

# Aktivitetsplan Vinter B Svalbard 2014 / 2015

Aktivitetskveldene er hver mandag kl. 19 00, og går over 2 - 2,5 timer.

Alle aktiviteter starter i LRKH sine lokaler i sjøgarasjen.

Man kan komme på enkelte kvelder, eller følge hele Vinter BS kurset.

## For å bestå Vinter BS

Vinter BS kan gjennomføres gjennom en eller to vintersesonger. Det enkelte medlem bestemmer selv hva det ønsker ved oppstart.

For å få bestått Vinter BS tillates det maks 4 kvelder fravær.

Obligatorisk (merket med gul farge)

- Oppstartskveld
- 40 timers førstehjelpskurs
- Eksamenstur i februar
- Skriftlig eksamen
- Sanitetsvakt på ett av vinterens arrangement: Spitsbergen Up & Down, Svalbard Skimaraton, Ta Sjansen, Chinese Downhill eller Spitsbergen Maraton (merket med rød farge)

# Høsten 2014

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
01.09.14	<p><b>Oppstart: Info om Røde Kors / LRKH / organisering, utdanningsstige / krav for å være med i spesialgrupper</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kjennskap til Røde Kors</li> <li>2. Ha kjennskap til Norges Røde Kors</li> <li>3. Ha kjennskap til LRKH</li> <li>4. Ha kjennskap utdanningsstige og muligheter i LRKH</li> </ol>	Jørgen Haagensli
08.09.14	<p><b>Gjennomgang av depot / utstyrskjennskap</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Få kjennskap til hvilket utstyr korpset har, samt rutiner på bruk av utstyr</li> <li>2. Få kjennskap til hvordan utstyret er organisert på depotet, spesielt det utstyret som skal brukes ved førsteinnsats i en aksjon</li> <li>3. Praktiske øvelser knyttet til noe av utstyret, bl.a. reising av telt, oppfyring av primus, gjennomgang av innholdet i nødkasser</li> </ol> <p>Organisering og opprydding av utstyr etter en aksjon</p>	Nina-Elisabeth S.
15.09.14	<p><b>Generelt om ferdsel på Svalbard: Bekledning / utstyr / terreng</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deltakerne skal ha kjennskap til å kle seg korrekt i arktiske strøk under alle årstider</li> <li>2. Generell kunnskap om klima og terreng, vinter og sommer</li> </ol> <p>Avstander, kommunikasjon, infrastruktur</p>	Victor E.
22.09.14	<p><b>Kart og kompass teori</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne lese og finne informasjon i kartet</li> <li>2. Kunne orientere kartet</li> <li>3. Kunne bruke kompass</li> </ol> <p>Kunne bruke kart og kompass sammen</p>	Karoline B.
26.9.- 28.9.14	<p><b>Felthelg Reindalen</b></p> <p><u>Målsetting for helgen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferdsel og sikkerhet i grupper</li> </ol>	

	<p>2. Opptreden ved helikoptertransport 3. Hytta skal være klar til bruk for vinteren</p>	
29.09.14	<p><b>Kart og kompass praktisk bruk ute</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne ta ut kompasskurs</li> <li>2. Kunne krysspeile</li> <li>3. Kunne ta ut kartreferanse</li> <li>4. Kunne navigasjon i dårlig sikt med kart og kompass</li> </ol>	Theres, Elke
03.10.14 til 06.10.14	<p><b>40 timers førstehjelpskurs, del 1</b> Grunnkurs for Longyearbyen Røde Kors Hjelpekorps Instruktører fra Norsk Luft Ambulanse</p> <p><u>Fredag 3. oktober</u></p> <p><b>18.00-19.00 Kursintroduksjon</b> - Hvordan få tak i hjelp. Medisinsk nødtelefon og andre hjelperessuser</p> <p><b>19.00-22.00 Hjerne-lungeredning</b> - Våken, bevisstløs eller livløs - Vurdering av pustefunksjon, frie luftveier og sideleie - Når pasienten ikke puster normalt, varsling og HLR - Fremmedlegeme i luftveiene</p> <p><u>Lørdag 4. oktober</u></p> <p><b>10.00-12.00 Hjerne-lungeredning</b> - fortsettelse fra fredag...</p> <p><b>12.00-15.00 Pasientundersøkelse</b> - Primærundersøkelse - Utdypende undersøkelse - Trening: Pustefrekvens, puls, hudtegn og fysisk undersøkelse</p> <p><b>15.00-17.00 Praktiske øvelser</b> - Livreddende førstehjelp: Fri luftvei, stopp blødning og hold varm - Finn feilen - undersøk pasienten!</p> <p><b>17.00-20.00 Norsk grunnkurs i bruk av halvautomatisk hjertestarter</b></p> <p><u>Søndag 5. oktober</u></p> <p><b>10.00-11.00 Norsk grunnkurs i bruk av halvautomatisk hjertestarter</b> - fortsettelse fra lørdag</p> <p><b>11.00-12.00 Pustevansker</b> - Når personen har vansker med å puste - Ferdighetstrening: Leiring og oksygenbehandling</p> <p><b>12.00-13.00 Blek, kald og klam hud</b> - Personer med sirkulasjonssvikt</p> <p><b>13.00-13.30 Oppsummering</b> - Livreddende førstehjelp, hva er det? - HLR, ro, fri luftvei, stopp blødning og hold varm</p>	Carl Robert Christiansen

	<p><b><u>Mandag 6. oktober</u></b></p> <p><b>19.00-21.30 Eksamen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eksamen praktiske øvelser.</li> <li>- Ring løype til for de som venter.</li> </ul>	
13.10.14	<p><b>Isbjørnsikkerhet, våpen, pyrotekniske skremmemidler.</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kunnskap om hvordan vi skal opptre ved møte med Isbjørn</li> <li>2. Ha kunnskap om sikker behandling av rifle og signalpistol og hvordan skremme isbjørn vekk</li> <li>3. Kunne sette opp snublebluss på en sikker og trygg måte ved camp</li> </ol>	Victor Eklund
17.10.14 til 20.10.14	<p><b>40 timers førstehjelpskurs, del 2</b></p> <p><b><u>Fredag 17. oktober</u></b></p> <p><b>18.00-19.00 Kursåpning og oppsummering fra forrige helg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetisjonsøvelser i sideleie, HLR, DHLR og pasientundersøkelse</li> </ul> <p><b>19.00-20.30 Skademekanikk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skademekanikk og energi, en grunnleggende forståelse</li> <li>- Opptreden på skadested</li> <li>- Egensikkerhet</li> </ul> <p><b>20.30-22.00 Praktiske øvelser (ute)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opptreden på skadested (egensikkerhet, skademekanikk, teamarbeid, undersøkelse og førstehjelp)</li> <li>- Scenarieøvelser</li> </ul> <p><b><u>Lørdag 18. oktober</u></b></p> <p><b>10.00-10.30 Skader i bryst eller buk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skadetype som er meget alvorlig, og den viktigste hjelpen er på sykehus</li> <li>- Symptomstøttende behandling</li> </ul> <p><b>10.30-11.30 Skader i hode, nakke eller rygg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersøkelse og håndtering</li> <li>- Ferdighetstrening: Hvordan stabilisere og forflytte</li> </ul> <p><b>11.30-12.30 Skader i armer og ben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersøkelse og vurdering</li> <li>- Ferdighetstrening: Spjelking</li> </ul> <p><b>12.30-14.00 Termiske skader</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hypo- og hypertermi, frost- og brannskader</li> <li>- Ferdighetstrening: Hvordan hindre varmetap</li> </ul> <p><b>14.00-15.00 Lunsj</b></p> <p><b>15.00-19.00 Akutte sykdommer, praktiske øvelser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akutt hjerneslag</li> <li>- Hypoglykemi</li> <li>- Brystsmerter</li> <li>- Kramper</li> <li>- Feber og sepsis</li> <li>- Rus</li> </ul>	Carl Robert Christiansen

	<p>- Astma/kols - Forgiftninger (barn)</p> <p><b>19.00-20.00 Akutte sykdommer, en oppsummering</b></p> <p>- Fokus på systematisk undersøkelse</p> <p>- Vanskelig å vite hva det er: undersøk og rapporter</p> <p>- Symptomstøttende behandling: Leiring, ro, varme og fri luftvei</p> <p><b><u>Søndag 19. oktober</u></b></p> <p><b>10.00-11.00 Det syke barnet</b></p> <p><b>11.00-12.00 Når pasienten ikke er helt våken</b></p> <p>- Om personer med nedsatt bevissthet</p> <p><b>12.00-13.30 Fri time</b></p> <p>- Emner som ikke er tilfredsstillende gjennomført tidligere.</p> <p><b>13.30 Kursavlutning</b></p> <p>- Oppsummering</p> <p><b><u>Mandag 20. oktober</u></b></p> <p><b>19.00 – 21.00 - Eksamen teoretisk og praktisk prøve.</b></p> <p>Pauser fremgår ikke av kursplanen, men vil bli avholdt fortløpende etter behov. Typisk vil øktene i begynnelsen av dagen gjerne være litt lengre (inntil 45 minutter), og kortere utover dagen. To lengre pauser for spising må påregnes på lørdagen.</p> <p>Ta med praktiske klær du kan øve og bli skitten i. Regn med også kortere sesjoner utendørs.</p> <p>Pensumbok er "Førstehjelp på tur" fra Fri Flyt. Deles ut første kursdag av representanter for LRKH.</p> <p>Avsluttende praktisk og teoretisk hjelpekorpsprøve gjennomføres mandag 20. oktober. Denne arrangeres av LRKH i henhold til NRKHs retningslinjer.</p>	
27.10.14	<p><b>Kommunikasjon: LRKH Samband VHF / Satellitt-telefon / Nødpeilesender. Sambandsrutiner</b></p> <p><b><u>Målsetting for kvelden</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvordan kommunikasjonssystemene fungerer</li> <li>2. Hvordan bruke kommunikasjonsmidlene</li> <li>3. LRKH sine sambandsrutiner, ved redningsoppdrag, øvelser og turer</li> </ol>	Stig Onarheim
Ekstra kveld-ikke fastsatt dato	<p><b>Våpen &amp; pyrotekniske skremmemidler</b></p> <p>På skytebanen (oppmøte på Depot)</p> <p><b><u>Målsetting for kvelden</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kunnskap om sikker behandling av rifle og</li> </ol>	

	signalpistol.	
03.11.14	<p><b>Organisering av redningstjenesten / søk og redning (LRKH, SMS, LUFTRANSPORT)</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kjennskap til organisering og oppbygging av den Norske redningstjenesten</li> <li>2. Ha kjennskap til redningstjenesten på Svalbard</li> <li>3. Ha kjennskap og forståelse for samvirkeprinsippet i den norske redningstjenesten</li> </ol>	Jon Starheimsæter
4.11.- 6.11.14	<p><b>ØVELSE SVALBARD</b></p> <p><b>Nasjonal storskala øvelse</b></p>	Helseetaten
10.11.14	<p><b>Ettersøking / redningsledelse</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kjennskap til LRKH sine rutiner under en redningsaksjon</li> <li>2. Ha kjennskap til og forstå betydningen av LRKH sin HMS under redningsaksjoner</li> </ol> <p>Ha kjennskap til hvordan en aksjon organiseres i fra starten av.</p>	Jørgen Haagensli
17.11.14	<p><b>Opptreden på skadested / publikum / media / organisering på skadested / lederskapsteori</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha god kunnskap om organiseringen på et større skadested</li> <li>2. Ha kjennskap til ledelsesstruktur på et skadested: innsatsleder, fagleder</li> </ol> <p>Ha kjennskap til hvordan vi håndterer media, publikum og pårørende.</p>	Christian Svarstad
24.11.14	<p><b>Meteorologi / vær og klima på Svalbard / værvarsel meteogram</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne forstå og tolke værvarsel og meteogrammer</li> <li>2. Ha kjennskap til værfenomener på Svalbard</li> </ol> <p>Kunne bruke værdata til å gjøre gode og trygge valg under redningsoppdrag og ved egen ferdsel</p>	Torgeir Mørk
01.12.14	<p><b>Praktisk redningsøvelse</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Redningsøvelse med risikomomenter som nedkjøling, ferdsel i dårlig sikt, sjøis, bre og skredutsatte områder</li> </ol>	Hjelpekorpsset

	<p>2. Praktisk bruk av LRKH sitt samband og rutiner under en redningsaksjon.</p> <p>3. Kunne sette egne begrensninger og si ifra når er oppdraget for krevende.</p> <p>4. Ha kjennskap til og kunne bruke LRKH sitt nødutstyr.</p>	
08.12.14	<p><b>Juleavslutning sammen med «Hjelpekorpsset»</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u>          Sosialt samvær</p>	Hjelpekorpsset

# Våren 2015

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
05.01.15	<p><b>GPS teori</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå virkemåten til en GPS</li> <li>2. Ha kjennskap til sterke og svake sider ved bruk av GPS</li> <li>3. Ha forståelse for forskjellige rutenett og kartdatum</li> <li>4. Ha forståelse for GPS og data / digitale kartprogrammer</li> </ol>	
12.01.15	<p><b>Scooter og slede (inne)</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kjennskap til oppbygging, virkemåte og enkelt vedlikehold</li> <li>2. Ha kjennskap til hvilket utstyr som bør være med ved ferdsel med scooter på Svalbard</li> </ol>	
19.01.15	<p><b>GPS Praktisk bruk ute</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne ta ut korrekt posisjon.</li> <li>2. Kunne lage vei punkt, rute, track logg</li> <li>3. Kunne følge enkle ruter etter GPS</li> </ol>	
26.01.15	<p><b>Skredteori inne</b></p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kjennskap til grunnleggende Skredteori</li> <li>2. Ha kjennskap til risiko i forbindelse med redning i skred.</li> <li>3. Ha kjennskap til søkemetoder</li> <li>4. Ha grunnleggende kunnskap om S/M og Recco</li> </ol>	Skredgruppa
02.02.15	<p><b>Skred ute</b></p> <p>Ringløype med S/M, Recco, søkepølse, bruk av søkestang, kameratredning, fremgraving av skredtatt</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kjennskap til praktisk bruk av elektroniske søkemidler</li> <li>2. Ha kjennskap til praktisk bruk av søkestang</li> <li>3. Ha kjennskap til kameratredningsmetoder</li> <li>4. Ha kjennskap til fremgraving av skredtatt</li> </ol>	Skredgruppa
07.02.15	<b>Spitsbergen Up &amp; Down Sanitetsvakt</b>	Hjelpekorpsset



	Totalt 6 personer. En fra Hjelpekorpsset er ansvarlig.	
09.02.15	<b>Søk i terrenget med scooter (praktisk øvelse ute)</b>  <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kunnskap om søkemetoder og gjennomføring av søk ved hjelp av scooter</li> <li>2. Praktisk øvelse søk i terrenget</li> </ol>	
Onsdag 11.02.15?	<b>Ferdighetstrening Førstehjelp – ekstra kveld</b>  <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetere grunnleggende moment innen førstehjelp</li> <li>2. Ferdighetstrening</li> </ol>	
Lørdag 14.02.15?	<b>Skredøvelse. Samøvelse med SMS og Lufttransport</b>  <u>Målsetting for øvelsen</u> Fullskalaøvelse – utkalling av hele korpsset i samarbeid med SMS og Lufttransport.	Skredgruppa
16.02.15?	<b>Oppsummering av vinterens aktiviteter. Forberedelse og turplanlegging for eksamenshelg</b>  <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oppsummering /evaluering. Hva har vært bra og hva kan bli bedre</li> </ol> Forberedelse til eksamens helg	
Onsdag 18.02.15?	<b>Testing og pakking av lagsutstyr for eksamensturen</b>	
20.02.15 til 22.02.15 ?	<b>Eksamenstur</b> <b>Øvelse lik Finse: to overnattinger ute, en natt i snøhule og en i telt.</b>  <u>Målsetting for helgeøvelse</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne mestre å grave snøhule, kantgrop og bygge iglo</li> <li>2. Kunne mestre sette opp telt leir på snø samt snublebluss og isbjørnvakt</li> </ol>	
23.02.15?	<b>Skriftlig eksamen</b>	Styret / koordinator
Søndag 01.03.15 ? Kl 1900	<b>Årsmøte</b>	Styret
07.03.15	<b>Sollekene Sanitetsvakt</b>  Totalt 4 personer. En från Hjelpekorpsset är ansvarig	Hjelpekorpsset

15.05.15?	<b>Chinese downhill Sanitetsvakt</b>  Totalt 4 personer. En från Hjelpekorpsset är ansvarig	Hjelpekorpsset
25.05.15?	<b>Gjennomgang av redningsdrakt og flytemidler Nødvendig nødutstyr i forbindelse med småbåt</b>  <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kunnskap om nødvendig nødutstyr og bruk av nødutstyr i fbm småbåt.</li> <li>2. Ha kunnskap om sikkerhetsutstyr på sjøen.</li> <li>3. Praktisk øving med redningsdrakt.</li> </ol>	
Juni 15	<b>Forberedelse til brekurs</b>  <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentasjon av kurs, veiledere og deltakere. Kursinnhold. Sikkerhet</li> <li>2. Deltakernes forventninger til kurset – sammenfatte dette til en felles målsetting for kurset</li> <li>3. Tilpasning av utstyr. Klargjøring av fellesutstyr</li> </ol>	Bregruppa
Mai 2015	<b>Grillaften med «Hjelpekorpsset»</b>  <u>Målsetting for kvelden</u> Sosialt samvær	
06.06.15	<b>Spitsbergen Marathon Sanitetsvakt</b>  Totalt 5 personer. En från Hjelpekorpsset är ansvarig.	Hjelpekorpsset
Juni 2015	<b>NF grunnkurs bre</b>  <u>Dagene ute vil forløpe omtrent slik</u>  07.00: Vekking  07.30: Frokost  08.30: Samling med ferdig pakket sekk. Informasjon om dagen  09.00: Avreise til breen  18.00: Tilbake i leiren  19.00: Middag  20.00-21.30: Kveldsøkt	Bregruppa

**Dag 1 ute**

- Avgang. Deltakerne blir flydd ut kl. 18 00 til breen.
- Oppsetting og klargjøring av camp (bl.a. snublebluss, isbjørnvakt)
- Kveldsmat. Gjennomgang av morgendagen

**Dag 2 ute**

- Stegjernsteknikk
- Taulagsrutiner
- Kveldsøkt:
  - Oppsummering av dagen
  - Glasiologi, brelære
  - Utstyr på bretur
  - Morgendagen

**Dag 3 ute**

- Tur til snøbakke
- Snøbakketeknikk
- Lunsjtema: Klemknuter og innkorting av tau
- Fortsette taulagsrutiner i blåis
- Kveldsøkt:
  - Redningsteori
  - Oppsummering av dagen
  - Morgendagen

**Dag 4 ute**

- Redning på is
- Fortsette taulagsrutiner i mer krevende terreng, inkl mellomforankring
- Lunsjtema: Etik, 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.