hindres. Fest med klips over kneet.



Ankelbandasje legges som vist på illustrasjonen over. Start med å legge bandasjen rundt foten og beveg deg oppver leggen. Pass på at bandsjen er stram nok til at den gir støtte og holdes oppe, men ikke så stram at den stopper blodtilførsel til tærne.

BRUDD OG SPJELKING

Vite forskjell på brudd og forstuing og vite hvordan du skal behandle dette. Kunne legge støttebandasjer på håndledd, ankel og kne eller albu og vite når de skal brukes.

BRUDD

En bruddskade vil si at et bein eller en knokkel er brukket. Det finnes mange ulike typer bruddskader, og ved mistanke om brudd skal den skadde alltid undersøkes av lege. Ved store feilstillinger eller blødninger (indre og ytre) skal pasienten ikke flyttes på.

HVORDAN KJENNE IGJEN

- Smerter og ømhet på skadestedet
- Smerter ved press i beinets lengderetning
- Unormal bevegelighet i eller over bruddstedet
- Endret form på den skadde kroppsdelen, som knekk eller bue
- Gnisselyder fra skadestedet ved bevegelse
- Hovent og blått skadested
- Nedsatt funksjon i kroppsdelen
- Det stikker benpiper ut gjennom et åpent sår i huden

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Ved bruddskader er det viktigste å stive av den skadde knokkelen med spjelking eller støttebandasje. Ved åpne brudd er det stor fare for infeksjoner. Dekk til skaden og hold den ren. Ikke ta i såret. Hold skadestedet høyt for å hindre hevelser. En person med brudd skal ikke belaste skaden og alltid undersøkes av lege så raskt som mulig.

UTDYPENDE FORKLARING

Brudd er ofte veldig vondt. Førstehjelp for brudd består i å støtte bruddet og å forsøke å dempe smerter frem til dere får hjelp, eller dere får fraktet pasienten til legevakt. For mye bevegelse på et brudd kan gi skader på nerver og blodårer. Ved store skader kan den skadde gå i sjokk. Derfor er det viktig å sørge for at den skadde har det så behagelig som mulig, og holdes varm og i ro. Dersom den skadde må flyttes bør bruddet stabiliseres med spjelking eller fatle. Da bruker dere det dere har tilgjengelig for å polstre og stive av bruddstedet. Dere kan for eksempel bruke skistaver, liggeunderlag eller tynne stokker. Spjelken skal stive av på utsiden av leddene på hver side av bruddet.

FOT- OG ANKELBRUDD: Spjelkes fra tærne til kneet.

BRUDD I LEGGEN: Spjelkes fra fot til hofte. Husk god polstring.

HÅNDLEDDS- ELLER UNDERARMSBRUDD: Spjelkes fra hånd til albue, eller hånden legges i fatle.

BRUDD I OVERARM ELLER KRAGEBEN: Armen legges i fatle, som festes forsiktig inntil overkroppen.

RIBBENSBRUDD: Gir store smerter og litt tung pust, men trenger sjelden umiddelbar førstehjelp. Ved større brudd kan brukne ribben punktere lunger og må derfor behandles av lege så snart som mulig. Hold pasienten i ro til hjelpen kommer.

BRUDD I RYGG: Ved mistanke om brudd i ryggen ringer du 113 eller nasjonal legevakt på 116-117. Dersom dere flytter en person med ryggskade kan dere gjøre skaden verre. Få veiledning over telefon om hva du kan gjøre.

BRUDD OG SPJELKING

1. Undersøk skaden og finn ut om det er brudd.
2. Hev skadestedet ved brudd. Skadestedet skal ikke belastes.
3. Ringe 113 eller legevakten 116 117.

NAKKEBRUDD: Ved mistanke om brudd i nakken ringer du 113 eller nasjonal legevakt på 116-117. Dersom dere flytter en person med nakkeskade kan dere gjøre uopprettelig skade. Få veiledning over telefon om hva du kan gjøre.

BRUDD I HODESKALLEN: Sår må dekkes og bandasjeres. Den skadde må konstant overvåkes, pass på at pasienten puster! Dersom den skadde er bevisstløs, men puster, legges den i stabilt sideleie. Ring 113.

ÅPENT BRUDD: Dekk såret med sterile kompresser og stopp blødning. Ikke rør eventuelle benpiper som stikker ut, men stabiliser og stram til så blødningene stopper. Ring 113.

PRAKTISKE ØVELSER

Utstyr: Støttebandasjer, isposer, speiderskjerf eller t-skjorter, pinner, klær, tepper, håndklær eller lignende, tau eller teip til spjelking, plansje, førstehjelpskort

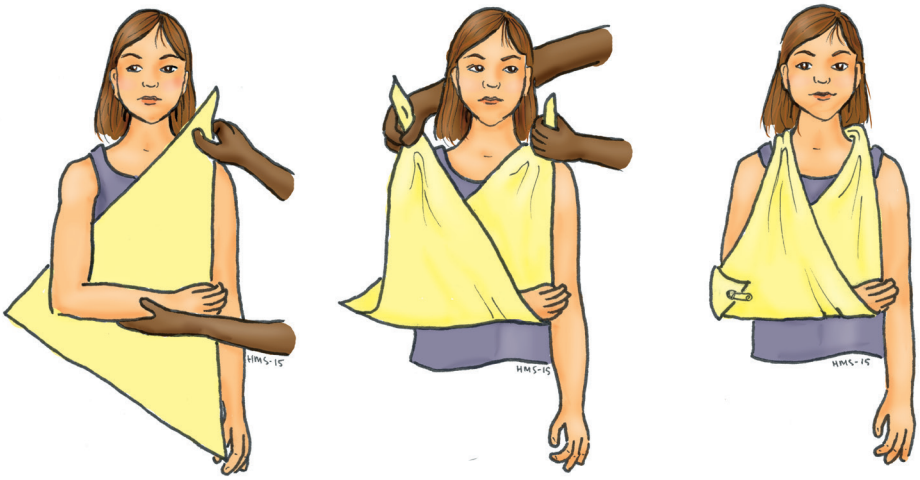
ØVELSE 1:
Gå gjennom teorien på side 18 og side 19. Øv på de tre punktene på førstehjelpskortet. Speiderne må vite hvordan de kjenner igjen om det dreier seg om brudd eller forstuing, så her må dere se øvelsen i sammenheng med øvelsen på side 16 og side 17.

I mange tilfeller vil dere kunne se tydelig om det er brudd, fordi benet i for eksempel armen har endret stilling. I andre tilfeller er ikke dette så tydelig, og det kan være lurt å øve på å be den skadde forsøke å bevege den kroppsdelen som er skadet.

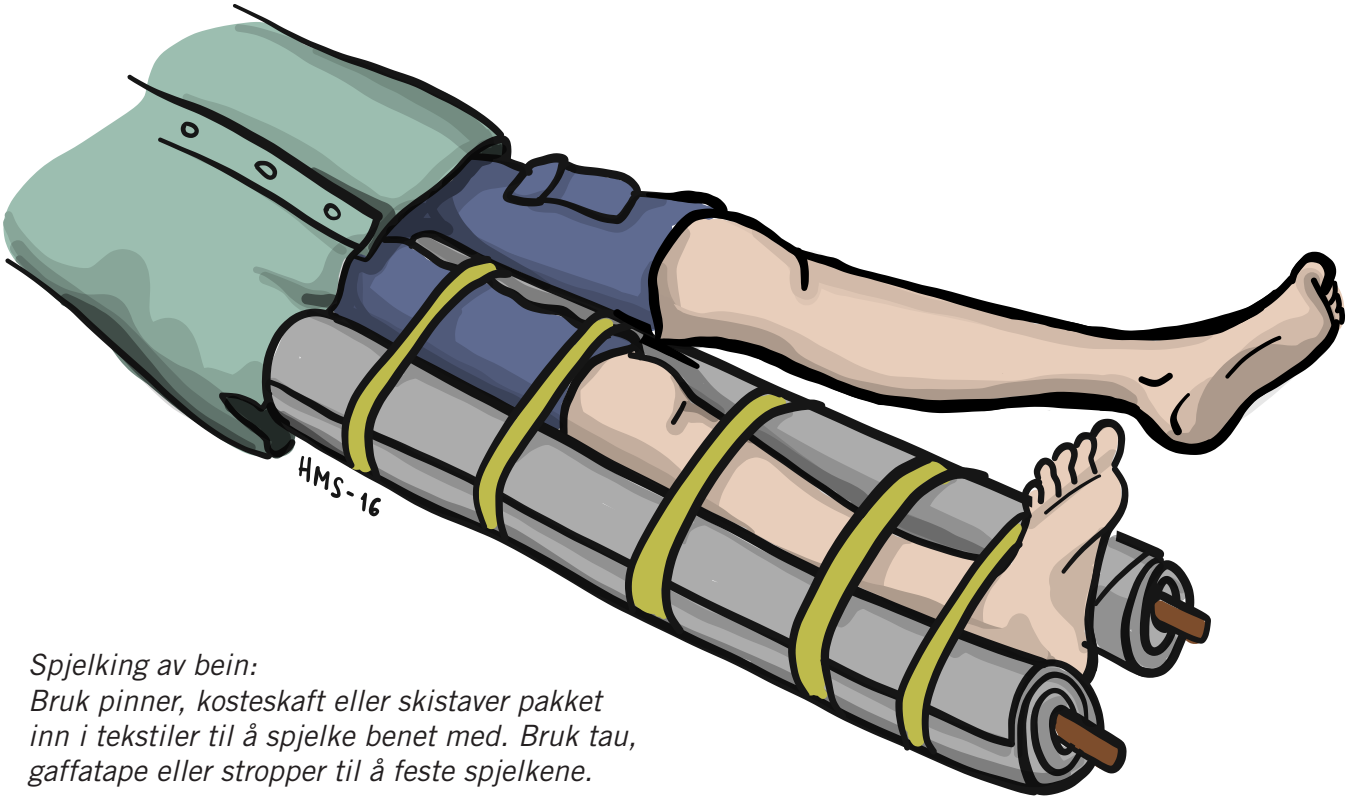
Snakk sammen om dette senariet: En speider har falt ned ei bratt skrent og har etter kort tid hevelse i ankelen. Speiderlederen skal undersøke skaden. Når speideren bøyer ankelen har han ikke nevneverdig vondt, men hyler til når lederen legger sin hånd under hælen hans, og presser leggbenet opp mot kneet. Hva har skjedd? Lag gjerne flere slike senarier, der noen skader er brudd og noen er forstuinger.

ØVELSE 2:
To og to speidere går sammen og øver på å lage fatle til armen, som vist på illustrasjonen på neste side.

ØVELSE 3:
To til tre speidere går sammen og øver på spjelking av bein, som vist i illustrasjonen på neste side. Her trenger dere kosteskaft, pinner, skistaver eller lignende, tepper og tau, remmer eller gaffatape. En speider skal spjelkes, de andre samarbeider om å gjøre dette. Pass på at pinner som brukes pakkes inn slik at de ikke skaper mer smerte enn nødvending for den skadde.



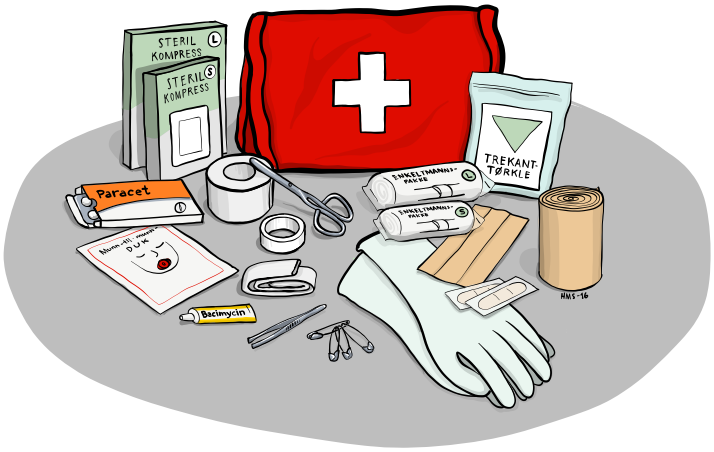
Ved brudd på underarm eller håndledd skal armen legges i fatle slik at den holdes i ro til du kommer deg til lege. Du kan eventuelt spjelke fra hånd til albue i tillegg. Ved brudd på overarmen eller kragebenet legges armen også i fatle og festes forsiktig inntil kroppen med et skjerf eller et tørkle.



Spjelking av bein:
Bruk pinner, kosteskaft eller skistaver pakket inn i tekstiler til å spjelke benet med. Bruk tau, gaffatape eller stropper til å feste spjelkene.

FØRSTEHJELPSSETT

Kjenne innholdet i troppens eller patruljens førstehjelpssett.



INNHOLD I FØRSTEHJELPSSETT

Når dere drar på tur med troppen eller patruljen må ett eller flere førstehjelpssett alltid pakkes med. Små og større uhell kan fort skje, og da må dere være beredt. Det vil alltid vareiere hva den enkelte opplever som nyttig i et førstehjelpsskrin. Innholdet kan også være forskjellig avhengig av hva slags tur eller leir dere skal på, og hvilken årstid det er. Som regel inneholder nye førstehjelpssett en forklaring på hva de ulike tingene brukes til.

PRAKTISKE ØVELSER

Utstyr: Førstehjelpssett, teppe, plansje

ØVELSE 1:
Gå gjennom førstehjelpssettet deres i fellesskap. Sjekk innhold og finn ut når og hvordan dere bruker de enkelte tingene. Svar på disse spørsmålene:

- Hva inneholder deres førstehjelpssett?
- Vet dere hva alt er?
- Vet dere hvordan alt brukes?

ØVELSE 2:
Lek Kims lek med utstyr fra førstehjelpsskrinet. Legg tingene flatt foran deg, la speiderne se på dem i noen minutter. Dekk alle tingene med et stykke stoff og ta bort én ting uten at speiderne ser hva som blir fjernet. Hvem klarer å se hva som ble tatt bort? Klarer noen også å forklare når dette blir brukt?

FORSLAG TIL HVA PATRULJENS FØRSTEHJELPSSETT BØR INNEHOLDE

- Gnagsårplaster
- Sportsteip
- Støttebandasje
- Plaster
- Sårstrips
- Kompresser i forskjellig størrelse
- Plasterteip
- Sterile tupere
- Enkeltmannspakke
- Hansker
- Munnduk til HLR
- Sikkerhetsnåler
- Saks
- Pinsett
- Våtservietter
- Sårvaskservietter

BÅRE

Kunne lage to typer bårer.

BÅRE

Bårer brukes i første omgang hvis den skadde av ulike årsaker ikke kan gå selv, og må fraktes til et annet sted. Husk at i noen tilfeller skal ikke den skadde flyttes på, for da kan skaden eller sykdommen forverres. Ring 113 når du er i tvil om hva du skal gjøre.

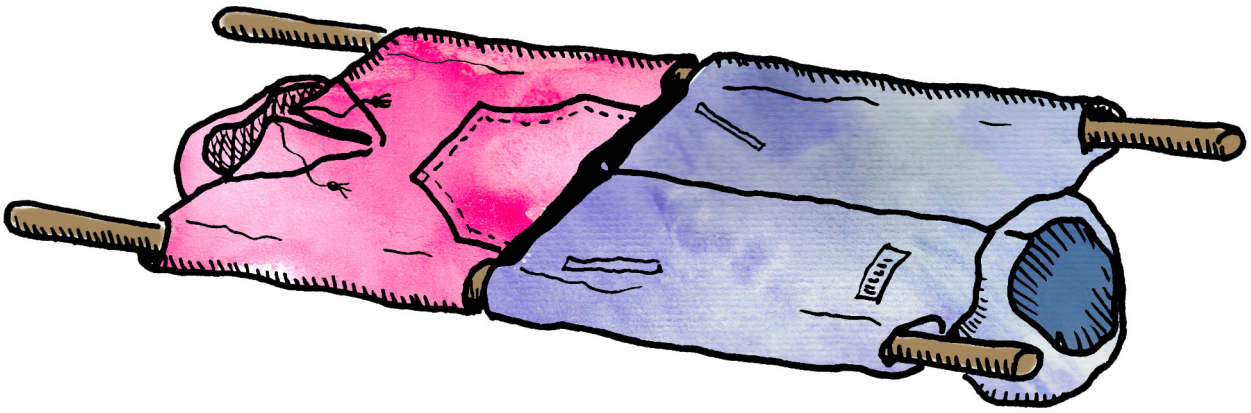
HVORDAN LAGER DU EN BÅRE?

En båre kan lages på mange forskjellige måter. Her følger tre ulike varianter med forklaring og illustrasjoner.

PRAKTISK ØVELSE

Speiderne går sammen i grupper på 4-6 og lager de ulike bårene. Ved å lage alle får dere kjennskap til flere typer og kan velge den dere syns fungerer best når dere kanskje en gang har bruk for en båre på en tur.

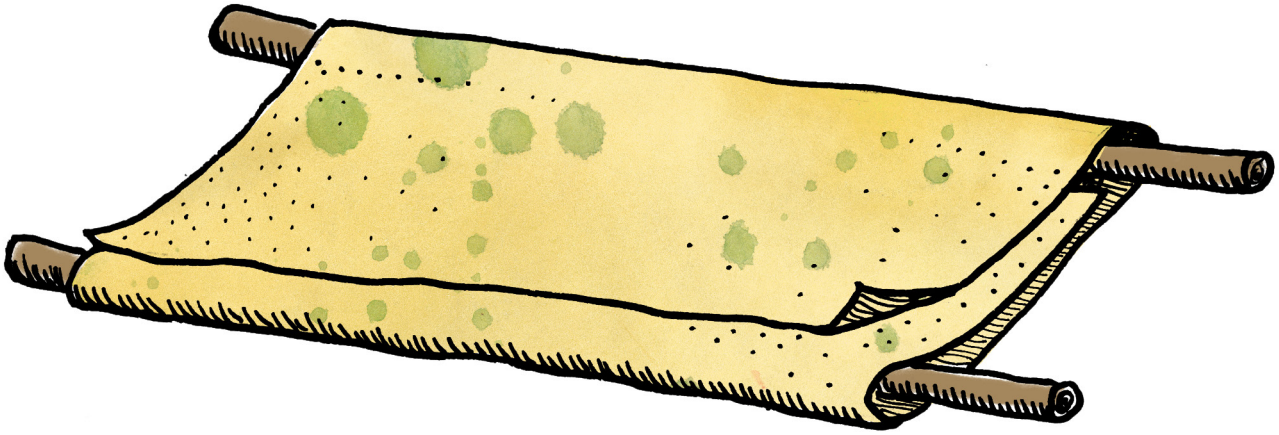
Når alle har øvd er en bårestafett en morsom aktivitet. Hvem klarer å frakte en speider raskest og tryggest fra ett punkt til ett annet?



1. JAKKEBÅRE

Utstyr: To stokker eller kosteskaft, 2-3 jakker (speiderne kan bruke sine egne jakker, eller dere kan ta med noen gamle som tåler litt røff medfart), plansje, førstehjelpskort

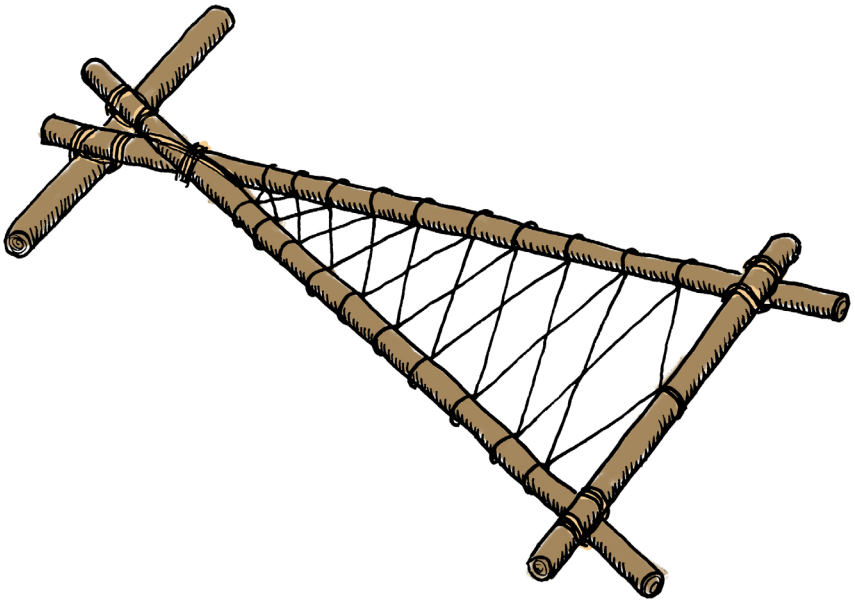
Jakkene må være lukket, og ermene vrenges inni jakken. Stokkene tres deretter gjennom ermene på jakken. Stokkene er da låst inni jakkene.



2. TEPPEBÅRE

Utstyr: To stokker eller kosteskaft, laken eller teppe, plansje, førstehjelpskort

Teppet brettes rundt to stokker. Her er det viktig å brette teppet så mange ganger rundt stokkene at det låses fast når noen legger seg i båra. Prøv dere frem. Det er jo viktig at den skadde ikke ramler gjennom båra når dere løfter den opp.

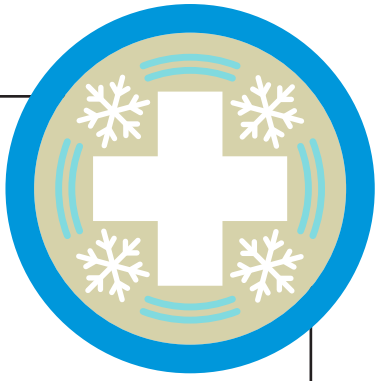


3. PIONERBÅRE

Utstyr: Tau og fire stokker, to på 2 meter og to på 0,75 meter, plansje, førstehjelpskort

Når speiderne har lært enkel pionering kan dere prøve dere på en pionerbåre. Speiderne må kunne kryssurring og vinkelssurring, samt ulike knuter. De to lengste stokkene surres sammen med kryssurring. De mindre stokkene sures på med vinkelsurring. Fest så et dobbelt halvstikk og tre tauet slik som tegningen viser. Til pionerbåra kan dere gjerne feste liggeunderlag, reinskinn eller annet som gjør den mer komfortabel.

AKTIVITETSMERKET FØRSTEHJELP VINTER



MERKEKRAV

OBLIGATORISKE KRAV

1. Vite hva som skjer med kroppen ved generell nedkjøling.
2. Kjenne til inndeling og behandling av generell nedkjøing, og forebygging av nedkjøling hos skadde personer i kalde omgivelser.
3. Kjenne til inndeling og behandling av frostskader.
4. Kjenne til behandling og forebygging av solforbrenning.
5. Kjenne til behandling av snøblindhet.
6. Kjenne til risiko knyttet til kullosforgiftning ved overnatting i snøhule, og vite hva som gjøres for å forhindre dette.
7. Kjenne de vanligste skader og skademekanismer ved skredulykker.

VALGFRIE KRAV

I tillegg må man velge ett av disse kravene:

1. Gjennomføre en førstehjelpsøvelse i forbindelse med en vintertur.
2. Lage spjelk ved å bruke staver og skiutstyr.
3. Være med på en skredøvelse.
4. Sammen med patruljen frakte en person 1 km på skibåre.
5. Lage en skibåre.

GENERELL NEDKJØLING

Vite hva som skjer med kroppen ved generell nedkjøling.
Kjenne til inndeling og behandling av generell nedkjøing,
og forebygging av nedkjøling hos skadde personer i kalde omgivelser.

GENERELL NEDKJØLING - HYPOTERMI

Nedkjøling, eller hypotermi, betyr lav temperatur. Dersom kjernetemperaturen i kroppen er under 35 grader defineres det som hypotermi. Hypotermi kan være svært alvorlig og i verste fall dødelig.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Kjennetegn på hypotermi er:

- Skjelving
- Slørete tale
- Unormal og langsom pust
- Kald og blek hud
- Vanskeligheter med å gjøre ganske enkle ting
- Slapphet, slitenhet
- Pasienten slutter å bry seg - også kalt apati

GENERELL NEDKJØLING

1. Få den nedkjølte personen innendørs eller beskytt mot kulde ute.
2. Ring 113
3. Gi kroppsvarme og følg anvisning fra AMK.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Sjekk om personen er bevisst, og bruk listen over for å prøve å fastslå om personen er nedkjølt. Ring 113 for å få hjelp. Få personen innendørs og i varmen dersom det er mulig. Skaff le for vinden og beskytt kroppen mot kulde, også fra bakken. Bruk liggeunderlag, klær, ski, akebrett eller det dere har med, og plasser den nedkjølte personen opp fra bakken. Dersom det ikke fører til ytterligere nedkjøling ta av våte klær og erstatt dem med tørre. Er det kaldt og blåser er det bedre å pakke tørre klær utenpå de våte og bare bytte til tørr lue. Følg med på pusten til den skadde. Pusten til en nedkjølt person kan endres raskt og den skadde kan ha behov for hjerte- og lungeredning. Se krav 5 i aktivitetsmerket “Førstehjelp”.

UTDYPENDE FORKLARING

Hypotermi er at den indre kroppstemperatur faller til under 35°C. En person som får hypotermi blir gradvis verre, kan få vanskelig for å tenke klart og snakke, og vil ofte ikke skjønne at hjelp er nødvendig. Små barn, eldre, mennesker med svak helse, personer som er alkoholpåvirket og de med lavt stoffskifte er spesielt utsatt.

Hypotermi skjer gjerne når det er svært kaldt, eller dersom en person faller i kaldt vann. Forebygging er den viktigste behandlingen mot nedkjøling. Det betyr at du må sjekke værmelding og ha nok klær på deg og med deg når du er ute i kalde temperaturer. Avbryt en tur dersom du ikke er godt nok kledd. Gå ikke ut på islagte vann dersom du ikke vet om isen er trygg.

PRAKTISK ØVELSE

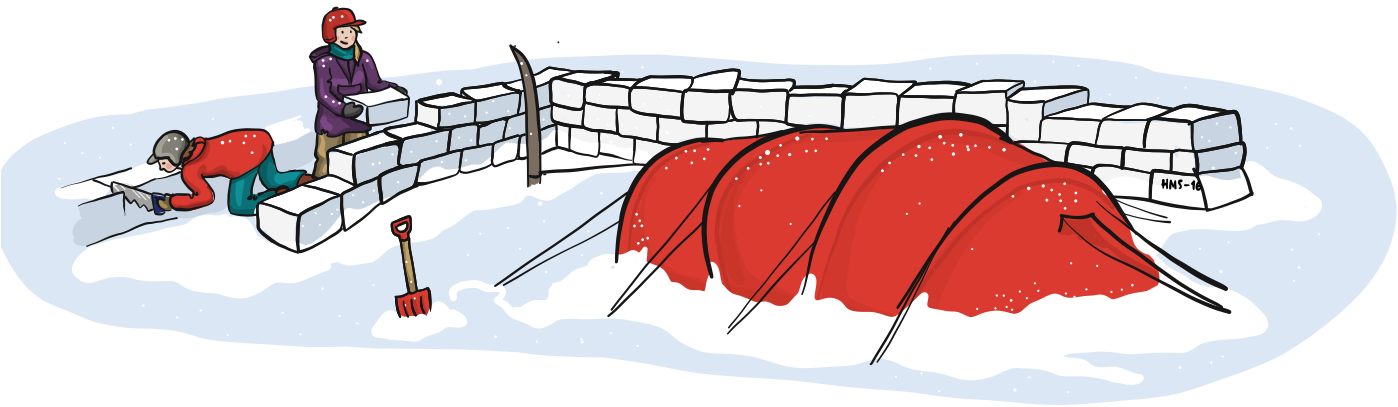
Utstyr: Tepper, ekstra klær, varmefolie fra førstehjelpssett, plansje, førstehjelpsskort

Gå gjennom teorien på side 25. Bruk god tid på å lære kjennetegn ved nedkjøling. Gå gjennom de tre punktene på førstehjelpskortet.

Speiderne går sammen i små grupper og får opplest dette senariet: En speider er kraftig nedkjølt og det finnes ikke noe sted å gå inn. Det blåser og dere må handle raskt. Hva gjør dere? Hvis dere må ringe 113, hva vil dere si?

Hver gruppe viser i praksis hva de vil gjøre, alt fra å pakke den nedkjølte inn til å late som de ringer 113. La speiderne få øve flere ganger, slik at alle får øve på å gi førstehjelp til den nedkjølte og ringe 113.

Ved bruk av varmefolie, kan det være vanskelig å pakke varmefolien sammen igjen slik at den får plass i kofferten. Kanskje gruppen bør vurdere å ha noen egne til øvelse? Alternativt kan dere skrive "varmefolie" på et laken eller lignende, og bruke dette i stedet. Dere kan også bruke tepper, soveposer eller liggeunderlag.



En person som er blitt nedkjølt må fort komme i le for kald vind. Dersom du har et telt eller en ferdig byget levegg, må den skadde personen taes med dit. Du må ellers bruke det du har med deg for å prøve å skape le for den nedkjølte.

FROSTSKADER

Kjenne til inndeling og behandling av frostskader.

FROSTSKADER

Når hud og underliggende vev utsettes for svært lave temperaturer, trekker blodkarene i huden seg sammen, noe som gir blek og følelsesløs hud. Ved fortsatt eksponering for kulde kan temperaturen bli så lav at væsken i vevet fryser og sprenger cellene. Dette kan gi varige skader. De mest utsatte områdene er hendene, føttene, nesen og ørene. Frostskader deles inn etter alvorlighetsgrad: Overflatisk frostskade, også kalt frostbitt, og dyp forfrysning som skjer i underhud, muskulatur og helt ned til benvev. Barn får lettere frostskader enn voksne.

HVORDAN KJENNE IGJEN

FROSTBITT:
Huden som har vært utsatt for kulde er hard, bleik og kald. Den skadde huden kan etter hvert skalle av, men etterlater ikke alltid noe arr.

Symptomer er:

- Prikking i huden
- Smerte
- Følelsesløshet
- Huden skifter farge, først hvit, så rød
- Huden kan beveges mot underlaget (musklene)

DYP FORFRYSNING:
Huden som har vært utsatt for kulde er hvit eller voksgul med grå-blå skygger, er helt følelsesløs og kan være hard å ta på. Ettersom vevet tiner opp, blir det rødt og smertefullt.

Symptomer er:

- Hard og følelsesløs hud
- Hevelse kan forekomme
- Huden er frossen
- Huden kan ikke beveges mot underlaget (musklene), fordi vevet er frosset lengre ned

FROSTSKADER

1. Sjekk etter symptom og fastslå om det er frostbitt eller dyp forfrysning.
2. Ved frostbitt, varm opp den skadde kroppsdelen med kroppsvarme.
3. Ved dyp forfrysning, ring 113 og følg anvisning.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

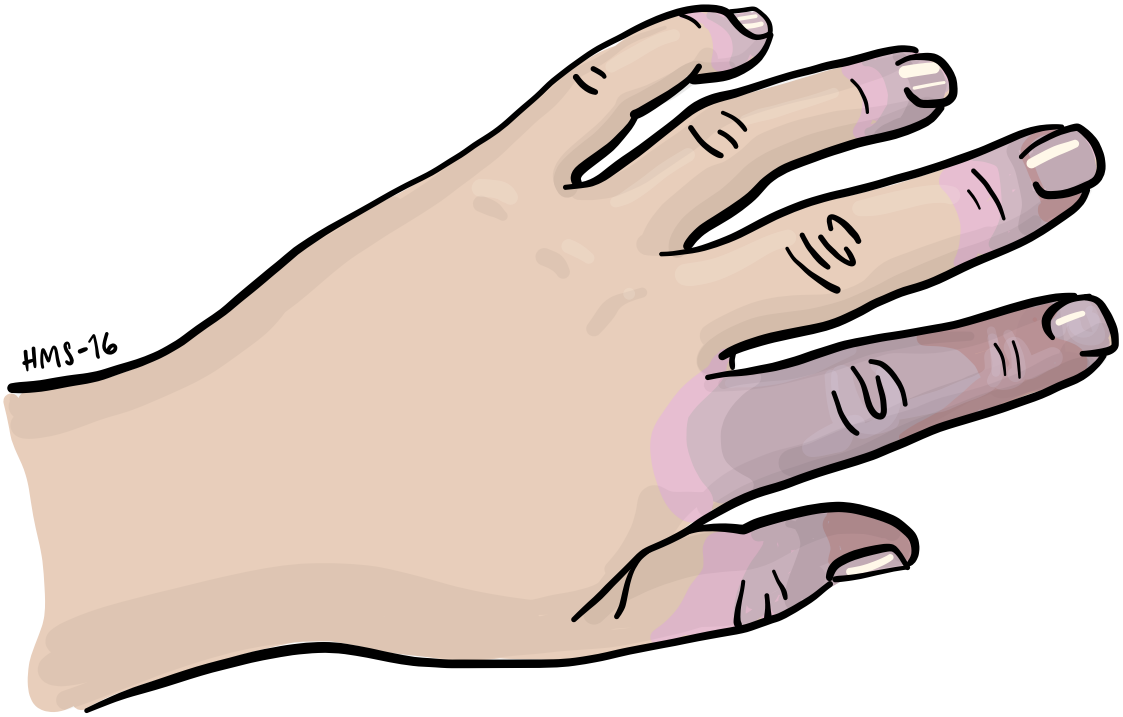
Dersom det er mulig må den som har blitt utsatt for frostskade ut av kulden og inn i varmen. Er det ikke mulig å gå inn må dere sørge for ly. Varm det skadde stedet med kontakt med en annen varm kroppsdel. Ører og nese varmes med varme hender. Fingre puttes i egne armhuler, og kalde tær varmes på en annen sin mage. Hender og føtter kan også varmes opp i lunkent vann. Pass på at vannet ikke er varmere enn 40 grader, forfryst hud er spesielt utsatt for brannskader. Den skadde huden må ikke gnis, det gjør skaden verre. Dersom ikke nummenheten gir seg og fargen kommer tilbake i løpet av 20 minutter må du ringe 113, eller komme deg til legevakten. Dersom flere symptomer på dyp forfrysning er til stede skal den skadde ikke behandles på stedet, men raskest mulig få medisinsk hjelp. Pakk inn det skadde området, og ring 113.

UTDYPENDE FORKLARING

Det viktigste tiltaket mot forfrysning er forebygging. Unngå å vaske ansiktet med såpe før du skal ut på tur i kulda, dette fjerner den beskyttende talgen fra huden. Bruk beskyttende krem uten vann, eller smør deg en halv time før du går ut slik at vannet i kremen fordamper i stedet for å fryse på ansiktet ditt. Plagg som dekker nese og munn blir fuktige av pusten din, og kan bidra til frostskader. Kle deg etter forholdene og ha med godt med tørt ekstra tøy. Søk ly når det blir nødvendig og drikk rikelig med varm drikke på kalde dager. For at kroppen skal produsere varme må den ha tilført energi, sørg derfor for å spise godt når du skal være ute i kulden.

Begynn behandling før det har oppstått skade. Bevegelse gjør at kroppen produserer mer varme. Hopp og dans, og beveg fingre og tær for å få i gang blodomløpet. Varm opp kalde kroppsdeler eller hud ved å ta av våte klær og å ta på tørre. Varm opp ved hudkontakt, som nevnt over. Er du veldig kald må du unngå å stå i direkte strålevarme, da kan du risikere å få brannskader i tillegg fordi du ikke har følelse i huden. Drikk noe varmt, og få igjen varmen innenfra. Kalde føtter og hender kan varmes i lunkent vann.

Ved dype frostskader er det nødvendig å gjøre noen avveininger: Er dere nødt til å gå langt for å få hjelp? Har dere tilgang på smertestillende? En frostskade kan bli langt verre av å bli delvis eller helt varmet opp for så å bli kjølt ned igjen. Dersom den som er skadd er avhengig av å gå langt for å komme til varmestue eller medisinsk hjelp, kan det beste noen ganger være å ta på tørre klær og vente med oppvarming til dere er fremme. Ofte blir smertene sterkere når kroppsdelen det gjelder er oppvarmet, da kan det være greit å ha smertestillende medisin tilgjengelig. I en situasjon med dype frostskader skal dere, dersom det er mulig, ringe 113 og følge rådene fra akuttmedisinsk personell over telefon frem til de kan komme og hjelpe.



Frostskader viser seg ofte ved at huden forandrer farge, er hard og følelsesløs. Noen ganger ser du også hevelser.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: De klærne dere har på, pluss et ekstra skift, eventuelt tepper eller håndklær, baljer eller bøtter med kaldt vann dersom det ikke er snø ute, eller dere kan gå til en strandkant ved sjøen/vannet, sokker av ull, sokker av annet materiale, votter, vanter, plansje, førstehjelpskort

Gå gjennom teorien på side 27 og 28. Speiderne må kjenne til de ulike typene frostskader, og vite hvordan disse behandles. Snakk om når dere som speidere kan komme ut for frostskader. Disse øvelsene er det naturlig å gjøre på vinteren. Pass på at dere er godt kledd, og at speiderne ikke blir unødvendig kalde. Ha rikelig med tørt tøy og håndklær tilgjengelig, og gjerne et sted dere kan gå inn og varme dere etterpå.

ØVELSE 1:

Gå sammen to eller tre. En av speiderne er skadd, ligger i snøen og er blitt kald, en eller to kommer til og skal hjelpe. Husk på at den som ligger i snøen ikke må bli alvorlig kald. De som skal hjelpe bør gjøre følgende: Sørge for at den skadde har noe under seg. Sørge for at den skadde har noe over seg. Varme føttene til den skadde på sin mage. Varme hendene til den skadde eller sørge for at den skadde selv holder hendene sine inntil sin egen kropp.

ØVELSE 2:

Gå sammen to og to. Putt bena i kaldt vann eller i snøen til de blir kalde utenpå. Deretter putter dere bena under klærne på magen til hverandre slik at alle får erfare hvordan det er med et par kalde føtter på magen.

ØVELSE 3:

Putt hendene i kaldt vann eller i snøen til de blir ganske kalde. Varm dem deretter opp ved å stappe dem inn i egne armhuler.

ØVELSE 4:

Dette er en øvelse som forebygger forfrysning. Speiderne må kjenne til leker og sangleker de kan få varme i kroppen av. Ta en sanglek med bevegelser, for eksempel "Hode, skulder, kne og tå", eller en sang troppen kjenner og liker godt. Overdriv bevegelsene og hold tempoet oppe. Husk å sprike og krumme fingre og tær under leken. La alle speiderne kjenne på hvordan aktivitet øker temperaturen i kroppen og hvordan bevegelse av fingrene sender varmt blod helt ut i det ytterste leddet. Nyttig å huske på når dere er på tur. Sørg for at speiderne aktiviserer seg før de begynner å fryse.

ØVELSE 5:

La speiderne kjenne forskjell på ull og andre materialer ved å bli våte på hendene eller føttene når de har på ullsokker og sokker av et annet materiale. Ta en sokk i ull på den ene hånda og en i bomull eller syntetiske stoffer på den andre. Hold hendene i kaldt vann en stund. La speiderne kjenne om noen av plaggene holder bedre på varmen i våt tilstand. De speiderne som vil kan ta en sokk av hver på føttene og gå i snøen, eller i kaldt vann. Ha klar håndkle og tørre sokker. La dem også erfare forskjellen mellom en vott og en hanske eller vante. Hvilken av disse gir mest varme til hele hånden og alle fingrene?

SOLFORBRENNING

Kjenne til behandling og forebygging av solforbrenning.

SOLFORBRENNING

Solforbrenning er hudens reaksjon på overeksponering for solstråling og UV-stråler. Den vanligste skaden er førstegradsforbrenning med rød hud som kan være litt hoven, svi og klø. Om forbrent hud blir videre eksponert for sol kan andre- og til og med tredjegradsforbrenning oppstå. Hvor mye sol huden tåler er avhenig av hudtype. Jo lysere huden er, jo mindre sol tåler den.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Huden som ikke har vært dekket av klær er blitt rød og varm. Det er synlig fargeskille mellom den huden som er brent og den huden som har vært tildekket. Hevelse, kløe og svie er også symptomer i tillegg til den røde, brente huden.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Det beste du kan gjøre er å unngå å bli solbrent, ved å dekke huden til med klær, bruke solkrem eller være i skyggen. Dersom du er blitt solbrent er det viktig å la huden få et par dagers pause fra sola, ellers kan solforbrenningen bli enda verre. Du må også kjøle ned huden og tilføre fuktighet. Ta en kald dusj og smør den brente huden med kjølende kremer og geler med for eksempel aloe vera. Er huden kraftig brent kan du kjøle den ned med våte tekstiler, som en våt klut eller en våt t-skjorte. Dersom det oppstår blemmer i huden anbefales det å oppsøke medisinsk hjelp.

UTDYPENDE FORKLARING

I sterk sol må du passe på huden så den ikke blir solbrent. Det kan føre til skader på huden og øker risikoen for hud- og føflekkreft. Å smøre seg med solkrem er det mest effektive du kan gjøre for å forhindre solbrenthet. Alle solkremer er merket med faktor. Denne forteller hvor mange ganger lenger du kan være ute i solen uten å bli brent enn hvis du ikke har solkrem på. Kan du for eksempel være ute i solen i 20 minutter uten å bli brent kan du, hvis du har smurt deg med faktor 15, være ute i solen i 15x20 minutter. For at solkremen skal virke best mulig må du bruke nok slik at du får et jevnt lag over hele huden.

SOLFOR-BRENNING

1. Dekk til huden som er blitt brent og la den få et par dagers pause fra sola.
2. Smør på en avkjølende krem eller gele.
3. Ved kraftig forbrenning bør området kjøles ned i minst 20 minutter, f.eks med våte tekstiler.

På vinteren reflekteres sola fra snøen og det gjør at du blir ekstra eksponert for solstråling. Luften kan fortsatt være kald, og da kjenner du ikkke så godt at huden varmes opp. Ofte vil huden om vinteren være veldig blek fordi det er lenge siden den har vært utsatt for sol, og blek hud brennes lettere enn hud som er solbrun. De som har naturlig lys hud må være enda mer forsiktig enn de som har naturlig mørkere hud, men alle kan oppleve solforbrenning.

På sommerdager med sol fra skyfri himmel er det lurt å holde seg i skyggen når solen er sterkest fra klokken 12 til klokken 14. Du vil kanskje søke mot skyggen fordi du kjenner at hele kroppen blir varm. Da får huden en pause fra sola. Ved sjøen om sommeren er det ofte vind, og det er svært viktig med solbeskyttelse. Vinden lurer deg og gjør at du ikke kjenner at sola brenner huden. Huden kan ogå dekkes til med klær for å unngå solforbrenning.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Solkrem av forskjellig type og med ulik faktor, (speiderne kan ta med hjemmefra), kjølende kremer, gele, plansje, førstehjelpskort

Gå gjennom teorien på side 30. La speiderne lese på flaskene og tubene og bli kjent med hva de forskjellige faktorene betyr. La dem foreslå hvilken krem de bør bruke til en tur på fjellet i påsken, eller om sommeren. Hvor ofte bør de smøre seg? Dette er også avhengig av hudtype. Speiderne bør kjenne sitt eget behov, og være kjent med at andre kan ha bruk for mer eller mindre beskyttelse.

La speiderne dele egne erfaringer om solforbrenning. Hvordan skjedde det? Hva gjorde de for å hjelpe den brente huden? Bruk faktorene og finn ut hvor lenge dere kan være i solen med de ulike solkremene. Husk at faktorene er veiledende, og det er viktig å smøre når huden blir varm, selv om du ikke har vært så lenge i solen som du kunne være.

Uten solkrem:	20 minutter i sola.
Med solkrem faktor 10:	10 x 20 minutter i sola 200 minutter (3 t 20 min)
Med solkrem faktor 20:	20 x 20 minutter i sola 400 minutter (6 t 40 min)

Tabellen viser hvor mye lenger du kan være i sola før du blir brent med bruk av solkrem.

SNØBLINDHET

Kjenne til behandling av snøblindhet.

SNØBLINDHET

Snøblindhet er små, overflatiske forbrenningssår på hornhinnen i øynene. Det oppstår når du har utsatt øynene for for mye sollys uten beskyttelse. Enkelt sagt kan man si at øynene er solbrent.

HVORDAN KJENNE IGJEN

- Øynene blir røde
- Tårene renner
- Følelse av rusk i øynene
- Sterke smerter
- Muskelsammentrekninger
- Plagene øker når øynene utsettes for lys

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Er du blitt snøblind skal øynene beskyttes mot lys. Det beste er å oppholde seg i et mørkt rom og bruke solbriller både inne og ute. Bruk eventuelt smertestillende tabletter. Kjøl ned øynene med kaldt omslag, for eksempel ispose, isbiter eller en pose frosne erter med t-skjorte eller speiderskjerf rundt. Ikke la det kalde omslaget ligge mer enn 1-2 minutter av gangen. Det kalde omslaget lindrer smertene litt. Oppsøk lege dersom plagene ikke er bedre etter ett døgn.

SNØBLINDHET

1. Beskytt øynene mot lys. Gå inn. Ta på solbriller.
2. Bruk smertestillende tabletter.
3. Kjøl ned øynene med kalde omslag.

UTDYPENDE FORKLARING

Snøblindhet kommer av at øynene utsettes for for mye ultrafiolett stråling. Denne strålingen finnes i solen, men også i annet lys, som for eksempel det lyset som kommer når man sveiser. Derfor kalles snøblindhet også "sveiseblink", fordi du kan få samme skaden dersom du sveiser uten besyttelsesbriller. Ordet snøblindhet kommer av at denne solskaden oftest skjer om våren, for eksempel i påsken, når du utsettes for både solstråling og refleksjoner i snøen. Ved sjøen er det også vanlig å få denne skaden. Når sola reflekteres fra en stor flate som vann eller snø, blir strålingen dobbel og den kommer både ovenfra og nedenfra.

Når øynene utsettes for denne type stråling uten beskyttelse over en lengre periode, oppstår det små sår på hornhinnen. Dette kjennes ofte ikke når strålingen pågår, men 4-12 timer etterpå dukker symptomene opp. Da er det viktig å beskytte øynene mot sterkt lys, som beskrevet over, ellers vil plagene forverres. Det viktigste er selvfølgelig å forebygge ved å bruke gode solbriller med UV-beskyttelse. Ved opphold på fjellet over lang tid er det viktig også med sidebeskyttelse av øynene.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Ulike typer solbriller, tøy til omslag, plansje, førstehjelpskort

Gå gjennom teorien på side 32. Speiderne må vite om viktigheten av å bruke solbriller, og at det finnes ulike briller til ulik bruk. Ta med ulike typer solbriller og test hvilke som gir best beskyttelse. Snakk om at dyre og billige briller gir like god beskyttelse så lenge de er CE-merket. Se etter CE-merket på brillene. Hvor mørke brilleglassene er avgjør hvor mye av de synlige strålene solbrillene stanser. Beskyttelsen mot de usynlige UV-strålene er stort sett like bra med alle typer glass. Speiderne øver på å lage til og bruke kalde omslag på øynene.

Beskytt øynene når du er ute i sol og snø, eller ved sjøen i sola. Dette forebygger snøblindhet. Det er viktig med briller som beskytter på sidene av øynene også.

KULLOSFORGIFTING

Kjenne til risiko knyttet til kullosforgiftning ved overnatting i snøhule, og vite hva som gjøres for å forhindre dette.

KULLOSFORGIFTNING

Kullosforgifting skyldes at du puster inn kullos, også kalt karbonmonoksid. Dette fortrenger oksygenet i blodet og dermed klarer ikke blodet å frakte oksygen rundt i kroppen. Dette kan skje dersom du ikke har tilgang på frisk luft, for eksempel i en snøhule, en liten hytte eller et telt der du har brukt en primus til matlaging

Kullos er luktfri, usynlig og giftig!

HVORDAN KJENNE IGJEN

Symptomene er

- Hodepine
- Tretthet
- Hjertebank
- Dunking i tinningene
- Øresus
- Kvalme

Dersom noen blir kullosforgiftet mens de sover merker de ikke disse symptomene. De kan i verste fall kan dø før de i det hele tatt merker at de trenger frisk luft.

HVORDAN UTFØRE FØRSTEHJELP

Dersom noen har pustet inn kullos og har symptomene som er nevnt over, er det særdeles viktig å få personen ut i frisk luft. Det kan være aktuelt å gi kunstig åndedrett, altså innblåsninger. Ved langvarig mangel på oksygen må du ringe 113. Dersom den skadde kvikner til, er bevisst og prater, men likevel forblir kvalm og har hodepine i timene etter bør lege kontaktes.

KULLOSFOR-GIFTNING

1. Få den skadde ut i frisk luft. Luft ut.
2. Gi om nødvendig kunstig åndedrett (innblåsninger).
3. Følg med på om symptomene forsvinner. Kontakt legevakt hvis tilstanden ikke blir bedre, 116 117.

UTDYPENDE FORKLARING

En primus avgir kullos når den brenner. Denne gassen er luktfri, usynlig og giftig. Når du setter en gryte på kokeapparatet øker mengden av gass veldig. Du må derfor være veldig oppmerksom når du fyrer med primus i telt eller snøhule. Spritbrennere bør bare brukes utendørs. Bruk av gryter med varmeveksler er aller farligst. Selv om de sparer på brennstoffet er det strekt frarådet å bruke disse grytene hvis du skal ha primusen inne i et telt eller i en snøhule.

Sørg for god ventilasjon mens du bruker primusen. Du må ha trekk både inn og ut. Åpne alle lukene i teltet eller stikk flere hull med staven i taket på snøhulen. Sørg for gjennomtrekk ved å åpne litt på teltinngangen og ikke tette inngangen til snøhulen helt. Du må fortsette å lufte også etter at du har slukket primusen.

Hvis du kjenner deg kvalm, slapp eller søvnig eller får såre og irriterte øyne mens du fyrer kan det være et tegn på ufullstendig forbrenning og høyt utslipp av kullos. Høye flakkende primusflammer som er gule i kantene er også et dårlig tegn.

Vær oppmerksom på at det kan gå veldig fort fra du føler deg litt uvel til bevisstløshet inntreffer.

Hvis du opplever kullosforgiftning er det bare ett råd: Frisk luft! Kom deg ut av teltet eller snøhulen og sørg for rikelig med frisk luft.

Også om natten må du sørge for tilgang på frisk luft i snøhulen. Når mange personer sover sammen i en trang hule kan oksygenet bli brukt opp og forgiftning kan oppstå. Ha på vekkerklokke og sjekk forholdene i løpet av natten.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Bord eller telt, plansje, førstehjelpskort

Gå gjennom teorien på side 34. Speiderne øver på å flytte hverandre når de er «bevisstløse». Sett opp et telt og øv på å få hverandre ut fra teltet, eller flytt hverandre ut fra under ett bord.

Sett opp telt og øv på å finne alle lufteluker og bli sikker på hvordan dere gjennomlufter teltet.

Dersom dere i løpet av vinteren bygger snøhule, må dere være sikre på hvordan dere lager lufting her også.

SNØSKRED

Kjenne de vanligste skader og skademekanismer ved skredulykker.

SNØSKRED

Et snøskred er store mengder av snø som plutselig forflytter seg nedover en fjellside eller skråning, utløst av naturlige årsaker eller skiløpere.

HVORDAN KJENNE IGJEN

Det er viktig med noe kunnskap om hva snøskred er og hvor det kan gå snøskred. For å ferdes i skredterreng trengs mye bredere kunnskap og utstyr enn det vi kommer inn på her.

Det mest avgjørende for om det er fare for skred er helningen på bakken. Er ikke helningen på mer enn 30 grader er det liten fare for snøskred. Dersom du unngår å bevege deg i eller under bratte heng reduserer du sterkt sjansen for å bli tatt av skred. Om det i det siste har kommet mye nedbør eller vind øker det sjansen for skred. Nysnø øker belastningen på snøen som ligger fra før. Dersom ikke den gamle snøen tåler belastningen vil det føre til skred.

Vind føyker opp snøen og gjør at den legger seg i store flak. Disse kan føre til flakskred fordi denne snøen er lagdelt og tåler lite belastning. Du kan også se godt etter i terrenget om du kan se at det har gått ras før. Har det tidligere gått ras på stedet skal du være ekstra forsiktig. Du skal også lytte etter drønnelyder i snøen. Gå vekk fra bratte skråninger om du hører slike lyder, også om du er i bunnen av dem, da brudd i snøen kan forflytte seg oppover i skråningen og føre til at masser med snø raser nedover.

Det finnes sider på nettet, for eksempel varsom.no, der du kan følge med på skredfarevurderinger i det området du skal på tur. Disse oppdateres ofte, sjekk dem jevnlig når du er på tur. Noen steder går det skred hvert år, mens andre steder kan det gå 5, 10, 50 eller 100 år mellom hver gang.

Det finnes sider på nettet, for eksempel varsom.no, der du kan følge med på skredfarevurderinger i det området du skal på tur. Disse oppdateres ofte, sjekk dem jevnlig når du er på tur. Noen steder går det skred hvert år, mens andre steder kan det gå 5, 10, 50 eller 100 år mellom hver gang.

SNØSKRED

1. Unngå å ferdes i områder med skredfare.
2. Unngå terrengfeller når du er ute på tur i snødekket terreng.
3. Ring 113 dersom du blir vitne til skred og vet at mennesker var i omårdet. Kom deg i sikkerhet og hold andre unna.

FARENE VED SNØSKRED

Et snøskred i seg selv er er ikke en ulykke, men dersom personer er involvert er et snøskred ekstremt farlig og kan være dødelig. Om du begraves under snømassene er sjansene for å overleve små dersom du ikke blir funnet innen de første 15 minuttene. Kroppen blir nedkjølt, du kan kveles av snøen og indre organer blir trykket sammen av vekten fra snøen. I terreng med dalbunner kan du bli begravd under store snømengder dersom du blir ført med snømassene ned i dalen. Du utsettes også for andre farer enn å bli begravd under snøen. Et snøskred kan føre deg langt av gårde og ta deg inn i terreng der kroppen og hodet blir slått mot trestammer og steiner. Skredet kan også føre deg utfor skavler og stup med stor fallhøyde. Vi henviser til varsom.no der du kan lese mer om snøskred og se bilder av slike terrengfeller.

Vi henviser også til boka “Friluftsliv i vinterfjellet”, utgitt av Norges KFUK-KFUM-speidere. Der finner du mye nyttig informasjon om å forberede seg til, ferdes og oppholde seg i fjellet vinterstid. Du finner også mer informasjon i aktivitetsbanken.

PRAKTISK ØVELSE

Utstyr: Spade, plansje, førstehjelpskort

Gå gjennom teorien på side 36. Gå et par stykker sammen og grav én og én ned i snøen. Pakk snøen tett rundt den som graves ned. Se hvor mye (eller lite) snør dere må ha over dere før dere sitter fast. Snøen en blir fanget i etter et skred er gjerne tung og tettpakket, øvelsen passer derfor best i litt tung, kram snø. Hvor lenge må dere være pakket inn i snøen før dere blir kalde?

De aller fleste (ca 75%) av de som dør i skredulykker dør av oksygenmangel. Press ansiktet ned i snøen. Er det mulig å puste? Hvor lenge må dere ha ansiktet i snøen for det blir ubehagelig kaldt?

Tenk om dere hadde kombinert de to øvelsene, og sittet fast uten å kunne puste. Hvis dere legger til skader som følger av kreftene i skredet kan dere prøve å se for dere hvor skremmende det er å bli tatt av et skred.

Nødnummer

AMK	113
LEGEVAKT	116 117
GIFT-SENTRALEN	22591300

kmspeider.no