

RØDE KORS UNGDOM

HEFTE 7

HVORDAN VI GJØR DET:
BEREDSKAP OG
FØRSTEHJELP

INNHOOLD

INTRODUKSJON	3
BEGREPER	4
FOR Å LÆRE MER OG TRENE EGNE FERDIGHETER	6
FØRSTEHJELPSKURS I DITT LOKALLAG	6
KURS I PSYKOSOSIAL FØRSTEHJELP I DITT LOKALLAG	7
BEVISSTGJØRING - FØRSTEHJELP PÅ FEST	8
BEVISSTGJØRING - BEFORE THE STORM BEREDSKAPSSPILL	12
UTADRETTEDE AKTIVITETER	14
MARKERE FØRSTEHJELPSDAGEN	14
VERV BLODGIVERE	16
BØSSEINNSAMLING	18
START RØFF SOM SOSIAL MØTEPlass-AKTIVITET	19

INTRODUKSJON

Fra Røde Kors' hovedprogram 2015-2017:

“Røde Kors forebygger og responderer ved katastrofer og kriser, væpnet konflikt og vold både lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Klimaendringer, et økende antall naturkatastrofer og mer ekstremvær, samt et stadig mer komplisert konfliktbilde, gir økt behov for lokal robusthet, beredskap og respons.”

For å gjøre Røde Kors i stand til å møte disse utfordringene, skal organisasjonen frem 2020 jobbe med å:

- Bli enig med myndighetene hva Røde Kors sin rolle og bidrag er i beredskapen.
- Gi alle ledere i Røde Kors kunnskap om beredskapsarbeid.
- Sikre at alle frivillige vet hva deres rolle i beredskapsarbeidet er.
- Ha gode systemer for varsling, handling og rapportering i forbindelse med beredskapen.
- Ha en organisasjonskultur hvor man er bevisst på beredskap og er villige til å lære og bli bedre.

Disse fem punktene utgjør Røde Kors sin “Strategi for samfunnsikkerhet og beredskap”.



HVA BETYR DETTE FOR RØDE KORS UNGDOM?

At vi er en del av en helhetlig beredskapsorganisasjon betyr tre ting for Røde Kors Ungdom:

- At Røde Kors Ungdom i løpet av perioden 2015-2017 skal videreutvikle sin rolle i Røde Kors sitt beredskapsarbeid.
- At du som er frivillig i Røde Kors kan bli spurt av din lokalforening - og helst bør si fra om på forhånd - å bli med på beredskapsarbeidet: være markør på øvelser, verve blodgivere, være med på bøsseaksjoner eller bli beredskapsvakt.
- At du som frivillige bør være forberedt - ta kurs i førstehjelp og psykososial førstehjelp, lær mer om beredskap, registrert deg som beredskapsvakt, og si fra til lokalforeningen om at du ønsker å hjelpe.

BEGREPER



Beredskap – Beredskap vil si å være forberedt til respons til uventede, alvorlige situasjoner. Det kan være naturkatastrofer, krig og konflikt, eller andre krisesituasjoner. Røde Kors er en beredskapsorganisasjon og skal være en støtte for norske myndigheter både i krig og fred. For deg som er lokalt frivillig i Røde Kors Ungdom, betyr det at hvis det skjer en alvorlig situasjon der du bor, så kan det hende lokalforeningen vil kontakte deg for å spørre om du kan hjelpe til. For å gjøre Røde Kors så beredt som mulig, lærer Røde Kors opp alle våre frivillige opp i førstehjelp og psykososial førstehjelp, gjennomfører øvelser for å vite hva vi skal gjøre i kriser, og driver lokale Røde Kors Hjelpekorps, verving av blodgivere, og Røde Kors beredskapsvakt.

HAR DU TATT KURS?

Som frivillig i Røde Kors Ungdom er det faktisk obligatorisk for deg å ta Norsk Grunnkurs i Førstehjelp og kurs i Psykososial førstehjelp. I heftet here kan du lese mer om hvordan arrangere det i ditt lokallag.

Norsk Grunnkurs Førstehjelp (NGF) – Norsk Grunnkurs i Førstehjelp er et standardkurs i livreddende førstehjelp. Kurset er utarbeidet av Norsk Førstehjelpsråd, og varer i fem timer. På kurset lærer man ikke bare hva de aller viktigste tingene man kan gjøre for å redde liv er, men trener også på å gjøre dem. NGF er obligatorisk for alle frivillige i Røde Kors og Røde Kors Ungdom. Lengre bak i dette heftet finner du en oppskrift på hvordan du kan arrangere NGF for de frivillige i din Røde Kors Ungdom-gruppe.

Hjerte- og lungeredning (HLR) – Hjerte- og lungeredning er en førstehjelpsmetode man skal bruke for å holde en person med hjertestans eller som ikke puster i live til medisinsk personell kan gi mer avansert hjelp. HLR går ut på at førstehjelperen gir brystkompresjoner til pasienten for å få hjertet til å pumpe blod, og vanligvis også at man blåser luft inn i pasientens munn for å tilføre oksygen. Man lærer HLR på Norsk Grunnkurs i Førstehjelp (se lengre ned på forklaring).

Psykososial førstehjelp – Å gi psykososial førstehjelp er å være der for et annet menneske som akkurat har blitt rammet av en krise, ulykke, eller katastrofe. Dette betyr å være nærværende, lytte oppmerksomt, vise aksept for folks reaksjon, og å gi omsorg og praktisk hjelp,

Forskning viser at hvis noen får psykososial førstehjelp rett etter at de har opplevd noe alvorlig, er sjansen mindre for at de får psykiske problemer i etterkant. Et 3-timerskurs i psykososial førstehjelp er obligatorisk for alle frivillige i Røde Kors og Røde Kors Ungdom. Lengre bak i dette heftet finner du en oppskrift på hvordan du kan arrangere kurs i psykososial førstehjelp for de frivillige i din Røde Kors Ungdom-gruppe.

Røde Kors Hjelpekorps – Røde Kors Hjelpekorps er en av Røde Kors i Norges tre søyler, sammen med Røde Kors Ungdom og Røde Kors Omsorg. Formålet med Norges Røde Kors Hjelpekorps er å drive hjelpearbeid ved ulykker/katastrofer og annen humanitær innsats. Det finnes 311 lokale Hjelpekorps over hele landet.

Til daglig mobiliserer Hjelpekorpsene frivillige til søk-, redning-, og evakueringsaktiviteter til vanns, i fjellet, og skogen. Mange Hjelpekorps tar også sanitets- og førstehjelpsvakter på idrettsstevner og konserter, eller kjører ambulanseoppdrag.

For å bli godkjent frivillig i Hjelpekorpsset må man være over 17 år gammel, og bestå opplæring i hva Hjelpekorpsset er (3 timer), kvalifisert førstehjelp (33 timer), sambandskurs (9 timer) og grunnleggende søk og redning (14,5 timer).

Røde Kors Beredskapsvakt – Dersom man har spesielt lyst til å stille opp for Røde Kors i en krisesituasjon der man bor, men ikke forplikte seg til å bli aktiv i Hjelpekorpsset, så kan man bli beredskapsvakt. Røde Kors Beredskapsvakt er en ordning hvor man får en kvelds opplæring hvert år, og deretter kan bli oppringt av Røde Kors for å gjøre enkle oppgaver som vakt hold, transport, varsling og evakuering, og omsorg for mennesker som påvirkes av en krise.

HELHETLIG BEREDSKAP

I Røde Kors snakker vi mer og mer om at vi er en helhetlig beredskapsorganisasjon. Men hva betyr egentlig det?

Det betyr at alle deler av Røde Kors er med på å sikre beredskapen - ikke bare Hjelpekorpsset, slik mange har tenkt før. Tillitsvalgte og frivillige i både Røde Kors Ungdom, Omsorg, og Hjelpekorps har alle en rolle å spille i å skape trygghet i lokalsamfunn og redde liv.



Røde Kors Beredskapsvakter

FOR Å LÆRE OM OG TRENE EGNE FERDIGHETER

FØRSTEHJELPSKURS I DITT LOKALLAG



KREVER FAGKUNNSKAP ELLER AT MAN FÅR MED EN "EKSPERT"

- Dere trenger: Kursrom, flipover, deltakerhefte, Anne-dukke, prosjektor, og kursholder.
- Tid: Forberedelser pluss 5-6 timer til selve kurset.
- Mål med aktiviteten: At dere som tar kurset lærer grunnleggende førstehjelp, inkludert hjerte- og lungeredning



TAR EN DEL TID Å GJENNOMFØRE



KREVER EN DEL UTSTYR



KOSTER PENGER

Du gjennomfører kurset ved å:

- Kontakte lokalforeningen, det lokale Hjelpekorps et eller distriktskontoret og be om hjelp til å finne en kursholder.
- Send inn en søknad til Frifond for å få dekket utgiftene til mat, utstyr og kursholder.
- Få hjelp av distriktskontoret eller lokalforeningen til å registrere kurset og alle deltakerne i Røde Kors sitt ressurssystem.
- Invitere alle de frivillige i lokallaget til kurs på dato og sted som du har avtalt med kursholderen.
- Handle inn litt brødmatt og kaffe.
- Passe på at alt deltakermateriellet, Anne-dukke, en prosjektor, og lerret er på plass i lokalet.
- Print ut kursbevis til alle deltakerne.
- Pass på at alt er på plass i kurslokalet.
- Gi kursholder en liten blomst eller sjokolade!

Etterpå:

- Sørg for at lokalet blir ryddet.
- Få hjelp av distriktskontoret eller lokalforeningen til å registrere godkjente deltakere i ressurssystemet.
- Send rapport til Frifond om hvordan det gikk. Husk å legge med deltakerliste!

KURS I PSYKOSOSIAL FØRSTEHJELP I DITT LOKALLAG



KREVER FAGKUNNSKAP ELLER AT MAN FÅR MED EN "EKSPERT"



KREVER EN DEL UTSTYR

- Dere trenger: Kursrom, flipover, deltakerhefte, plakat med prinsipper for psykososial førstehjelp, prosjektor, og kursholder.
- Tid: Forberedelser pluss 3 timer til selve kurset.
- Mål med aktiviteten: At dere som tar kurset blir trygge i rollen som hjelpere for mennesker som er blitt berørt i timene og de første dagene etter at en krise, ulykke eller katastrofe har funnet sted.

Du gjennomfører kurset ved å:

- Kontakte distriktskontoret og be om hjelp til å finne en kursholder. Dette kan enten kontaktpersonen for Røde Kors Ungdom eller opplæringskoordinatoren hjelpe deg med.
- Send inn en søknad til Frifond for å få dekket utgiftene til mat, utstyr og kursholder.
- Få hjelp av distriktskontoret eller lokalforeningen til å registrere kurset og alle deltakerne i Røde Kors sitt ressurssystem.
- Invitere alle de frivillige i lokallaget til kurs på dato og sted som du har avtalt med kursholderen.
- Handle inn litt frukt og kaffe.
- Passe på at alt deltakermateriellet, en prosjekt, og lerret er på plass i lokalet.
- Print ut dokumentet "Informasjon til Røde Kors-mannskaper i etterkant av innsats etter kriser og katastrofer" og kopier dette opp til alle deltakerne på forhånd.
- Print ut kursbevis til alle deltakerne.
- Pass på at alt er på plass i kurslokalet.
- Gi kursholder en liten blomst eller sjokolade!

Etterpå:

- Sørg for at lokalet blir ryddet.
- Få hjelp av distriktskontoret eller lokalforeningen til å registrere godkjente deltakere i ressurssystemet.
- Send rapport til Frifond om hvordan det gikk. Husk å legge med deltakerliste!

KURSMATERIELL

Plakat og deltakerhefte til kurs i psykososial førstehjelp finner du på www.rodekorsbutikken.no - opprett en bruker og logg inn, så kan du søke etter det!

Hvis du ikke er logget inn, er ikke materiellet synlig.

"Informasjon til Røde Kors-mannskaper...", kursbevis, og sjekklister for dette kurset, finner du på Korsveien: Korsveien > Humanitært arbeid > Omsorgsportalen > Psykososial beredskap

BEVISSTGJØRING - FØRSTEHJELP PÅ FEST



KREVER FLERE
FRIVILLIGE

USIKKER PÅ HVORDAN?

Er du som skal lede denne aktiviteten litt usikker på hvordan manskall legge over i stabilt sideleie, eller føler deg ikke helt trygg på å vise andre det?

Da kan du:

- Spørre om noen fra det lokale Røde Kors Hjelpekorpsset kan komme og hjelpe til på denne delen av aktiviteten.

- Se en video av det. NRKs program "Newton" har en film som viser hvordan, som du finner her: http://www.nrk.no/video/selda_viser_stabilt_sideleie/CB922C007710D705/

Kilde: Tilpasset fra Britisk Røde Kors' undervisningsspakke "Alcohol and first aid", som du kan finne på redcross.org.uk.

- Dere trenger: PC, prosjektor, lerret, penn og papir.
- Tid: 45 minutter
- Mål med aktiviteten: At deltakerne skal øve på å legge noen i stabilt sideleie og bli trygge på hva de bør gjøre for å hjelpe hvis noen blir bevisstløse på en fest de er på.

1: Se videoen "Keep the Party Alive"

"Keep the Party Alive" er laget av Britisk Røde Kors, og du finner den på

- https://www.youtube.com/watch?v=_8XzYBky7KQ eller
- <http://vimeo.com/28121887>.

2: Diskusjon - hva ville jeg gjort?

Du er på samme fest som jenta i videoen. Du har også tatt deg et glass og har det gøy. Du ser henne ligge på gulvet. Lag en liste over alle grunnene til at du kanskje velger å ikke gjøre noe. Kategoriser så disse etter hva som var den største barrieren til at du ikke gjorde noe. Var det mangel på ferdigheter, kunnskap eller var det relatert til holdninger?



For eksempel:

- Er det et problem knyttet til kunnskap hvis du ikke vet at du må legge noen på siden med hodet tippet tilbake?
- Er det et problem knyttet til ferdigheter hvis du forsøker å snu noen til siden og du faktisk ikke klarer det?
- Er det et problem knyttet til holdninger hvis du er for sjenert og foretrekker å ikke bli involvert?

Når du har en liste over hindringene gruppert etter disse kategoriene, undersøk de nærmere. Hvilken kategori har den lengste listen? Mener deltakerne at dette er den viktigste kategorien å handle i? Overrasker dette deltakerne eller var det dette de forventet? Velg et lovende tema og begynn å liste løsninger og måter de kan overkomme hindringene på. For eksempel:

- Hvis hindringen er kunnskap om hva de burde gjøre kan løsningen være å finne pålitelige kilder og huske rådene som blir gitt av disse kildene.
- Hvis hindringen er relatert til evnen til å snu personen over på siden kan løsningen være å se hvordan andre gjør det og øve på hverandre
- Hvis hindringen er relatert til holdninger, slik som redsel for å bli kjeftet på, kan løsningen være å diskutere det.

Snakk om hva som er det verste som kan skje og hvordan du ville taklet det om det skulle skje. Mål det opp mot det verst tenkelige resultatet som hadde kunnet skje om du ikke gjorde noe.

Avslutt med å be alle skrive ned en eller to personlige mål basert på hva de opplever som hindre. De som føler at de har kunnskapen, ferdighetene og holdningene allerede kan hjelpe andre med deres handlinger. Sett en dato noen uker frem i tid for å komme tilbake til dette og se hvordan deltakerne har kommet i gang med handlingene.

FLERE VIDEOER

Denne øvelsen baserer seg på videoen "Keep the Party Alive", men det finnes også andre videosnutter man kan bruke som utgangspunkt for å diskutere førstehjelp, festing og alkohol:

"Story of a Night Out" er en 23 minutter lang video fra Britisk Røde Kors som viser hvordan enkel førstehjelp kan redde liv når en fest går helt galt. Du finner den på: <http://vimeo.com/69737445>

"Dickhead" er en minutt-lang videospot fra Australsk Røde Kors sin "Save a Mate"-kampanje, og kan passe å vise til studentgrupper. Du finner den på: <https://www.youtube.com/watch?v=5JY6B6zb9Ng>

"Club" er også fra "Save a Mate" og er ca et minutt lang. Du finner den her: <https://www.youtube.com/watch?v=rhHVyXSTGIE>



3: Hvem har gjort hva?

Bruk denne leke til å introdusere temaet ved å dele tidligere erfaringer. Prøv det før eller etter at dere har sett videoen over.

Formatet er «bytt plasser hvis...». Sitt på stoler satt i en sirkel. Deltakerne lytter mens du roper ut ulike erfaringer og opplevelser. De som passer til beskrivelsen må raskt bytte plasser med noen andre – og det kan ikke være en ved siden av dem. Du kan spille fort for å varme opp. Eller du kan pause etter hvert utsagn og invitere de til å si mer om sine opplevelser. På den måten stimulerer du til diskusjon og deltakerne lærer mer om hverandre. Lag eventuelt dine egne utsagn som passer til gruppen.

Bytt plass hvis du:

- Noen gang har ringt 113.
- Har hørt om stabilt sideleie.
- Ville vært redd for å legge noen over i stabilt sideleie.
- Har sett noen som puster men er bevisstløs.
- Har sett noen som har drukket for mye alkohol.
- Har sett noen kaste opp av fra mye alkohol.
- Har tatt et førstehjelpskurs.
- Har opplevd å besvime.

4: Øve på stabilt sideleie

Ideen bak dette rollespillet er å øve i par på det å legge noen i stabilt sideleie. Ettersom dette vil innebære fysisk kontakt er det viktig at du bruker god dømmekraft når du setter sammen par slik at ingen føler seg ukomfortable.

- Person 1 skal ligge på ryggen og spille bevisstløs og pustende. La musklene slappe av slik at de ikke er anspente og holder deg fast i posisjonen. Som en test kan du la noen løfte hånden din i været. Hvis den blir oppe er det et tegn på at du ikke er avslappet riktig enda.

- Person 2 tipp hodet til person 1 bakover, sjekker om brystet deres beveger seg, lytter og kjennet etter pust mot kinnet sitt. Flytt dem så over på siden og tipp hodet deres tilbake for å sikre at de fortsetter å puste. I det virkelige liv ville du også ringt 113 og holdt et øye med personen til ambulanse kommer til stedet.

Prøv dette. Diskuter det. Hva var lett og hva var vanskelig? Del erfaringer og prøv forskjellige måter og i forskjellige par.

5: Hukommelsestest

Her har vi to fraser det er lurt å lære seg. Den første beskriver skaden. Den andre hva du kan gjøre for å hjelpe dem.

1. Bevisstløs og puster
2. Sjekk etter pust, legg personen til side og tipp hodet bakover.

Få gruppen til å bli enige om å lære dem, støtte hverandre i læringen, teste hverandre og komme tilbake jevnlig for å friske opp minnene. Tilby en premie til den beste husketeknikken. Dette kan for eksempel være å inkludere ordene i en rap eller sang, eller lage en poster. Kall det 13 ord som kan redde liv, eller noe litt mer snertent.



“BEFORE THE STORM”-SPILLET



KREVER EN DEL FORBEREDELSE OG PLANLEGGING



KREVER FLERE FRIVILLIGE

«Before the Storm» er et spill utviklet av Red Cross/ Red Crescent Climate Centre sammen med PetLab og Senegal Røde Kors. Kortspillet skal skape forståelse og dialog om utfordringer for vanlige folk og organisasjoner å tolke værvarsler og klimainformasjon, og at dette er en utfordring for å kunne fatte de riktige beslutningene i beredskaps- og katastrofesituasjoner.

- Dere trenger: Kursrom, en kortstokk til hver gruppe (last ned fra Korsveien, print og klipp), værvarselkort, tidslinjekort, panner, og gruppebord. En av dere må være spill-leder og gi de andre instruksjoner og værvarsler.
- Forberedelser: klipp opp alle arkene til kort.
- Tid: Forberedelser pluss 2 timer til selve spillet.

I “Before the storm” tar dere rollene som innbyggere i en liten bygd hvor det er fare for flom, hvor man får tre værvarsler før et “nullpunkt” hvor dere får vite om det blir storm og flom eller ikke. Hver deltaker sitter med en rekke handlingskort, og handlingen i spillet foregår over ti “dager” med tre værvarsler. Deltakerne må i grupper forsøke å overbevise hverandre om hvilke av handlingskortene de skal velge i respons til hvert værvarsel.

Du gjennomfører spillet ved å:

- Print ut alle dokumentene fra Korsveien (se venstre)
- Sett opp gruppebord med penn og papir.
- Heng opp tidslinjekortene før dere begynner. Ha teip klar til å henge opp værvarslene.
- Klipp opp værvarslene og bland dem i en bunke.



- Klipp opp en kortstokk til hver gruppe og stakk disse.
- Klipp opp og bland nullpunkts-kortene.

Når dere skal gjennomføre:

Del opp alle som er tilstede i grupper på 4-6 personer. Vis denne videoen, om hvordan spillet ble til, som en introduksjon til det dere skal gjøre:
https://www.youtube.com/watch?v=Mpj_EbKdwEo

Del så ut 6 handlingskort til hver av deltakerne. Fortell av den eldste i gruppa er landsbysjef og fatter alle beslutninger, men at når dere nå får værvarsler, så skal alle plukke et av sine kort og foreslå hva man skal gjøre som respons på værvarslene. Man kan også ta et blankt papir og skrive et nytt forslag på det.

Gi et værvarsel om gangen - les det høyt, og heng det opp på veggen under tidslinjekortet. Deltakerne får så fem minutter på seg å bestemme hvilket kort man vil foreslå til gruppa. Når alle har valgt et kort, presenterer de sitt valg til gruppen. Landsbysjefen skal velge blant hvert medlems forslag det ene kortet dere mener er den beste responsen på hvert værvarsel. Han/hun har fem minutter på seg å velge hvilket kort man skal gå videre med.

Før man trekker et nytt værvarsel, skal hver landsbysjef si i plenum hva han eller hun har valgt.

Etter at tida er ute etter det siste værvarslene, trekk et nullpunktskort - det kan hende det blir flom, det kan hende det blir fint vær.

Etter at dere har fått vite hvordan det gikk, diskuter:

- Hva var det morsomste forslaget som kom?
- Sjefer: var det vanskelig å bestemme?
- Hva synes de forskjellige gruppene – valgte de godt i forhold til utfallet?
- Hva forteller dette spillet oss om beredskap?

VARIASJON

Vil du variere hvordan dere spiller spillet? Senegal blir veldig langt unna og man kobler det kanskje ikke så lett til beredskap i Norge. Derfor kan dere velge å enten spille hele spillet som “døler” eller ta en runde 2!

Innled ved å vise 3:25 til 05:20 av denne filmen om flom i Gudbrandsdalen: <http://www.youtube.com/watch?v=oa2D2hTeSdY>.

Del så opp i nye grupper, og spill spillet som før - men med beskjed til gruppene om at dere nå er helt vanlige folk fra Gudbrandsdalen - hvilke valg tar de da?

Hvis dere kjører denne versjonen av spillet som runde 2, avslutt med å stille spørsmålene:
- Hvordan gikk spillet denne gangen?
- Hva var annerledes denne gangen, sammenlignet med den første runden? Hva var annerledes med å spille Gudbrandsdalen enn Senegal?
- Hva er det viktigste de personlig har lært i dag?
- Hva forteller dette spillet oss om værvarsler og beredskap?

UTADRETTEDE AKTIVITETER

MARKER DEN INTERNASJONALE FØRSTEHJELPSDAGEN



KREVER EN DEL
FORBEREDELSE OG
PLANLEGGING



KREVER FLERE
FRIVILLIGE



Verdens førstehjelpsdag finner sted i september hvert år. Dette er kjempefin anledning til å samarbeid med Røde Kors Hjelpekorps og oppfordre ungdom til å lære seg førstehjelp.

De fire store spørsmålene:

- Hva er det vi ønsker å oppnå med å holde stand?
Å fortelle ungdom at det er den internasjonale førstehjelpsdagen og oppfordre dem til å lære seg førstehjelp.
- Hvem trenger vi å nå ut til for å oppnå målet?
Ungdom - kanskje spesielt russer?
- Hvor skal vi plassere oss for å nå ut til denne målgruppen?
Der hvor ungdom oppholder seg - på skolen, ved ungdomsklubben eller andre samlingssteder.
- Hvordan kan vi fange oppmerksomheten til vår målgruppe?
Ved at det foregår noe på standen - for eksempel at man kan prøve førstehjelp på Anne-dukke, se på innholdet i en førstehjelpskoffert, være med i konkurranse om å vinne førstehjelpspose - og at det er noe godt å spise.

Det praktiske

- Spør Hjelpekorpsset eller lokalforeningen om de vil samarbeide - kanskje de kan stille med en førstehjelpsinstruktør, eller vil rekruttere på standen deres?

- Få tillatelse til å ha stand der du ønsker å ha det. Spør grunneier eller søk politiet.
- Du må ha utstyr til å lage en stand: bord, stoler, telt, plakater, bannere, informasjonsmateriell. Papir og penn kommer godt med.
- Ha på dere profilkær fra Røde Kors Ungdom.
- Lag en plan for hvem som skal stå når på standen så blir dere ikke så slitne. Det kan være nok med to personer om gangen.
- Rydd opp etter dere, også underveis.
- Ha en plan på hvordan dere skal få fraktet utstyr.
- Ta vare på deg selv og dine medfrivillige – kle dere etter været, ha vann tilgjengelig hvis det er varmt osv.
- Ta dere tid til å snakke om standen/aksjonen – hva gjorde dere bra, og hva kan forbedres?

Hva trekker oppmerksomhet

For øret: musikk, megafon, et spørsmål, et muntert "hei".

For synet: rollespill, tydelige store bannere, ballonger, synkroniserte bevegelser, kanskje en ambulanse?

For sinnet: Ha aktiviteter på standen som folk kan gjøre - da stopper de opp og kommer i prat slik at de får et inntrykk av hva dere holder på med. Aktiviteten kan være noe som gir en "aha-opplevelse", en utfordring, konkurranse, fakta, quiz eller noe morsomt.

For magen: Lokkemat! Vafler og kake er spesielt populært. Andre ting kan være drops, sjokolade, kaffe/ te,aker i spennende fasonger, frukt, vann.

For materialisten i enhver: Noe gratis som forbipasserende kan få - penner, buttons, reflekser, handlenett. Sjekk Røde Kors-butikken for utvalg og bestilling



QUIZ PÅ STAND

Hva er telefonnummeret til Medisinsk Nødtelefon (ambulansse)

- a) 1-1-0 b) 1-1-2 c) 1-1-3

Hvordan behandler vi best en brannskade?

- a) Legger den forbrente delen høyt
b) Kjøler ned med lunkent vann
c) Kjøler ned med iskaldt vann i minst 1 time

Hvordan stanser vi en indre blødning?

- a) Legge på bandasje
b) Trykke der det gjør vondt
c) Vi kan ikke behandle den

Hvordan gir vi enklest frie luftveier?

- a) 1 hånd på pannen og en under haken, og så løfte forsiktig
b) Vri hodet til siden
c) 1 hånd på pannen og 1 hånd under nakken, og så bøye hodet bakover

Hvis du skal utføre gjenopplivning, hvor mange kompresjoner (trykk) og hvor mange innblåsninger skal du ha?

- a) 15 kompresjoner og 1 innblåsning
b) 5 kompresjoner og 2 innblåsninger
c) 30 kompresjoner og 2 innblåsninger

VERV BLODGIVERE



TAR EN DEL TID Å GJENNOMFØRE

Visste du at Norge er blant Europas dårligste på blodgivning? At blodgivning er noe 90% av verdens Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger jobber med? Eller at Røde Kors i Norge har vært jobbet med rekruttering og formidling av blodgivere siden 1933?



KREVER FLERE FRIVILLIGE

Både da og nå jobber Røde Kors med å skape kontakt mellom sykehus og vanlige folk som ønsker å bli blodgivere. God dekning i blodbanken er en viktig del av beredskap for større ulykker og kriser, men også i det daglige - ca halvparten av Norges befolkning mottar en blodoverføring i løpet av livet.



KREVER EN DEL UTSTYR

Hva kan lokallaget gjøre?

Ikke alle kan bli blodgivere, men alle kan verve noen! Selv om noen av de frivillige i lokallaget kanskje er for unge til å bli blodgivere - du må være over 18 år - så kan alle være med på å rekruttere blodgivere. For mer informasjon om hvem som kan gi, gå inn på Korsveien.



Hver 31. oktober (Halloween) kan du se blodtørstige vampyrer i Bergen sentrum. Studentgruppa til Røde Kors Ungdom kler seg ut som vampyrer for å rekruttere blodgivere ved å spille på humor. Det appellerer til ungdom i alle aldre. Blodbussen stiller opp hvert år, slik at de som ønsker kan allerede der og da ta en blodprøve.

VERVE BLODGIVERE

Se på side 14 i denne håndboken for generelle tips om hvordan dere kan lage en fin stand. Hvis dere skal verve blodgivere, er det også et par ting ekstra dere må huske på:

- Ta kontakt med den nærmeste blodbanken for å være sikre på at de trenger flere givere: <https://giblod.no/Blodbankene.aspx>
- Bestille vervemateriell fra Røde Kors-butikken på www.rodekorsbutikken.no - opprett en bruker og logg deg inn, og søk på 'blodgiver'. (OBS! Hvis du ikke er logget inn, kommer ikke disse produktene opp!). Her finner du ballonger, rollup, klistremerker, plakater og reflekser.
- Hvis det er fint vær og WiFi i nærheten - ta med en PC ut på stand, så kan de som går forbi bruke giblod.no til å melde seg der og da.
- Noter navn, adresse og tlf på de som melder seg. Medisinske spørsmål ber du de ta med blodbanken når de blir oppringt. Navnelisten leveres på blodbanken.
- Gjør noe som trekker oppmerksomhet - se eksempelet til Bergen Røde Kors Ungdom på forrige side.

HVA ANNET KAN DU GJØRE?

Blodgivere gjør et viktig og riktig valg hver gang de velger å gi. Som frivillig kan du være med på å motivere blodgivere til å fortsette å ta det valget jevnlig. Hvis lokallaget vil vise blodgivere at man setter pris på dem, kan man for eksempel:

- Ta kontakt med Blodbanken og be om lov til å få stå der en dag og dele ut takke-blomst eller noe hjemmebakket til de som har gitt blod den dagen.
- Markere Verdens Blodgiverdag 14. juni med stand der du bor - spør forbigående om de er blodgivere, og gi vervemateriell til de som ikke er det, og rose til de som er det.
- Følge Oslo Røde Kors Studentlags eksempel og bruk den blodigste høytiden - Halloween - til å holde et "Blood donor party", med premier til beste og blodigste kostyme.

CLUB 25

Røde Kors i Norge støtter «Club 25» i Albania og Georgias Røde Kors-nasjonalforeninger. Navnet stammer fra den første klubben, en gruppe i Botswana Røde Kors som forpliktet seg til å donere blod 25 ganger. Club 25 har nå spredd seg til over 65 land, og over hele verden ruller ungdom opp armene for å gi blod og spre kunnskap om Hiv, førstehjelp, ernæring, trafiksikkerhet, og rusmisbruk.

Ungdomsdelegat William Amado forteller om hvordan de gjør det i Colombia Røde Kors:

«Club 25 er en Røde Kors Ungdom-aktivitet hvor man jobber for å sikre tilgangen på blodgivere gjennom å fremme sunne livsstilsvalg blant ungdom. I Colombia Røde Kors' arbeid med Club 25 har man så langt fokusert på å forebygge rusmisbruk, smitte av seksuelt overførbare sykdommer og HIV, og risikoadferd som kan true unges helse.»



BØSSEAKSJON

BØSSEREGLER

- Bøssene skal være nummerert og plombert ved utlevering og merket med innsamlingsformålet.
- Det skal føres nøyaktige lister over hvem som får hvilken bøsse. Bøssebæreren skal legitimere seg.
- Navn, adresse og telefonnummer skal fremgå av listen samt kvittering på mottatt liste.
- Bøssebæreren skal bære synlig legitimasjon.
- Ved innlevering skal det sjekkes at bøssten er uskadd.
- Bøssten skal innleveres av den som kvitterte den ut.
- Den som tar i mot bøssten skal kvittere på mottak.
- Bøssene må oppbevares på et sikkert sted. Bortkomne/stjalne bøsser skal meldes til politiet.
- Etter bruk skal bøssten rengjøres og gjøres klar til neste innsamling.



Røde Kors Ungdom går med bøsse:

1. Når det skal samles inn penger til Røde Kors
2. **Ved internasjonale katastrofer hvor det trengs midler til hjelpearbeidet.**
3. Når det er bestemt at vi skal samle inn penger til prosjekter Røde Kors Ungdom jobber med.

At lokallaget er klart til å rykke ut når det er behov for bøsseaksjon, er også en viktig del av beredskapen.

Hvis du eller dere i Røde Kors Ungdom ønsker å bidra med bøssebæring må dere kontakte lokalforeningen for å få tillatelse.

Røde Kors-bøsser skal kun brukes til innsamlinger til Røde Kors. Bøssene kan også brukes dersom det er snakk om et samarbeid med andre samarbeidspartnere. Når bøssene brukes, er det alltid Røde Kors som skal ha ansvar for hvor pengene oppbevares, hvor de skal telles og å sørge for at pengene blir satt inn på en konto.

Hvis dere teller pengene et annet sted enn i en bank skal det alltid være to personer fra Røde Kors til stede for å observere optellingen.

Dette må du huske på når du går med bøsse:

- Sett deg inn i grunnen for at du går med bøsse.
- Skal dere samle inn til lokal aktivitet må dere vite litt om hvilke aktiviteter Røde Kors har der du bor.
- Du representerer Røde Kors og må gi et positivt inntrykk.
- Ta initiativ, det er bedre å få nei enn å ikke spørre.
- Ikke svar på spørsmål du ikke har svar på. Henvis heller til andre informasjonskilder.
- Ikke bruk for mye energi på kverulanter. Henvis til nettsidene dersom noen er veldig usikre/negative til hva pengene går til. Du kan alltid henvise til våre "nettbøsser" dersom de ikke ønsker/kan gi med en gang
- Man tigger ikke penger av folk, man gir dem en mulighet til å hjelpe.
- Gjør noe hyggelig sammen når dere er ferdig. Feir innsatsen!

RØDE KORS FRILUFTSLIV OG FØRSTEHJELP (RØFF)



KREVER EN DEL FORBEREDELSE OG PLANLEGGING



KREVER FAGKUNNSKAP ELLER AT MAN FÅR MED EN "EKSPERT"



KREVER FLERE FRIVILLIGE



KREVER EN DEL UTSTYR



TAR EN DEL TID Å GJENNOMFØRE



Røde Kors Friluftsliv og Førstehjelp (RØFF) er en Røde Kors-aktivitet som skal gi deltakerne - ungdom mellom 13 og 17 år - et fritidstilbud hvor man lærer om Røde Kors, friluftsliv og førstehjelp gjennom å gjøre praktiske og sosiale aktiviteter sammen som gruppe. RØFF skal lære deltakerne å ta vare på seg selv ute i naturen, å hjelpe andre, og å vise god dømmekraft. En del av læringen ligger i at deltakerne selv skal planlegge og gjennomføre egne aktiviteter. Samtidig skal det alltid være to eller flere Røde Kors-frivillig tilstede som veiledere.

Den faglige utviklingen av aktiviteten er det landsrådet for Røde Kors Hjelpekorps og deres ansatte som har ansvaret for. RØFF-aktiviteten drives i noen lokalforeninger av Hjelpekorps, noen steder av Røde Kors Ungdom, og noen steder av Røde Kors Omsorg. I Røde Kors Ungdom-sammenheng kan man sammenligne RØFF med aktiviteter med unge flyktninger, Multimix eller ungdomskafeer - sosiale møteplass-aktiviteter vi arrangerer for at andre ungdommer i vårt nærmiljø skal ha det bra og føle fellesskap.

Å drive RØFF-aktiviteten betyr å promotere aktiviteten, rekruttere deltakere, og være veiledere som setter i gang aktiviteten. Der RØFF-aktiviteten drives av Røde Kors Ungdom, må de frivillige veilederne være yngre enn 30 år, og aktiviteten er underlagt lokalråd Røde Kors Ungdom. Se tekstboks på høyresiden for mer informasjon om hva som skal til for å bli frivillig RØFF-veileder.

Etter oppstart, når deltakerne begynner å bli kjente og trygge, skal de velge en ledergruppe blant seg selv. Ledergruppa skal innhente ønsker om aktiviteter, turer, arrangementer etc. fra de andre deltakerne. Sammen med veilederne skal ledergruppa sørge for at årsplanen gjennomføres, og at eventuelle endringer



noteres.

Hva gjør man sammen med RØFF-deltakerne?

En teminplan for en RØFF-gruppe kan inneholde mye forskjellig. Uavhengig av hvilke aktiviteter man driver med, øver man på visse grunnleggende friluftslivsferdigheter:

- Orientering med kart og kompass
- Sikre veivalg
- Utstyrskjennskap, bekledning og pakking
- Overnatting ute
- Lage bål (bruke kokeapparat)
- Tilbereding av mat ute

I tillegg øver lærer man også hvordan man skal utøve førstehjelp i situasjoner som kan oppstå når man er ute i naturen:

- Kutt og sår
- Søk i skred og skog
- Frostskader og nedkjøling
- Solskader og forbrenning
- Improvisert bære og bæreløype
- Overlevelse i vann og drukning
- Fall - hode, rygg og nakkeskader
- Allergier og forgiftning

Hvor kan jeg finne ut mer om hvordan man arrangerer RØFF-aktivitet?

Du kan finne ut mer om hvordan man starter opp RØFF-aktivitet på www.røff.com. Der finner du "Multiverktøy for RØFF", som er en aktivitetshåndbok for aktiviteten. Du kan også få mer informasjon ved å kontakte Røde Kors' hovedkontor.

Kan man få støtte fra Frifond til å drive RØFF-aktivitet?

Hver Frifond-søknad behandles individuelt. For å få støtte fra Frifond må aktiviteten man søker om støtte drives av lokalråd Røde Kors Ungdom og være drevet av unge frivillige, for ungdom. Hvis dere vil starte opp RØFF-aktivitet som sosial møteplass, kan dette få støtte fra Frifond. Frifond gir ikke støtte til å kjøpe inn utstyr som telt, ski, og liknende. Vent med å bruke midler til dere har fått svar på søknaden deres!



FOR Å BLI RØFF-VEILEDER...

- Må du være mellom 18 og 30 år (når aktiviteten drives av Røde Kors Ungdom), motivert til å jobbe med friluftsliv og ungdom, og kunne vise godkjent politiattest.
- Må du være friluftsvant og ha førstehjelpskompetanse. Det betyr å ha Norsk Grunnkurs i Førstehjelp.
- Må du kunne sette i gang aktivitet. Veilederne må lage en plan for aktiviteter for den første perioden. La det være aktiviteter som er attraktive for de ungdommene dere vil ha med. Det vil være naturlig at aktivitetene varierer fra hvor i landet det er.
- Må du være klar til å ta steget tilbake og la deltakerne bestemme. Hensikten med RØFF er at deltakerne selv skal være aktive i utviklingen av aktiviteten. De frivillige veilederne kan gjerne hjelpe med å utvikle videre planer, men de skal, som ordet tilsier, bare være veiledere.