

Aktivitetsplan Hjelpekorpsset

2014 / 2015

Gul: Obligatorisk for å fullføre Hjelpekorps-kursen
Lysblå: Vinter B-aktivitet som Hjelpekorpsset er ansvarig for.
Rød: Sanitetsvakt. En från Hjelpekorpsset er ansvarig. Medlemmer fra Vinter B og Hjelpekorpsset er med å deltar.
Grønn: NF Grunnkurs Bre (i lag med Vinter B)

Høsten 2014

Dato	Aktivitet	Ansvarig
02.09.14	OPPSTARTKVELD Målsetting for kvelden: 1. Info om Vinter-2, aktivitetsplan 2. Info om loggbok, NF og instruktørutdanning. 3. Info om hvordan utkalling til redningsaksjoner foregår og hva som forventes av den enkelte 4. Valg av nye ledere	Jørgen Haagensli
16.09.14	REPETISJON FØRSTEHJELP: Målsetting for kvelden: 1. Repetere ABCDE 2. Repetere HLR UTSTYRSKJENNSKAP: Målsetting for kvelden: 1. Bli bedre kjente med plassering og	Theres

	<p>utstyrets funksjoner.</p> <p>2. Hva kan alle bruke og hva kan ikke røres av utstyret.</p>	
19.- 21.09.14	<p>VIDEREGÅENDE FØRSTEHJELPSKURS 20 TIMER:</p> <p>INSTRUKTØRER FRA NORSK LUFT AMBULANSE</p> <p>MÅLSETTING FOR KURSET:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rask repetisjon av kurset i fjor 2. Fullføre opplæring i bruk av hjertestarter. 3. Behandling av nedkjølte og hypotermi mennesker 4. Mini PHTLS kurs? 	Ansvarlig kursleder: Carl Robert Christiansen
26.09.- 28.09.	<p>DUGNADSTUR TIL REINDALEN</p> <p>Målsetting for helgen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ferdsel og sikkerhet i grupper 2. Opptreden ved helikoptertransport 3. Hytta skal være klar til bruk for vinteren 	Calle og David
30.09.14	<p>KART, KOMPASS OG GPS</p> <p>Målsetting for kvelden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Misvisning og begrensninger 2. Praktisk bruk 	Magne
3.-6.10.14	<p>FØRSTEHJELPSKURS DEL 1</p> <p>Behov for veiledere og markører</p> <p>Fredag 3/10: 19-21</p> <p>Lørdag: 4/10: 10-12</p> <p>Mandag: 6/10: 19-21 Øvelse for Vinter B</p>	Kursleder: Carl Robert Christiansen
07.10.14	<p>INTRO TIL SKADESMINKE</p> <p>Målsetting for kvelden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intro til enkel skadesminke 2. Instruksjon av markører 	Nina Elisabeth
17.- 20.10.14	<p>FØRSTEHJELPSKURS DEL 2</p> <p>Behov for veiledere og markører</p> <p>Lørdag 18/10: 17-18</p> <p>Søndag 19/10: 15-18</p> <p>Mandag 20/10: 18-21 EKSAMEN</p> <p>Tirsdag 21/10: 18-21 EKSAMEN</p>	Kursleder: Carl Robert Christiansen

Dato kommer	VHF & SAMBAND <u>Målsetting for kvelden:</u> 1.Sambandsdisiplin 2.Enfrekvent, tofrekvent, radioskugga 3. Bruk av repeater	Jørgen Haagensli
31.10.- 2.11.2014	LEDERSKAPSKURS	Kursleder: Lars Atle Skorpen
4.11.-6.11. 2014	ØVELSE SVALBARD!	
11.11.14	ARCTIC TRUCK: <u>Målsetting for kvelden:</u> 1.Grunnleggende kjennskap til bilen. 2.Grunnleggende kjennskap til utstyret i bilen.	Jørgen Haagensli
25.11.14	TEMA KOMMER	
01.12.14	REDNINGSØVELSE	
08.12.14	JULEAVSLUTNING SAMMEN MED VINTER B	

Gul: Obligatorisk for å fullføre Hjelpekorpsåret
Lysblå: Vinter B-aktivitet som Hjelpekorpsset er ansvarlig for.
Rød: Sanitetsvakt. En frå Hjelpekorpsset er ansvarig. Medlemmer fra Vinter B og Hjelpekorpsset er med å deltar.
Grønn: NF Grunnkurs Bre (i lag med Vinter B)

Våren 2014

Dato	AKTIVITET	Ansvarlig
13.01.15	KVITT KORT TEORI	Skredgruppa
20.01.15	KVITT KORT PRAKTIK	Skredgruppa
02.02.15	SKRED OPPLÆRING UTE-VINTER BS Skredgruppa har huvudansvar för övningen. Personer frå Hjelpekorpsset kan vara med som hjelpveiledere om de har gått veilederkurs och har kvitt kort.	Skredgruppa + Hjelpveiledere fra Hjelpekorpsset
03.02.15	ØVELSE M/SCOOTER, SØK I TERRENGET Målsetting for kvelden: 1. Repetisjon av søkemetoder og gjennomføring av søk ved hjelp av scooter. 2. Organisering og gruppeledelse ved søk i terrenget. 3. Praktisk øvelse søk i terrenget.	Sveinung Toppe
07.02.2015	SPITSBERGEN UP AND DOWN	6 personer
14.2.15?	SKREDØVELSE: SAMØVELSE MED SMS OG LUFFTRANSPORT Målsetting for øvelsen: Fullskalaøvelse – utkalling av hele korpset i	Skredgruppa

	samarbeid med SMS og Lufttransport.	
10.02.15		
11.02.15?	FERDIGHETSTRENING FØRSTEHJELP Mulighet for Hjelpekorpsset å være med som hjelpeveiledere.	
	SKREDKURS <u>Målsetting for kurset:</u> 1. Deltagerne skal lære å kjenne igjen og bedømme bratthet på potensielt skredfarlig terreng både på kartet og ute i terrenget, inkludert potensielle utløsnings- og utløpsområder. 2. Deltagerne skal få grunnleggende kjennskap til: - Oppbygningen av ulike snødekker - Værets påvirkning av disse - Variasjon i snølaget gjennom vinteren - Varseltegn/alarmtegn - Ulike snøtyper og snøomvandling - Identifisering av svake sjikt i snødekket gjennom snødekkeundersøkelser og stabilitetstester. Vurdering av generell skredfare og presentasjon av femtrinns skala. 3. Deltagerne skal lære kameratredning, med fokus på: - Overflatesøk og fasene i et kameratredningssøk og relevant førstehjelp - Søk med sender mottaker - Søk med søkestang, utgraving og transport av skadede	Ola Einang Sigmund Andersen
20.- 22.02.15?	EXAMENSHELG VINTER B	
	SKREDWORKSHOP <u>Målsetting for kurset:</u> 1. Ha en kort gjennomgang av: - Filtermetoden, 3x3 - Søk etter skred og prinsipper for kameratredning - V-shape-graving 2. Planlegge tur for kommende dag, med max 5 deltagere. 3. Ha gjennomgang av turplan, se på evt. endrede forutsetninger. 4. Gjennomføre planlagt tur, med vekt på følgende momenter: - Evaluering av snøforhold, vær, terreng og	Mikal Nerberg

	<p>gruppe underveis</p> <ul style="list-style-type: none"> -Øvelse med sender/mottaker med fokus på hastighet og effektivitet i søk. <p>5. Gjennomføre gruppediskusjon og evaluering av turen i plenum , med tema risikoreduksjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> -snøforhold -vær -terreng og gruppe <p>6. Foreta planlegging av tur for påfølgende dag, med hensyn til ønsker og forholdene i fjellet.</p> <p>7. Gjennomgang av turplan, se på evt. endrede forutsetninger.</p> <p>8. Gjennomføre tur i grupper med vekt på:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evaluering av terreng, -snø og vær -menneskelig faktor underveis <p>9. Foreta evaluering av turen ihht. - snøforhold, vær, terreng og gruppe</p>	
01.03.15? KI 1900	ÅRSMØTE LRKH	Styret
03.03.15?	REDNING SNØDEKT BRE Målsetting for kvelden; 1.Snøsikkeringsmidler 2.Rigging av talje 3.Heising av person	Bregruppa
Lørdag 07.03.15	SOLLEKENE	
Dato kommer	SJØIS & REK-KJØRING <u>Målsetting for kvelden:</u> 1.Sikker ferdsel og redning på sjøis (Tempelfjorden) 2.Rek-kjøring med skuter	
Tirsdag 10.03.15?	EKSAMEN KVITT KORT Case-oppgaver som løses gruppevis	Skredgruppa
Dato kommer	CHINESE DOWNHILL	
Juni 2015	FORBEREDELSE BREKURS <u>Målsetting for kvelden</u> 1. Presentasjon av kurs, veiledere og	Bregruppa

	<p>deltakere. Kursinnhold. Sikkerhet</p> <p>2. Deltakernes forventninger til kurset – sammenfatte dette til en felles målsetting for kurset</p> <p>Tilpasning av utstyr. Klargjøring av fellesutstyr</p>	
Mai 2015	GRILLAFTEN MED VINTER B	
Dato kommer	SPITSBERGEN MARATON	
Juni 2015	<p>NF GRUNNKURS BRE (I LAG MED VINTER B)</p> <p><u>Dagene ute vil forløpe omtrent slik</u></p> <p>07.00: Vekking</p> <p>07.30: Frokost</p> <p>08.30: Samling med ferdig pakket sekk. Informasjon om dagen</p> <p>09.00: Avreise til breen</p> <p>18.00: Tilbake i leiren</p> <p>19:00: Middag</p> <p>20.00-21.30: Kveldsøkt</p> <p>Dag 1 ute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avgang. Deltakerne blir flydd ut kl. 18 00 til breen. • Oppsetting og klargjøring av camp (bl.a. snublebluss, isbjørnvakt) • Kveldsmat. Gjennomgang av morgendagen <p>Dag 2 ute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stegjernsteknikk • Taulagsrutiner • Kveldsøkt: <ul style="list-style-type: none"> ○ Oppsummering av dagen ○ Glasiologi, brelære ○ Utstyr på bretur ○ Morgendagen <p>Dag 3 ute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tur til snøbakke • Snøbakketeknikk • Lunsjtema: Klemknuter og innkorting av tau • Fortsette taulagsrutiner i blåis • Kveldsøkt: 	Bregruppa

- Redningsteori
- Oppsummering av dagen
- Morgendagen

Dag 4 ute

- Redning på is
- Fortsette taulagsrutiner i mer krevende terreng, inkl mellomforankring
- Lunsjtema: Etikk, miljø, historie
- Kveldsøkt:
 - Orientering og GPS
 - Oppsummering av dagen
 - Morgendagen

Dag 5 ute

- Redning på snø
- Fortsette taulagsrutiner, på snødekt bre. Topptur m/orientering
- Tema underveis: Sikkerhet, veivalg
- Kveldsøkt:
 - Oppsummering av dagen
 - Morgendagen

Dag 7 ute

- Ferdsel med ski og pulk.
- Praktisk orientering på breen
- overnatting i telt på breen.

Dag 6 ute

- Standplass, rappell, klemknutegang
- Pakking av camp, henting
- Kursavslutning, evaluering

Andre temaer som kan tas opp underveis er geologi, førstehjelp, historie og annet som passer inn. Her kan sikkert deltakerne bidra med en hel del.