



Snøkaos i Sør-Norge

Røde Kors-mannskap bryter gjennom tre meter høye snøskavler midt i Arendal sentrum for å redde Aud (63) etter fire dager i isolasjon.

Ønsker du å tilgodese dine hjertesaker i testamentet?

Har du spørsmål rundt opprettelse av testament?
Lurer du på hvem som kan arve deg, eller hvordan et testament skal se ut?
Hvordan går du frem dersom du ønsker å gi deler av arven til veldedige formål?

Velkommen til åpent informasjonsmøte om arv og testament:

Trondheim: 21. mai, kl. 13-15 eller kl. 17-19
Sted: Hornemansgården, Kongens gate 7

Oslo: 28. mai, kl. 13-15 eller kl. 17-19
Norges Røde Kors, Hausmanns gate 7

Bergen: 17. september, kl. 13-15 eller kl. 17-19
Litteraturhuset, Østre Skostredet 5-7

Stavanger: 18. september, kl. 13-15 eller kl. 17-19
Folkets Hus, Løkkeveien 22

Advokat og partner Karen Margrethe Bugge i Advokatfirmaet Hjort informerer om arvereglene og viser på en enkel og forståelig måte hvordan man kan opprette et testament. Organisasjonene som inviterer vil være til stede for spørsmål, og stiller med egne jurister som kan bistå videre.

Arrangementet er gratis, men krever påmelding. Enkel servering.
Gå til www.arvenetterdeg.no eller ring Siri Antonsen i Røde Kors på telefon **916 21 942** for mer informasjon.



Leder

Tung start på 2024 og viktig beredskapsinnsats

■ Det har vært en tung start på 2024. Den blodige konflikten Gaza og Israel fortsetter med uforminset styrke og forferdelige humanitære lidelser. De sivile tapene i Ukraina fortsetter på tredje året. I en helt annen skala, men viktig for de berørte, har ekstremvær skapt utfordringer i en hel landsdel. Samtidig ser vi hvor viktig Røde Kors-bevegelsen – den frivillige innsatsen og beredskapen – er når samfunnet rammes.

■ Krigen mellom Hamas og Israel vedvarer i intensitet og brutalitet. Den humanitære katastrofen og de menneskelige lidelsene er vanskelige å begripe, både samlet og de enkelte historiene som kommer fram. Røde Kors- og Røde Halvmåne-bevegelsen utretter et enormt viktig arbeid for å redde liv. Men det er også en forferdelig risikabel innsats. Mange kollegaer i Palestina Røde Halvmåne og nasjonalforeningen i Israel, Magen David Adom, er drept. Dette er forferdelige tap som preger en internasjonal bevegelse. Det er uakseptabelt og i strid med krigens regler.

■ Rett før krigen i Ukraina gikk inn i sitt tredje år fikk jeg muligheten til å bevitne innsatsen til Ukraina Røde Kors. Det ble fine møter med frivillige og ansatte, og med vårt eget team som bidrar i innsatsen. Mange av de frivillige er selv interne flyktninger og bidrar nå på mobile helseenheter støttet av Røde Kors i Norge.

■ Her hjemme har vinteren vært preget av dårlig og til dels ekstremt vær. Det hadde ikke gått en uke av det nye året før Agder Røde Kors løste over

200 oppdrag knyttet til snøkaoset. Røde Kors i Telemark og Vestfold bidro også til å hjelpe kommuner i en vanskelig situasjon. Oppdragene varierte fra å grave ut innesnødde boliger, transportere helsepersonell og pasienter, mat og medisiner samt kjøring av beredskapsambulanser. Innsatsen hadde ikke vært mulig uten våre dedikerte frivillige mannskaper, som stilte opp tidlig og sent for å hjelpe alle som hadde behov for det.

■ Selv om det er stor forskjell på de blodige krigene og de beredskapsbehovene vi møter i fredelige Norge, viser det også hvorfor vi må jobbe for å styrke beredskapsevnen. Både i Røde Kors og samfunnet for øvrig. Det er viktig at den organiserte frivillige beredskapen har nok støtte og er rustet til å møte utfordringene som kan ramme oss.

■ Nå skal vi møte påsken, og jeg håper alle får en fin høytid og ferie. Mange vil tilbringe den på fjellet. Selv om vi følger fjellvettreglene, er det en trygghet å vite at den frivillige beredskapen er høy hvis det er behov. Takk til alle de frivillige i Røde Kors som står klare over hele Norge for å kunne være tett på behovene i påskefjellet.

Siri Hatlen

Siri Hatlen
President i Norges Røde Kors.

« Takk til alle de frivillige som står klare over hele Norge. »



RØDE KORS-MAGASINET
01/2024 – 104. ÅRGANG

Utgever: Røde Kors i Norge
President: Siri Hatlen
Generalsekretær: Anne Bergh

Ansvarlig redaktør:
Øistein Mjærum
Redaktør:
Marianne Wellén
Forsidefoto:
Olav Svaland

Design: Spoon AS
Spoon
spoonagency.no
Trykk: Panzerprint AS
Trykt utgave: ISSN 1503-5786
Digital: ISSN 1892-7971

Har dere adresseendringer eller andre henvendelser:
Kontakt kundeservice på rodekors.no

Følg oss på: [facebook.com/rodekors](https://www.facebook.com/rodekors) twitter.com/rodekorsnorge [instagram/rodekorsnorge](https://www.instagram.com/rodekorsnorge)

Slik kan du hjelpe!
Se rodekors.no eller ring 22 05 42 20

» Gi fast hver måned til vårt arbeid i Norge eller internasjonalt
» Bli medlem og hjelp i ditt nærmiljø
» Bli frivillig og gi av din tid

Arven etter deg

Sudan

Hundretusener er drevet på flukt

Den pågående konflikten i Sudan har ført til at hundretusener av mennesker, hvorav mange er kvinner, barn og eldre, har flyktet ut av landet for å finne trygghet over grensene. De som ankommer nabolandene har opplevd alvorlige humanitære forhold.

Mange har blitt fanget i kryssilden og har kjempet for å få tilgang til mat, vann og helsetjenester. Det internasjonale Røde Kors (IFRC) har gjennom Røde Kors og Røde Halvmåne-foreninger i Egypt, Tsjad, Sør-Sudan, Den sentralafrikanske republikk (CAR), Etiopia og Libya gitt nødvendig humanitær bistand til mennesker på flukt fra Sudan.

Retten over grensen til Tsjad har over 150.000 sudanesiske flyktninger, hvorav 90 prosent er kvinner og barn, søkt tilflukt i utkanten av grensebyen Adré. Den opprinnelige befolkningen er dermed blitt tidoblet. De fleste kom tomhendte og bor under kummerlige forhold som gir liten beskyttelse mot heten og regnet.

For å overleve jobber mange kvinner med å sette i stand hus og bygninger, et felt som tradisjonelt er forbeholdt menn.



Foto: Alyona Syrenko

RØDE KORS I NORGE



Åpent
informasjons-
møte om arv og
testament. Se mer
på side 2.

Arven etter Anders har fått stor betydning

For Anders betyde Røde Kors litt ekstra, og han valgte derfor å tilgodese Røde Kors i testamentet sitt. Med gaven fra Anders kan Røde Kors hjelpe flere på fjellet og gi barn gode opplevelser.

For noen år siden fikk Flesberg Røde Kors i Buskerud en testamentarisk gave på 500.000 kroner. Arven var fra en mann som het Anders, og som bodde i distriktet. Takket være denne arven kunne Flesberg Røde Kors både oppgradere Røde Kors-hytta og gi flere barn gode ferieopplevelser.

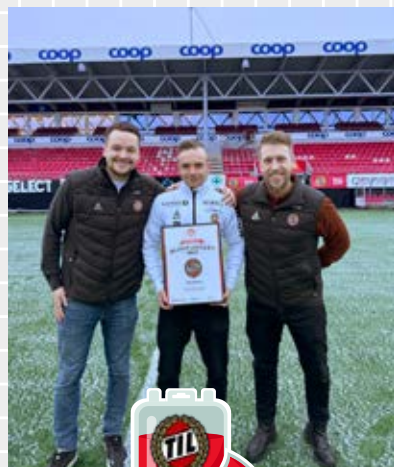
Nytt pasientrom og ferie for barn

– Det kom veldig overraskende på oss. Foreningen vår har ikke så mange inntektskilder, så den rause gaven ble mottatt med stor glede, forteller daværende leder i Flesberg Røde Kors, Ellen Bjørndalen Nerheim.

– Det første vi ønsket, var selvfølgelig å vise takknemlighet, så vi valgte å besøke gravstedet til avdøde, tenne lys og legge ned blomster.

En del av arven har blitt til nytt pasientrom og utstyr på Røde Kors-hytta på Blefjell. Som en gest til testator har pasientrommet fått navnet "Andersbua", oppkalt etter avdøde. I tillegg har gaven bidratt til ferietilbud for barn, som fikk fine turer i fjellet med Røde Kors.

– Vi forvalter pengene på en god måte, og målet har vært å omsette arven til humanitære aktiviteter, sier den tidligere lokalforeningslederen.



Gratulerer til Tromsø IL som vinnere av blodtabellen

Tromsø IL er klubben med flest supportere som blør for drakta. Det betyr i praksis at dersom alle disse 237 gir blod i 2024, så kan de bidra med å redde ca. 711 liv.

«Blø for drakta»-kampanjen hadde som mål å rekruttere 4.000 nye blodgivere innen 20. desember. Totalt ble det rekruttert nærmere 5.400 under kampanjen. Dersom alle disse kan gi blod i 2024, så kan de bidra med å redde 16.200 liv. Vi i Røde Kors' Blodprogram er ydmyke over engasjementet, og ønsker å rette en stor takk til alle som, gjennom kampanjen, har meldt seg som blodgivere, eller har oppfordret bekjente, familie, venner og kollegaer til å bli blodgivere. Selv om kampanjen nå er avsluttet, så er det alltid behov for nye blodgivere for å erstatte dem som ikke lenger kan gi blod på grunn av alder, sykdom, medisinbruk og flytting.

Bli blodgiver på giblod.no



Kontinuerlig vekst for Pantelotteriet

Røde Kors mottok i fjor 126 millioner kroner fra Pantelotteriet.

Totalt var veksten på ni prosent sammenlignet med året før. Halvparten av disse midlene tilfalt lokalforeningene tilknyttet de ulike panteautomatene, som kan glede seg over hele 73 millioner kroner i inntekter.

Spesielt stor har veksten vært i Trøndelag der Coop-butikkene, som for to år siden innførte Pantelotteriet, får stadig flere kunder som trykker på Pantelotteriknappen. Sør-Trøndelag Røde Kors var fjorårets vekstvinner med en oppgang på hele 19 prosent, noe som utgjorde en økning på en halv million kroner. Marita Hoel Fossen, daglig leder i Trondheim Røde Kors er svært takknemlig for midlene som i all hovedsak er øremerket sosial inkludering og oppvekst. Barnas Røde Kors og Fellesverkene skal styrkes samtidig som man har etablert et nytt familiesenter som skal videreutvikles.

I en ny bok forteller Eilif Torma historier fra sin tid som delegat i Røde Kors.

Glimt fra en verden i nød

Eilif Torma løfter historiene frem, oftest slik at vi får hendelsen beskrevet både fra offerets og overgriperens side.

Med det skaper han en slags bisarr hverdagslighet – slik er mennesker – slike muligheter finnes – dersom vi ikke hele tiden er på vakt mot de mest destruktive kreftene i oss. Han moraliserer ikke, han bare skildrer. I stilen kan han minne om Alfred Hitchcocks filmer: når det er som mest idyllisk, skjer katastrofen. Men nettopp denne blandingen av vakre naturskildringer og brutale voldshandlinger ryster oss.

Boken handler ikke om hvor enestående Røde Kors er. Men ved å vise at vi er der, at vi er vitner, at vi bryr oss, at vi gjør det som er mulig i situasjonen, gir den et stillferdig bilde av det motet og den offerviljen som kjennetegner en delegat i felt. En slik delegat var Eilif Torma i over 8 år.

(Utdrag fra forordet.)



SKANN
QR-KODEN OG
KJØP BOKEN
GLIMT FRA EN
VERDEN I NØD



Fatima (14) i Sudan er blitt mor og bor i et «kvinnehus».



Eilif Torma var vernepliktig grensevakt i Gaza i 1963/64 som FN soldat.



Foto: Pascal Hundt/ICRC



Foto: Pascal Hundt/ICRC

Hjelpeinnsatsen på Gaza er stor, men behovene er større. Hverdagen for de som bor på Gaza er snudd på hodet. Provisoriske teltleire er satt opp flere steder etter at byen Khan Yunis ble lagt i ruiner. Det internasjonale Røde Kors er sterkt til stede på Gaza og sammen med frivillige fra Palestinsk Røde Halvmåne gjør de en utstrakt innsats for å hjelpe. Bildene er fra november 2023.

Gaza:

Måneder med lidelse, sorg og frykt

På Gaza har flere tusen mennesker blitt drept siden terroranslaget fra Hamas 7. oktober og Israel gikk til motoffensiv. Flere millioner mennesker lever i frykt, det er ødeleggelser og mangel på alt man trenger for å leve.

Tekst: **Røde Kors** Foto: **ICRC/Abed Zaqout**

For hver dag som går blir situasjonen verre. Medisiner og nødhjelp brukes opp i et langt raskere tempo enn nye forsyninger kommer inn. Det er enormt krevende å opprettholde et helsetilbud, forteller Anne Bergh, generalsekretær i Røde Kors i Norge.

Ifølge FN har helsetjenestene på Gaza kollapset og 21 av sykehusene der er ute av drift. På Gaza er det nå desperat mangel på mat, vann og sikkerhet. 85 prosent av befolkningen har ifølge FN flyktet fra sine hjem. Mange har ikke tak over hodet.

– Foreldre går uten mat for å gi det de får tak i til barna. Nå frykter vi også spredning av smittsomme sykdommer på grunn av vannmangel. I tillegg er nå alle renseanlegg for kloakk ute av drift, så kloakken skylles urensset ut i havet og flyter noen steder rundt i gatene.

Palestinsk Røde Halvmåne har to sykehus på Gaza, hvor kun ett av disse nå fremdeles er operativt. Røde Halvmåne deler ut mat, setter opp telt og gir livreddende førstehjelp blant annet gjennom sin ambulansetjeneste.

– Over 15.000 mennesker har fått førstehjelp av frivillige og ansatte fra Palestinsk Røde Halvmåne, i tillegg jobber Den internasjonale Røde Kors-komiteen med å støtte sykehus på Gaza, blant annet gjennom et kirurgisk team som jobber på et sykehus i Khan Yunis, forteller Bergh.

Røde Kors-sykepleier
Turid Andreassen i Gaza:

Det var tungt, men fint å kunne hjelpe

Sykepleier Turid Andreassen jobbet i Gaza for Det internasjonale Røde Kors (ICRC) i fem uker i desember og januar.

– Situasjonen forverret seg fra dag til dag. Bombene falt oftere og det kom stadig flere pasienter til sykehuset, forteller hun.

Tekst: Olav A. Saltbones og Marianne Wellén
Foto: ICRC

Turid Andreassen er en erfaren sykepleier som til daglig jobber på Haukeland sykehus i Bergen. I årenes løp har hun vært ute på mange delagatoppdrag over hele verden. Oftest i krigs- og katastrofeområder.

– Det som skjer på Gaza-stripen er så forferdelig. Jeg har møtt så mange mennesker, og det er så mange skjebner, sier hun og forteller om en storfamilie på opptil 85 stykker som bodde i samme hus fordi familiemedlemmer hadde flyktet nordfra til sør på Gazastripen. Så ble huset truffet av en bombe og det var kun tre familiemedlemmer igjen. Det er hjerteskjærende.

Tilsvarende hendelser hørte hun om daglig. Bombene gir store brannskader og pasientene kommer til sykehuset med store og ofte svært stygge sår. Det kirurgiske teamet fra ICRC som driver en operasjonsavdeling på European Gaza Hospital har gjennomført flere hundre operasjoner siden oktober.

– De med mindre skader kom på akuttmottaket og fikk behandling der, mens de med mer alvorlige skader ble innlagt på avdelingen vår. Det var både barn, voksne og gamle. Det var tungt, og det er så mange tunge skjebner. Men alt vi kunne gjøre for å hjelpe, synes jeg var fint. Befolkningen kommer til å trenge helsehjelp i månedsvis når vi endelig får en våpenhvile. Uansett når krigshandlingene tar slutt,



«Mange kommer til å trenge helsehjelp månedsvis. Når krigshandlingene en dag tar slutt, er det et sønderknust samfunn og helsevesen som kommer til å trenge massevis av hjelp utenfra i lang tid fremover.»

Turid Andreassen, sykepleier

«Vi sov på
madrasser i
korridoren.»

Turid
Andreassen,
sykepleier

så er det et sønderknust samfunn og helsevesen som kommer til å trenge massevis av hjelp utenfra i lang tid fremover, understreker hun.

Sov i korridorene for å komme unna bombene

Turid og de andre helsearbeiderne sov i et bygg i nærheten av sykehuset.

– Vi sov på madrasser i korridoren. Det var ingen vinduer, så det var et trygt sted å være. Vi hadde toaletter, kaldt vann som vi kunne varme og nok mat, så sånn fungerte alt bra, forteller Turid.

Bombingen hørte de hver eneste dag og sammen

med de lokale sykepleierne jobbet hun 11-12 timer hver dag.

– Kollegene mine var godt kvalifiserte sykepleiere og leger som kom fra nord i Gaza, der sykehuset de jobbet på var blitt bombet og ikke eksisterte mer, sier hun og forteller at hovedjobben var å stelle med sår. Det var kjempestore sår, mange amputasjoner og mange hadde behov for mye smertestillende. Det var noen fæle greier.

Turid brukte også en del tid på undervisning og veiledning av de lokale sykepleierne, som blant annet i stell av sårene til pasientene.

De fleste av pasientene hadde så store skader at de trengte lange sykehusopphold, men det kom stadig flere skadde, så avdelingen ble fullere og fullere og presset ble større og større, forteller hun.

I alle vanskelige oppdrag, er det viktig å ha noen å snakke godt med.

– Det var et veldig fint team og vi snakket mye sammen. Her hadde jeg opp til flere jeg kunne snakke med. Det gjorde at dagene gikk fint, det var en god tone og det var viktig, avslutter Turid.

I 2021 ble Turid tildelt Florence Nightingale-prisen av det internasjonale Røde Kors for sitt arbeid.

Turid Andreassen reiste ut for Røde Kors for første gang i 2004. De fleste oppdragene har vært i krigs- og katastrofeområder over hele verden.

Aud (63) ble fanget i snøkaos

Midt i hjertet av Arendal sentrum ble nyttårsfeiringen for den nært blinde Aud Waskaas (63) en kamp for tilværelsen. Fire dager etter at hun og moren ble innesnødd, brøt mannskaper fra Røde Kors og naboer seg gjennom de enorme snøskavlene og reddet Aud fra isolasjonens klør.

Tekst og foto: Olav Svaland

Jeg ante ikke at det skulle bli så ille, og heller ikke at jeg skulle bli her så lenge, sa Aud da mannskapene tok seg inn i huset der hun og moren hadde sittet isolert i fire dager. De enorme snømengdene hadde fanget de to bak tre meter høye snøskavler.

– Jeg skulle egentlig være her fra lille nyttårs-aften til første nyttårsdag, men da vi våknet, var det umulig å komme meg ut, forteller Aud.

Da mannskapet kom frem til den totalt nedsnødde inngangsdøra til de isolerte kvinnene, var Aud tom for nødvendig medisin.

Mannskaper tok grep

I et hav av henvendelser fra privatpersoner, som ba om hjelp fra Røde Kors, ble Aud satt øverst på prioriteringslisten.

– Det var umulig for meg og mamma å få tak i mer medisiner, for vi fikk ikke opp døra. Snøen hadde lagt seg tungt foran og sperret oss inne. Derfor kontaktet vi kommunen, som sendte ut Røde Kors, forteller hun. Morens hus ligger i en bakke som er lite tilgjengelig på en normal vinter i sørlandsbyen. Da snøen hadde falt, var det helt ufremkommelig, både med UTV-er på belter, snøscootere, beltevogner og alt annet enn mannskap på to bein med spader i hendene.

– Det var jo litt spennende dette, men nå er jeg endelig trygg, sa Aud da hun la seg i pulken, omgitt av betryggende og kjente naboer, samt sterke karer fra Agder og Telemark Røde Kors.

Selv om Aud har friske bein å gå på, var ferden ned mot en brøytet vei og en bil som kunne ta henne videre, umulig å forsere. Derfor ble hun lagt i en pulk og fraktet trygt utfor skråningen, mot sentrumsgatene.

Måtte avvise mange

Fra sin base på Longum i Arendal, der mannskapene ble organisert, fikk de mange hundre henvendelser

Etter flere dager i et innesnødd hjem, ble Aud Waskaas reddet ut av mannskaper fra Røde kors og noen gode naboer.

«Det var jo litt spennende dette, men nå er jeg endelig trygg.»

Aud Waskaas



Under en snøskavl på 3,5 meter fant Frederick Stensbye og hans team inngangsdøra til boligen der Aud og moren var innesnødd.



Her blir den blinde kvinnen, som var tom for viktig medisin, fraktet til en bil som kjørte henne hjem.

hver dag. På det verste ble 400 henvendelser avstått på en dag, fordi det ikke var kapasitet nok til å hjelpe alle.

– Oppdragene blir nøye vurdert og prioritert ut fra hvor stor krisen er. Er det fare for liv og helse, er det nødnummeret som skal brukes, understrekte mannskapet i Røde Kors.

Etter at Aud var kommet trygt frem i bilen med mannskap fra Røde Kors, trakk hun et lettelsens sukk.

– Jeg håper ikke dette blir en vane, at jeg skal bli hentet av dere, sa den meget takknemlige Aud til redningsmannskapet da hun ble hentet ut fra morens bolig på Munkejordet.

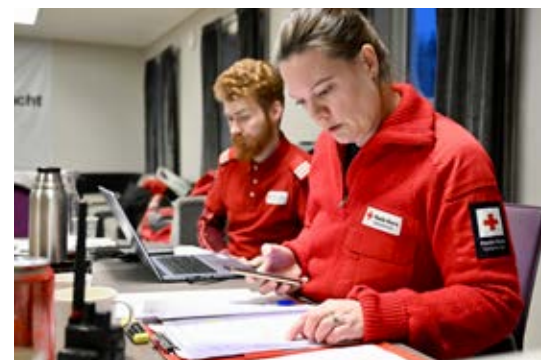
Til slutt fikk alle som trengte det nødvendige hjelp fra det frivillige mannskapet.

– De som trengte hjelp raskt fikk den hjelpen de trengte. Pasienter som ble skrevet ut fra sykehuset ble kjørt hjem på snøscootere og i andre typer beltekjøretøyer, sier leder for Arendal Røde Kors hjelpekorps, Frederick Stensbye.

Han var en av de mange hjelpearbeiderne som sto

på fra sent til tidlig. Han mener det også kom mye godt ut av kaoset.

– Snøfallet har gjort at vi endelig har begynt å snakke sammen igjen etter pandemien. For å komme oss gjennom dette snøfallet trenger vi å samarbeide, og vi møter mange fornøyde mennesker rundt omkring, sier han.



Leder for sentralen i Arendal, May-Lill Jacobsen, måtte si nei til rundt 400 mennesker på to dager, som trengte hjelp.



Ikke siden 2007 la det seg mer snø på Sørlandet enn det gjorde i januar i år. Her er leder for Arendal Røde kors, Frederick Stensbye på vei ut på oppdrag, i en beltebil.



Vesna er frivillig og hjelper ungdommene med å søke jobb. Frivillige på Fellesverket i Tromsø bidrar der de kan, og gjør alltid sitt beste med å møte forespørslene til de unge som tar turen innom.



David Lønstad er 16 år gammel og liker å henge med vennene sine på Fellesverket, der de kan spille bordtennis, biljard eller de gamer.



Mohsen er frivillig på Fellesverket og sier at Bata legger kjærlighet i maten hun lager. – Og på grunn av det setter alle pris på maten og kjærligheten i den, sier han.

Alle ungdommer skulle hatt en Bata i livet sitt

Når maten serveres er det mange meter kø for å smake på den gode maten hennes. Og alt blir som oftest spist opp og matsøpla er minimal. Fordi Bata er streng når det gjelder å kaste mat!

Tekst: **Maria Birkely** og **Marianne Wellén** Foto: **Fanny Katrine Olsen**

Bata Diallo (38) jobber på Fellesverket i Tromsø som miljøarbeider og kjøkkenansvarlig. Her disker hun opp med hjemmelagde varmretter fra hele verden.

– De kan spise så mye de vil og forsyne seg flere ganger, men ingen får kaste mat. Det aksepterer jeg ikke, sier hun.

Hun synes også det er viktig med sunn og variert mat, og «en mat som er laget fra mamma». Ikke rart at ungdommene kaller henne Mamma Afrika.

Bata kom til Tromsø som student i 2009. På universitetet i Tromsø tok hun en master i visuell antropologi.

I 2012 reiste hun tilbake til hjemlandet

Mali for så å komme tilbake til Tromsø i 2018 og om to år vil hun ha fullført en doktorgrad. I Mali har hun mann og to barn, en gutt og en jente som nå er åtte og syv år gamle.

– Jeg lærte å lage mat hjemme i Mali. Moren min lagde ofte mat til fattige og sultne barn og ungdom som ikke hadde nok mat hjemme. Det er en av grunnene til at jeg ikke aksepterer at noen kaster mat her på Fellesverket, sier hun.

Lager mat fra hele verden

– Jeg lager tomatsalat fra Italia, ovsretter fra Jemen og i dag skal de få tacos.

– Og sausen lager jeg fra grunnen av, jeg liker ikke posesaus. Og alltid lager jeg to forskjellige grønnsaker til ungdommene.

Her blir alt spist opp, men ikke hjemme, ler hun og forteller at hun hver dag serverer mat til mellom 50 og 70 ungdommer.

Bata har inspirert mange av disse til selv å begynne å lage mat.

– Flere spør etter oppskriften på det de har spist og vil prøve det hjemme. Det er gøy, sier hun og legger til at da hun begynte på Fellesverket var det veldig vanlig for ungdommer å bare komme og si: Hva skal vi spise i dag?

Å bare spørre om det, synes jeg ikke er høflig. De må først hilse og si: «Hei!» sier hun.

Alle hører på Bata og møter henne nå med: «Heia, mamma Afrika, hva skal vi spise idag?»



– Jeg har sett mye hjertevarme og omsorg, og mange av de frivillige er selv rammet av krigen, sier Siri Hatlen.



Sterke møter med frivillige i Ukraina

Etter to år med fullskala krig i Ukraina er de humanitære behovene enorme. I februar besøkte president Siri Hatlen programmene Røde Kors støtter i landet.

Tekst: **Nora Alette Sandberg** og **Truls Brekke** Foto: **Nora Alette Sandberg**

Hver dag rigger de mobile helseteamene opp legekontorer i landsbyer som ikke har kapasitet til å hjelpe alle. Utenfor sitter et dusin pasienter og venter, og flere kommer til. Teamene pakker ikke sammen før alle har fått hjelp.

I februar har det vært to år med fullskala krig i Ukraina. De humanitære behovene i landet er enorme, og mange har spesielt behov for grunnleggende helsehjelp. Siri Hatlen er på sitt første internasjonale feltbesøk siden hun tok over som president i Norges Røde Kors. Her skal hun møte de som står i førstelinje for å hjelpe sine lokalsamfunn, men også de som får hjelp. Hatlen er vant til å styre store helseforetak i et fredelig Norge. Nå ser hun hvordan full krig preger helsevesenet og hvordan Røde Kors kan støtte myndighetene.

– Det er sterkt å møte lokale frivillige og lære av hvordan de jobber. Jeg ser hjertevarme og omsorg.

«Det er sterkt å møte lokale frivillige og lære av hvordan de jobber. Jeg ser hjertevarme og omsorg.»

Siri Hatlen

Mange av de frivillige er selv rammet av krigen, og flere av de frivillige vi møtte har selv flyktet fra steder hvor de ikke lenger kan jobbe eller bo. Akkurat som i Norge er de frivillige i Ukraina en del av sine lokalsamfunn, og derfor vet hvordan de best bistår når krisen treffer, sier Hatlen.

Helsehjelp og omsorg

I tillegg til å møte de mobile helseteamene besøkte Hatlen en skole hvor Røde Kors arrangerte førstehjelpsopplæring for elever i tenårene. Førstehjelpsopplæring er en viktig del av innsatsen i Ukraina, men det aller viktigste er å være et medmenneske.

– Foruten førstehjelp og helsehjelp, gir Røde Kors-frivillige omsorg og støtte. De bistår flyktninger, besøker folk i sine hjem og hjelper til med daglige gjøremål, sier Hatlen og fortsetter:

– Jeg har truffet og snakket med flere av de som får hjelp mens jeg har vært her, og det er rørende å



Røde Kors i Ukraina

- Til nå har Norges Røde Kors hjulpet over 130.000 mennesker med helsehjelp i Ukraina. Til sammen har Røde Kors-bevegelsen i Ukraina hjulpet 12 millioner mennesker siden eskaleringen av krigen i februar 2022.
- Den humanitære innsatsen i landet øker fra 100 til 200 millioner kroner og aktiviteten utvides til fire nye regioner. Totalt vil Norges Røde Kors ha humanitær innsats i åtte regioner.

høre hvor utrolig takknemlige de er for hjelpen de får i en krevende situasjon.

Dobler innsatsen i Ukraina

Norges Røde Kors har vært til stede i Ukraina siden 2014, men utvidet tilstedeværelsen betraktelig etter eskaleringen. Nå øker den humanitære innsatsen fra



Sammen med Ukraina Røde Kors besøkte Siri Hatlen blant annet en eldre kvinne som regelmessig får besøk av frivillige. Disse besøkene gjør det mulig for kvinnen å fortsette å bo hjemme.

100 til 200 millioner og utvides til fire nye regioner. Denne doblingen vil støtte blant annet programmer som mobile helseteam, nødhjelpsteam og støtte til hjemmeboende. Med dette vil Norges Røde Kors ha humanitær innsats i åtte regioner i Ukraina. Den økte innsatsen vil inkludere regionene Donetsk, Kherson, Zaporozjzja og Odesa.

– Disse områdene er nærmest der kamphandlingene skjer, og hvor mennesker er aller mest sårbare. Når vi nå skal støtte operasjoner i disse fire regionene, betyr det at vi også kommer til å jobbe nærmere fronten, sier Hatlen.

Uliana har ikke fått så mange nye venner etter at hun og familien flyktet vestover i Ukraina. Da er det godt å ha pus og å drømme om en fremtid med fred.



Uliana og Dmytro har flyktet fra krigshandlingene øst i Ukraina sammen med moren Olena. 3,7 millioner mennesker er internt fordrevne i landet.

Uliana (9) er flyktning i eget land

– Jeg drømmer om å reise til nye land når krigen er over, sier Uliana Bubnova. Niåringeren bor sammen med broren sin Dmytro og mamma Olena i en blokkleilighet i Ternopil i Ukraina, og er ett av mange barn som lever som flyktning i eget land.

Tekst og foto: **Roar Dalmo Moltubak**

Hjemstedet Kakhovka i Kherson fylke ligger midt i krigssonen sørøst i Ukraina og kampene raser fortsatt – to år etter at krigen mellom Ukraina og Russland eskalerte.

– Det som gjorde meg mest redd før vi flyktet var da et fly fløy over byen og fløy så lavt at jeg trodde det skulle treffe huset vårt og at familien skulle dø. Huset ristet og mursteinene løsnet fra veggene, forteller Uliana.

Den lille jenta elsker katter, og har nå fått en ny katt etter at «Fluffy», den forrige katten, forsvant under angrepene på Kakhovka.

– Kjenn så myk den er, utbryter Uliana, før hun fortsetter fortellingen om hvordan det var å oppleve at krigen kom helt inn i det som hadde vært et trygt hjem for den lille familien.

Gjennom et knust vindu, kunne hun etter den første bombingene se soldater i gatene.

– Jeg var redd for at de skulle skyte meg og at kroppen min skulle dø, forteller hun.

Mens lillebror Dmytro turner i sofaen i familiens

nye og midlertidige hjem vest i landet, viser Uliana frem tegninger hun har laget. Vi snakker sammen ved hjelp av en oversettelsesapp på telefonen mens mamma er på kjøkkenet.

Hun forteller om hverdagen som flyktning – langt borte fra venner og annen familie og om fremtidshåpet hun har. Og om dagen da moren ble pågrepet av russiske styrker under en demonstrasjon og var borte en hel dag uten at Uliana visste hvor mamma var.

– I den tiden var jeg redd, trist og sint. Jeg hadde mange følelser, men ingen av dem var gode.

Uliana avbryter seg selv, smiler lurt og henter en notatblokk. Hun viser stolt frem en side med kinesiske tegn.

– Dette har jeg skrevet selv. Jeg prøver å lære meg å skrive kinesisk fordi jeg drømmer om å reise til nye land når krigen er over. Det er det jeg drømmer om, for å slippe å tenke på krigen og savnet etter vennene mine hjemme, sier niåringeren.

«Jeg var redd for at de skulle skyte meg og at kroppen min skulle dø.»

Uliana Bubnova



Opererer krigsskadede ett år etter fredsavtalen

– Det er viktig for meg å hjelpe de som trenger det mest, sier Røde Kors-kirurg Bjarte Tidemann Andersen (52). Denne vinteren har han operert noen av de mange tusen menneskene som venter på kirurgiske inngrep etter å ha blitt skadet i krigen i Etiopia.

Tekst og foto: Roar Dalmo Moltubak

Andersen har gjennom de siste tyve årene jobbet mye i Etiopia som kirurg. Han har to års erfaring som kirurg ved et distriktssykehus i Sør-Etiopia og senere besøkt og jobbet på flere sykehus i hovedstaden Addis Abeba og ute i distrikter hvor behovene for helsehjelp har vært store. Bjarte har tre barn og kone hjemme i Norge, men også de har i perioder bodd i Etiopia.

52-åringen, som i Norge er tilknyttet sykehuset i Østfold, driver også opplæring av etiopiske leger i kikkhullskirurgi og avansert kreftkirurgi.

– Han vi skal operere nå har blitt skutt i buken, forteller den erfarne kirurgen i det han ikler seg de grønne operasjonsklærne og tar på munnbindet.

Viktig å kunne hjelpe

I fjor høst utførte Andersen kirurgi for Røde Kors i Sør-Sudan, ved et sykehus i hovedstaden Juba.

– I Norge har vi et veldig godt helsevesen, og det



«Det er store behov for kvalifisert medisinsk personell i Tigray...»

Bjarte Tidemann Andersen

har man ikke andre steder. Rent personlig er det viktig for meg å hjelpe dem som har aller mest behov for det, svarer Andersen på spørsmålet om hvorfor han gang etter gang velger å forlate hjemlandet for å jobbe under mye mer krevende forhold.

På sykehuset Bjarte jobbet denne vinteren er det 1.500 pasienter. Mange har skuddskader, andre har måttet amputere bein eller har fått lammelser. Andersen er spesialist på fistler, som handler om at pasienten har fått tarmskader som skaper kanaler som fører til lekkasje av tarminnholdet. En viktig oppgave for Tidemann Andersen er å reparere slike skader.

– Også disse skadene er svært plagsomme og er viktige å behandle kirurgisk. Det handler om livskvalitet og selvspekt, mener Andersen.

Tar mange år med oppfølging

I sykehuskorridorene møter vi pasienter som, mens de venter på operasjoner, må bruke rullestol eller



Kirurg Bjarte Tidemann Andersen jobbet i januar og februar for Røde Kors på sykehuset i Tigray-regionen i Etiopia som hadde flere tusen pasienter med krigsskader. Flere av pasientene har ventet på behandling i 2 år.

krykker. Noen er sengeliggende, mens andre snart er ferdigbehandlet. Køen er lang og behovene for ekspertbistand er stort. Siden det ble inngått en fredsavtale høsten 2022 har bare halvparten av de 15.000 registrerte pasientene i Tigray med skader fra våpen fått den kirurgiske behandlingen eller oppfølgingen de trenger.

– Selv om krigen er slutt, vil det ta mange år å få gitt de mange tusen som fikk skader, både fysisk og psykisk, den hjelpen de trenger. Som kirurg oppleves det meningsfylt å kunne bidra til at enkeltmennesker og dermed deres familier får bedre liv, sier Andersen.

– Det er store behov for kvalifisert medisinsk personell i Tigray nå og i lang tid fremover. Mange trenger flere kirurgiske inngrep før de så må ha oppfølging og opptrening for å kunne fungere tilnærmet normalt igjen. Jeg er glad for å kunne gi et lite bidrag til at køen av enkeltmennesker som trenger hjelp blir litt kortere, avslutter den norske kirurgen.



Bård Vegar Solhjell, direktør i Norad og Anne Bergh, generalsekretær i Røde Kors, besøkte i januar sykehuset i Mekelle i Tigray i Etiopia.

Besøkte Tigray

I midten av januar besøkte Norad-direktør Bård Vegar Solhjell Tigray sammen med generalsekretær Anne Bergh i Røde Kors. Norad tar over nødhjelpsansvaret fra norske myndigheters side, og han fikk se både krigens ødeleggelser og gjenoppbyggingen.

Helt nord i Etiopia, i byen Zalambessa, besøkte delegasjonen et helsesenter som under krigen ble totalt ødelagt og satt ut av drift. Nå har Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) startet gjenoppbyggingen, og tilbyr som eneste aktør helsetjenester til lokalbefolkningen.

– Det vi ser her gir håp. Nå får innbyggerne helsehjelpen de trenger etter å ha vært gjennom enorme lidelser, sier Anne Bergh.

Også et av de største sykehusene i Tigray-hovedstaden Mekelle er i drift igjen takket være ICRC. Her får krigsskadede avansert kirurgisk hjelp. Noen har ventet opp til to år på operasjonene, og 1.500 mennesker venter på operasjoner. Nå kuttet ventetiden på grunn av innsatsen som gjøres i de fire operasjonsstuene.

– Man blir veldig imponert, både av Norges Røde Kors, av Etiopia Røde Kors og av det internasjonale Røde Kors. De var her under hele krigen i Tigray, og finansiert av oss og andre får de virkelig gjort en forskjell for å dekke de humanitære behovene – også etter krigen, sier Solhjell.

FAKTA:

- Det er Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) som driver operasjonssalene på sykehuset, og som blant annet har rustet opp sykehusets sanitæranlegg, bistått med medisinsk utstyr og sørger for at høyt kvalifiserte leger og kirurger kan ta av seg de mange pasientene som venter på behandling. I tillegg støtter Røde Kors-bevegelsen rehabilitering av de som er ferdig behandlet gjennom en protesefabrikk der det også tilbys opptrening for pasientene.
- Mennesker som ble tvunget på flukt av volden har fortsatt store humanitære behov. Nesten en million mennesker er fortsatt internt fordrevne i Tigray, mens 1,5 millioner har returnert til områdene de flyktet fra. Menneskene som fortsatt er på flukt oppholder seg i 106 skoler og forstyrret skolegangen til over 160.000 elever for tredje året på rad i Tigray.
- Røde Kors i Norge støtter ICRCs arbeid i Tigray for å hjelpe mennesker som er såret av våpen. Det er fortsatt 6.000 sårede mennesker, de fleste av dem er sivile i alderen 18-25 år, som trenger kirurgisk inngrep.

RØDE KORS I VERDEN



Muna Maya må ofte gå fire-fem timer til fots for å nå avsidesliggende områder i fjellene i Nepal, hvor hun gir opplæring i hygiene og sanitærforhold, som en del av WASH-prosjektet har Muna organisert helse- og hygieneøkter med fokus på håndvask, personlig og menstruasjionshygiene og samfunns-hygiene for skolebarn, ungdommer og mødregrupper.

Nepal Sikrer rent vann i avsides landsbyer

I Nepal, hvor ulendt fjellterreng isolerer millioner av mennesker fra helsetjenester, og utdanning, arbeider Røde Kors å sikre tilgang til rent vann, sanitær og hygiene (WASH).

- 1 WASH-team drar fra landsby til landsby og bygger brønner, latriner og vannreservoarer for at husholdningene skal ha tilgang til rent drikkevann, og gir opplæring i blant annet håndvask, helse og hygiene. Gjennom WASH-prosjektet har teamet sikret tilgang til drikkevann for over 700 husstander i tre distrikter og gjennomført helse- og hygieneøkter for mer enn 9.000 personer.

Zimbabwe 200 smittet hver dag

I Zimbabwe blir mer enn 200 mennesker syke av kolera hver dag.

- 2 Mer enn 25.000 personer blitt smittet, og nesten 600 er døde i kolerautbruddet som startet for et år siden. Kolera sprer seg raskt. Bare å drikke eller spise noe infisert med kolerabakteriene kan føre til alvorlig diaré og oppkast, noen ganger så intens at folk mister liter vann per dag. Zimbabwe Røde Kors har satt opp rehydreringspunkter og behandlingssentre i de hardest rammede områdene, og frivillige hjelper til med å klorere vann, lage trygg mat og gå dør-til-dør for å spre informasjon om kolera. Norges Røde Kors støtter dette arbeidet både med penger, og har sendt flere delegater for å bidra med å koordinere innsatsen.



Kolera er både svært smittsom og dødelig. Det er avgjørende å erstatte væsketapet raskt, og få rehydreringssalter.



En gang fruktbare områder over hele den vestlige regionen av Bolivia har blitt redusert til støv.

Bolivia Varmeste vinter noensinne

En langvarig tørke og en av de varmeste vintrene som er registrert, truer med å gi deler av Bolivia mangel på vann.

- 3 Klimaendringene påvirker isbreene i Andesfjellene som gir ferskvann til våtmarker, kilder og demninger. Vannstanden i elvene er de laveste på 120 år. Syv av landets regioner har erklært en unntakstilstand på grunn av vannmangelen. Bolivia er det mest sårbare landet for klimaendringer i Sør-Amerika - situasjonen vil forverres med ankomsten av El Niño tidlig i 2024. Det bolivianske Røde Kors bidrar med å sikre rent vann, og informasjonskampanjer for å hjelpe folk å bedre sanitær- og hygieneforhold. De gir også kontantstøtte til folk som er hardt rammet.



Island Vulkanutbrudd

Hele befolkningen i Grindavik på Island ble evakuert da lavastrømmen nærmet seg byen.

- 4 Idrettshaller og skoler ble gjort om til evakueringssentre, og frivillige fra stilte opp, og gjorde alt de kunne for at både mennesker og dyr skulle få det best mulig. De sørget for registrering, ga psykososial støtte, og varme måltid. Islandske Røde Kors startet også en nødinnsamling for å sørge for at de evakuerte fikk de livsnødvendighetene de trengte, finansiere beredskapen etter evakueringen.



Jordskjelvet som rammet Japan på nyttårsdagen er det kraftigste som har rammet landet siden 2011. Japan Røde Kors bidrar fremdeles for de mange tusen som ikke har returnert til hjemmene sine.

Japan Tusener hjemløse

Første nyttårsdag rammet et kraftig jordskjelv vestkysten av Japan. Skjelvet, som målte 7,6 på Richters skala, er det kraftigste om har rammet Japan siden 2011.

- 5 Flere hundre omkom, og så mange som 90 prosent av alle hjem i byen Suzu ble ødelagt. Fremdeles bor flere tusen i midlertidige sentre. Japan Røde Kors rykket raskt ut for å bistå i redningsarbeidet, gi medisinsk hjelp, og sørge for at evakuerte fikk nødhjelpsartikler og andre livsnødvendigheter. Fremdeles bistår de på evakueringssentre, hvor de gir hjelp og støtte til flere tusen familier som ikke kan dra hjem.



Å ha noe å gå til, betyr mye

Våren er i anmarsj, og det er tid for å hente fram sykkelen igjen. Det betyr høysesong på Red Bike, sykkelverkstedet som drives av Nettverk etter soning. Øyvind Johansson har akkurat byttet ledningsnett og montert nytt display på en elsykkel, nå er han i gang med å rengjøre den.

Tekst og foto: **Truls Brekke**

Nå er det mye å gjøre her. Noen er veldig flinke på vask og vedlikehold, mens andre overlater gjerne det til oss, forteller Øyvind Johansson.

Han har vært på Red Bike i fire år. Det er et sykkelverksted drevet av Nettverk etter soning, hvor straffedømte får arbeidstrening, sosialt samvær og en sjanse til å komme tilbake til samfunnet og leve et liv uten rus og kriminalitet.

– Vi som jobber her får opplæring i sykler helt fra det mest grunnleggende som å skifte slange, til å sette i stand de mest moderne elsyklene. Vi er et vanlig sykkelverksted med stor yrkesstolthet. Vi skifter dekk og slanger, monterer utstyr og bytter deler på både ordinære sykler og elsykler. Noen kommer for å få service, andre trenger større reparasjoner. Her tar vi inn alle slags sykler, og får ofte inn sykler som

«Red Bike og struktur i hverdagen er alfa og omega for meg.»

Øyvind Johansson

andre har gitt opp som gir en god opplæringsmulighet. Og så får vi inn en del sykler som vi setter i stand og selger for en billig penge. Her kan man gjøre et godt kupp, og inntektene går til Røde Kors, forteller Øyvind Johansson.

Meningsfylt

Å ha en fast plass å gå til betyr alt i hverdagen.

– Rus har vært et stort problem for meg. Det har jeg holdt på med i 25 – 30 år. Jeg har også sittet inne flere ganger, og Red Bike og struktur i hverdagen er alfa og omega for meg, sier Johansson.

Flere av de som er her blir gjerne lenge. Johanssen kom til Red Bike i 2020. Først som deltaker, siden tok han et frivilligkurs. Etter å ha vært her som frivillig en periode, fikk han tilbud om en varig tilrettelagt arbeidsplass.

Dette er Red Bike

- Red Bike er et sykkelverksted hvor straffedømte får arbeidstrening, og en sjanse til å komme tilbake til samfunnet. Verkstedene drives av frivillige og deltagere ved Røde Kors' Nettverk etter soning.
- Tidligere innsatte får opplæring og veiledning innen sykkelreparasjon og kundeservice, og får verdifull arbeidserfaring og muligheten til å utvikle seg både personlig og profesjonelt.
- Verkstedet tilbyr tjenester som reparasjon av punkterte dekk, justering av gir og bremses, og generelt vedlikehold av sykler.
- Det tilbyr også salg av brukte sykler og reservedeler, slik at man selv kan fikse sykkelen sin.
- Overskuddet går til Nettverk etter soning, som hjelper tidligere innsatte med å bygge opp livet sitt etter soning og leve et liv uten rus og kriminalitet
- Sykkelverkstedene finner du på Storo i Oslo og Moss.



– Mitt beste tips er å holde ting reint. Slitedeler slites uansett, men vask og smøring forlenger levetida på komponentene, forteller Øyvind Johansson, en av de frivillige på Red Bike.

– Her kan jeg være meg selv. Det er høyt under taket, og man kjenner at det ikke er forskjell på folk. Og så har jeg interesse av sykkel. Det har jeg hatt siden jeg var liten gutt. Jeg har skrudd på sykler siden jeg var kanskje ti år gammel, sier han.

Mange fortsetter

Flere av de som er her blir gjerne lenge etter at de er ferdig med soning, forteller Anders Mangseth. Han er koordinator på Red Bike i Oslo.

– Vi er et vanlig sykkelverksted, men de som jobber her har historikk med å sitte i fengsel, selv om det kan være en stund siden. Mange er tidligere rusmisbrukere som er uføretrygdet i dag. Her får de noe å komme til og noe å gjøre, og de får hjelp til å endre livet. Sykkellunnskap er en fin måte å komme inn i arbeidslivet og få en meningsfylt hverdag, sier Mangseth.

Etter at de er ferdig med soning, er det mange som blir frivillige og fortsetter å komme. Her finner de nye nettverk og nye venner. De er hyggelige møter med både kollegaer og kunder, og vi gjør mye sosialt.

– Vi forsøker å skape en litt mer meningsfylt hverdag og samtidig hjelp til å holde seg unna tidligere liv. Vi spiser lunsj sammen, og tirsdager og torsdager spiser vi middag i kafeen her, noen ganger drar vi på sykkelturner. Samholdet er en viktig del av det vi holder på med, sier Mangseth.

Anders Mangseth er koordinator på Red Bike i Oslo. Red Bike er et sykkelverksted som drives av Nettverk etter soning, hvor straffedømte kan få arbeidstrening og erfaring for å lettere å kunne tilbakeføres til samfunnet etter soning.

Førstehjelp for en tryggere påske

Påsken er for mange en tid for glede, samling og tradisjoner. Uansett om du skal på skitur i høyfjellet eller på småturer i lavere strøk, er det viktig å ha grunnleggende kunnskap om førstehjelp i påsken. Her er en guide som kan bidra til å gjøre påsken tryggere for alle.

Førstehjelp er et viktig verktøy for å sikre en trygg og hyggelig påskefeiring. Ved å være forberedt, kan du håndtere små kriser selv og vite når det er tid for å søke profesjonell hjelp. Du kan bidra til at denne påsken ikke bare en tid for glede og samvær, men også en som gir sikkerhet og omsorg for dine nærmeste, om en nødsituasjon skulle oppstå. Å ha kunnskap om førstehjelp er ikke bare nyttig i påsken, men hele året. En investering i førstehjelpskunnskap og -utstyr er en investering i sikkerheten til deg og dine kjære.

Forberedelser før påske

Førstehjelpsutstyr: Sørg for at du har et oppdatert førstehjelpssett tilgjengelig hjemme, i bilen, og i sekken hvis du skal ut på tur. Et grunnleggende førstehjelpssett bør inneholde plaster, kompresser, antiseptisk middel, og bandasjer.

Kunnskap: En grunnleggende forståelse av førstehjelp er uvurderlig. Søk informasjon om førstehjelp med fokus på vanlige skader og situasjoner du kan møte i påsken, som forfrysninger, fallskader, og brannskader fra bål eller grilling.

Vanlige påskeskader og førstehjelpstiltak

Fallskader: Skader fra fall på ski eller under fjellturer er vanlige. Ved mistanke om brudd, immobiliser det skadede området og søk medisinsk hjelp. Ved kutt eller skrubsår, rens såret godt og dekk til med sterilt bandasje.

Forfrysninger og kuldeskader: Forfrysninger kan forekomme i kaldt vær, spesielt på fingre, tær, nese, og ører. Varm den skadede delen gradvis opp. Unngå direkte varmekilder som kan skade huden ytterligere.

Brannskader: Små brannskader fra bål eller grilling kan behandles ved å kjøle ned området under rennende kaldt vann i 10-20 minutter. Ikke bruk is direkte på brannskaden.

Solbrenthet: Beskytt huden mot solen, spesielt i fjellet hvor UV-strålingen er sterkere. Ved mild solbrenthet, kjølned huden og bruk fuktighetsgivende kremer. Følg gjerne med på UV-varslingen til Yr/Storm.

Når du trenger hjelp

Vær klar over posisjonen din: Ha alltid en mobiltelefon ladet og klar. En ladebank i sekken er obligatorisk på lengre turer! GPS-funksjoner kan redde liv ved å hjelpe redningstjenester med å lokalisere deg raskt.

Nødnummer: Husk nødnummer til de ulike nødetatene, og ha kunnskap om hvordan du beskriver din posisjon og situasjonen på en klar og rolig måte.

Førstehjelp for Barn

Barn er spesielt utsatt for småulykker. Lær barna grunnleggende førstehjelp og hvordan de kan unngå de vanligste skadene. Hold også små barn under oppsyn, spesielt i nærheten av bål eller ved vann.

Kaldt vær

Når det er kaldt ute, må du ivareta kroppstemperaturen til den som er syk eller skadd. Pass på å isolere ned mot bakken og mot vind og nedbør. Bruk gjerne liggeunderlag, sekker og klær til å isolere mot kulden.



Les mer om førstehjelp:
rodekors.no/forstehjelp



Fjellvettreglene

Vi ferdes mer ute i naturen, og vi bruker den på stadig flere måter. Fjellvettreglene hjelper deg å planlegge og gjennomføre en fantastisk tur – som også er trygg.

1

Planlegg turen og meld fra hvor du går

2

Tilpass turen etter evne og forhold

3

Ta hensyn til vær- og skredvarsel

4

Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer

5

Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre

6

Ta trygge veivalg

7

Bruk kart og kompass

8

Vend i tide, det er ingen skam å snu

9

Spar på kreftene og søk ly om nødvendig

Fjellvettreglene er utarbeidet av Røde Kors og Den Norske Turistforening (DNT) og ble oppdatert i 2016. Dette er råd til deg som skal på tur – uavhengig av sesong.



SEKS TIPS FOR Å UNNGÅ SNØSKRED

1

Les snøskredvarselet for ditt område. Sett deg inn i hva de ulike faregradene og skredproblemene vil bety for din ferdsel i skredterreng.

2

Planlegg turen din hjemme – legg opp til tur etter vær- og snøforhold, og etter turgruppens erfarings- og kunnskapsnivå.

3

Følg med på de faretegnene på snøskred naturen gir deg: ferske skred, sprekker i snøoverflaten, drønn fra snødekket ved belastning.

4

Ha gode ferdselsrutiner. Gå i skredutsatte områder én og én eller hold god avstand til hverandre. Stopp/vent kun på trygge stoppesteder – steder hvor du ikke kan løse ut skred og hvor du ikke kan bli tatt av skred ovenfra.

5

Vær i stand til å gjenkjenne snøskredutsatt terreng. Hvor kan det gå skred, og hvor langt kan skredet gå?

6

Gjør alltid gjennomtenkte veivalg – still deg selv spørsmålet "hvorfor kan jeg ferdes her"?

PS!

Det er særlig skredfare ved:

Mye snø og vind de siste to-tre dagene.

Brudd og lyder i snødekket (drønn).

Ferske skred i nærheten.

Plutselig mildvær.

Kuldeperioder etterfulgt av nedbør i form av snø. Streng kulde skaper rimlag på snøens overflate, som selv små mengder snø kan sklì på.



Tips til klesskapet

Ønsker du en mer bærekraftig garderobe? La deg inspirere av våre tips som kan hjelpe deg på veien mot et grønnere klesskap.

1

Handle mindre og få bedre oversikt

Mange har mer tøy enn de egentlig trenger og et kaotisk klesskap. Hvert femte plagg i klesskapet blir aldri eller svært sjelden brukt. Her er noen tips for å handle mindre og få bedre oversikt:

- Ikke tilbring tid i butikker med mindre det er noe du trenger.
- Sett kriterier som skal være oppfylt før du handler.
- Ta en jevnlig gjennomgang av hva du har i klesskapet.
- Ha faste plasser til plagg, sko og tilbehør.

2

Gå for brukt tøy

Gå for gjenbruk om du trenger å utvide garderoben. Brukt tøy er gjerne like fint som nytt og ofte rimeligere. Noen tips til hvor du kan skaffe brukt tøy:

- Besøk Røde Kors' lokale gjenbruksbutikker.
- Ta en titt på gjenbruksplattformer eller loppemarked.
- Arranger byttekveld med familie, venner og bekjente.
- Skal du handle til barn? Sjekk ut Røde Kors' nettbutikk levd.no som selger barneklær i alderen 0-12 år.

3

Ta godt vare på klærne

For å spare penger og miljøet, bør du ta godt vare på plaggene i garderoben så de kan brukes igjen og igjen. Tips for å bevare klærne:

- Reparer og juster plaggene i skapet ved behov.
- Beskytt skoene med skokrem, impregnering, børsting og lignende.
- Vurder før vask om det holder å lufte plagget eller fjerne flekker med en klut.
- Vær oppmerksom på hvordan du oppbevarer klærne dine. Klær kan bli utsatt for skadedyr, fukt og annet som kan forringe kvaliteten.



Gi klærne du ikke bruker til Røde Kors

Tøyet du ikke bruker kan ande få glede av gjennom Røde Kors. Vi tar gjerne imot klær, sko, tilbehør og tekstiler.

Gi tøy til innsamlingsbokser

Våre innsamlingsbokser for tøy finner du på det sentrale Østlandet. Finn din nærmeste innsamlingsboks på rodekors.no/innsamlingsbokser.

Hør med din lokale Røde Kors-butikk

Sjekk gjerne om din lokale Røde Kors-butikk tar imot brukt tøy.

Bestill henting av tøy hjemme hos deg

Helthjem bistår oss med å hente tøy hjemme hos folk over store deler av landet. Det koster 39 kroner per pose for henting. Bestill henting på rodekors.no/123hent.



Skann QR-koden og bestill henting!

rodekors.no/123hent

Tøyet du gir selges til inntekt for Røde Kors. Tusen takk!



Røde Kors søker

feltververe!

Kjenner du noen som trenger en deltids- eller sommerjobb som er:

Meningsfull

Fleksibel

Lærerik

Skann QR-koden
og søk nå!



Som feltverver rekrutterer du
givermedlemmer til Røde Kors.
Vi trenger feltververe i hele
landet, hele året.