

Aktivitetsplan Vinter B Svalbard 2015 / 2016

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
- Skredteori inne og skredpraksis ute
- Eksamenstur i februar
- Skriftlig eksamen inkl. Kvitt Kort eksamen
- Sanitetsvakt på ett av vinterens arrangement: Spitsbergen Up & Down, Svalbard Skimaraton, Sollekene, Chinese Downhill eller Spitsbergen Maraton (merket med rød farge)

Høsten 2015

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
31.08.15	<p>Oppstart: Info om Røde Kors / LRKH / organisering, utdanningsstige / krav for å være med i spesialgrupper</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kjennskap til Røde Kors 2. Ha kjennskap til Norges Røde Kors 3. Ha kjennskap til LRKH 4. Ha kjennskap utdanningsstige og muligheter i LRKH 	Nina-Elisabeth
07.09.15	<p>Kart og kompass teori</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne lese og finne informasjon i kartet 2. Kunne orientere kartet 3. Kunne bruke kompass 4. Kunne bruke kart og kompass sammen 	
14.09.15	<p>Kart og kompass praktisk bruk ute</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne ta ut kompasskurs 2. Kunne krysspeile 3. Kunne ta ut kartreferanse 4. Kunne navigasjon i dårlig sikt med kart og kompass 	
18.9.- 20.9.15	<p>Felthelg Reindalen</p> <p><u>Målsetting for helgen</u></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 	
21.09.15	<p>Generelt om ferdsel på Svalbard: Bekledning / utstyr / terreng</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deltakerne skal ha kjennskap til å kle seg korrekt i arktiske strøk under alle årstider 2. Generell kunnskap om klima og terreng, vinter og sommer, avstander, kommunikasjon, infrastruktur 	
28.09.15	<p>Gjennomgang av depot / utstyrskjennskap</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Få kjennskap til hvilket utstyr korpset har, samt 	

	<p>rutiner på bruk av utstyr</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Få kjennskap til hvordan utstyret er organisert på depotet, spesielt det utstyret som skal brukes ved førsteinnsats i en aksjon 3. Praktiske øvelser knyttet til noe av utstyret, bl.a. reising av telt, oppfyring av primus, gjennomgang av innholdet i nødkasser 4. Organisering og opprydding av utstyr etter en aksjon 	
05.10.15	<p>Kommunikasjon: LRKH Samband VHF / Satellitt-telefon / Nødpeilesender. Sambandsrutiner</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvordan kommunikasjonssystemene fungerer 2. Hvordan bruke kommunikasjonsmidlene 3. LRKH sine sambandsrutiner, ved redningsoppdrag, øvelser og turer 	
12.10.15	<p>Organisering av redningstjenesten / søk og redning (LRKH, SMS, Lufttransport)</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kjennskap til organisering og oppbygging av den Norske redningstjenesten 2. Ha kjennskap til redningstjenesten på Svalbard 3. Ha kjennskap og forståelse for samvirkeprinsippet i den norske redningstjenesten 	
19.10.15	<p>Ettersøking / redningsledelse</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kjennskap til LRKH sine rutiner under en redningsaksjon 2. Ha kjennskap til og forstå betydningen av LRKH sin HMS under redningsaksjoner 3. Ha kjennskap til hvordan en aksjon organiseres i fra starten av 	
26.10.15	<p>Opptreden på skadested / publikum / media / organisering på skadested / lederskapsteori</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha god kunnskap om organiseringen på et større skadested 2. Ha kjennskap til ledelsesstruktur på et skadested: innsatsleder, fagleder 3. Ha kjennskap til hvordan vi håndterer media, publikum og pårørende 	

02.11.15	<p>Isbjørnsikkerhet, våpen, pyrotekniske skremmemidler.</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kunnskap om hvordan vi skal opptre ved møte med Isbjørn 2. Ha kunnskap om sikker behandling av rifle og signalpistol og hvordan skremme isbjørn vekk 3. Kunne sette opp snublebluss på en sikker og trygg måte ved camp 	
09.11.15	<p>Meteorologi / vær og klima på Svalbard / værvarsel meteogram</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne forstå og tolke værvarsel og meteogrammer 2. Ha kjennskap til værphenomener på Svalbard 3. Kunne bruke værdata til å gjøre gode og trygge valg under redningsoppdrag og ved egen ferdsel 	
13.11.15 til 16.11.15	<p>40 timers førstehjelpskurs, del 1</p> <p><u>Fredag 13. 11. 18.00-21.00</u></p> <p><u>Lørdag 14.11. 10.00-18.00</u></p> <p><u>Søndag 15.11. 10.00-18.00</u></p> <p><u>Mandag 16.11. 19.00-21.00 praktiske øvelser ute</u></p>	Instruktører fra Norsk Luft Ambulansé: Carl Robert Christiansen m.fl.
23.11.15 (ekstra kveld)	<p>Våpen & pyrotekniske skremmemidler På skytebanen (oppmøte på Depot)</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kunnskap om sikker behandling av rifle og signalpistol 	
27.11.15 til 30.11.15/ 01.12.15	<p>40 timers førstehjelpskurs, del 2</p> <p><u>Fredag 27. 11. 18.00-21.00</u></p> <p><u>Lørdag 28.11. 10.00-18.00</u></p> <p><u>Søndag 29.11. 10.00-18.00</u></p> <p><u>Mandag 30.11. 18.00-21.00 praktisk eksamen</u></p> <p><u>Tirsdag 1.12. 18.00-21.00 praktisk eksamen</u> Deltakerne har eksamen mandag eller tirsdag (ikke begge kvelder)</p>	Carl Robert Christiansen m.fl.
07.12.15	<p>Praktisk redningsøvelse</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Redningsøvelse med risikomomenter som nedkjøling, ferdsel i dårlig sikt, sjøis, bre og skredutsatte områder 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Praktisk bruk av LRKH sitt samband og rutiner under en redningsaksjon 3. Kunne sette egne begrensninger og si ifra når er oppdraget for krevende. 4. Ha kjennskap til og kunne bruke LRKH sitt nødutstyr. 	
<p>OBS Tirsdag! 08.12.15</p>	<p>Juleavslutning sammen med «Hjelpekorpsset»</p> <p><u>Målsetting for kvelden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rydding etter mandagens øvelse og sosialt samvær 	Hjelpekorpsset

Våren 2016

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
11.01.16	GPS teori <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forstå virkemåten til en GPS 2. Ha kjennskap til sterke og svake sider ved bruk av GPS 3. Ha forståelse for forskjellige rutenett og kartdatum 4. Ha forståelse for GPS og data / digitale kartprogrammer 	
18.01.16	GPS Praktisk bruk ute <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne ta ut korrekt posisjon. 2. Kunne lage veipunkt, rute, track logg 3. Kunne følge enkle ruter etter GPS 	
XX.01.16	Spitsbergen Up & Down Sanitetsvakt Totalt 6 personer. En fra Hjelpekorpset er ansvarlig.	Hjelpekorpset
25.01.16	Skredteori inne <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kjennskap til grunnleggende skredteori 2. Ha kjennskap til risiko i forbindelse med redning i skred 3. Ha kjennskap til søkemetoder 4. Ha grunnleggende kunnskap om S/M og Recco 	Skredgruppa
01.02.16	Skred ute Ringløype med S/M, Recco, søkepølse, bruk av søkestang, kameratredning, fremgraving av skredtatt <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kjennskap til praktisk bruk av elektroniske søkemidler 2. Ha kjennskap til praktisk bruk av søkestang 3. Ha kjennskap til kameratredningsmetoder 4. Ha kjennskap til fremgraving av skredtatt 	Skredgruppa
Lørdag xx.02.16	Skredøvelse. Samøvelse med SMS og Lufttransport <u>Målsetting for øvelsen</u> Fullskalaøvelse – utkalling av hele korpset i samarbeid med SMS og Lufttransport.	Skredgruppa

08.02.16	Scooter og slede (inne) <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kjennskap til oppbygging, virkemåte og enkelt vedlikehold 2. Ha kjennskap til hvilket utstyr som bør være med ved ferdsel med scooter på Svalbard 	
Evt Onsdag xx.02.16	Ferdighetstrening Førstehjelp – ekstra kveld <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repetere grunnleggende moment innen førstehjelp 	
15.02.16	Søk i terrenget med scooter (praktisk øvelse ute) <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kunnskap om søkemetoder og gjennomføring av søk ved hjelp av scooter 	
22.02.16	Forberedelse og turplanlegging for eksamenshelg. <u>Målsetting for kvelden</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Testing og pakking av lagsutstyr for eksamensturen 	
26.2.-28.2. 16	Eksamenstur: to overnattinger ute, en natt i snøhule og en i telt. <u>Målsetting for helgeøvelse</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne mestre å grave snøhule, kantgrop og bygge iglo 2. Kunne mestre sette opp teltleir på snø og isbjørnvakt 	
29.02.16	Skriftlig eksamen	Styret / koordinator
Søndag 06.03.16 Kl 1900	Årsmøte	Styret
12.03.16	Sollekene Sanitetsvakt Totalt 4 personer. En fra Hjelpekorpsset er ansvarlig.	Hjelpekorpsset
	Chinese Downhill Sanitetsvakt Totalt 4-6 personer. En fra Hjelpekorpsset er ansvarlig.	Hjelpekorpsset
xx.05.16	Gjennomgang av redningsdrakt og flytemidler Nødvendig nødutstyr i forbindelse med småbåt	

	<u>Målsetting for kvelden</u> 1. Ha kunnskap om nødvendig nødutstyr og bruk av nødutstyr i fbm småbåt. 2. Ha kunnskap om sikkerhetsutstyr på sjøen. 3. Praktisk øving med redningsdrakt.	
Mai 2016	Grillaften med «Hjelpekorpsset» <u>Målsetting for kvelden</u> Sosialt samvær	
Juni 16	Forberedelse til brekurs	Bregruppa
04.06.16	Spitsbergen Marathon Sanitetsvakt Totalt 4-6 personer. En fra Hjelpekorpsset er ansvarlig.	Hjelpekorpsset
Juni 2016	NF grunnkurs bre	Bregruppa