

GOD PÅSKE FRA BUSKERUD RØDE KORS



Her finner du viktig informasjon, tips og råd om fjell- og by-/lavlandspåske:

Beredskap

- Rundt 1200 frivillige er i påskeberedskap fra på 150 vaktstasjoner. Resten av hjelpekorpsene er i normal beredskap.
- Informasjonsarbeidet koordineres fra kommunikasjonssentralen som i år er lagt til Oslo Røde Kors.

Fjellet

Fjellvettreglene 2016

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. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig

UT.no

Røde Kors Den Norske Turistforening

- Det er meldt fine skiforhold mange steder, og vi vil at folk skal komme seg ut og nyte naturen. Men vi oppfordrer hver enkelt til å lære seg godt fjellvett og ta ansvar, også på dagsturer. En tidlig påske betyr også at det kan være krevende vinterforhold.

- I fjor var det 458 skader som ble behandlet av hjelpekorpsene. Det er noe mindre enn årene før, mest sannsynlig fordi det var en sen påske.
- I år er påsken tidlig. Da kan det være mye snø i fjellet, noe som gjerne gjør at det er flere folk i fjellet og potensielt flere skader. Andre år der påsken har kommet tidlig har det vært registrert mange skader – for eksempel 660 skader i 2016 mot 458 i 2017, og 982 skader i 2013 mot 452 i 2014.
- Gode snøforhold og tidlig påske gjør at vi også forventer stor utfart i lavlandet nær byer og tettsteder. Det er de lokale korpsene i beredskap for.
- Nordmenns bruk av fjellet har endret seg de siste årene. Terskelen for å be om hjelp er blitt lavere parallelt med at evnen til selv å håndtere det uforutsette synes redusert. En annen trend er at et økende antall går mer ekstreme turer, noe som gjør redningsarbeidet langt mer krevende og risikofyllt for de frivillige.
- En god tur er tur-retur. Når snøen utover dagen blir til slush og direkte råtten enkelte steder på grunn av temperaturøkning, kan det bli krevende for mange. Det er ofte når man er sliten at skadene skjer, og vi opplever også ofte at vi må hente folk som er slitne og har overvurdert egne skiferdigheter. Det er derfor viktig å tilpasse turen og løypa etter evne. Dersom det er lenge siden du har gått eller stått på ski bør den første turen være kortere enn den forrige skituren. Kjenn etter hvilken form du er i og hva kroppen din klarer. Det er også viktig å tilpasse løypa til resten av følge – den med minst erfaring skal også orke turen. På den måten blir det en hyggelig tur for alle.
- Alle må kle seg godt når man går tur. Selv om det er godt og varmt i byen så er det fortsatt kaldt på fjellet. Ta med litt ekstra klær og mat. Og ikke glem solkrem. Vi ser dessverre stygge forbrenningskader hvert år. Dette rådet går til alle, men spesielt viktig for de aller minste.
- Vi ser at det skjer flere alvorlige ulykker, også dødsfall, i frikjøring tilknyttet alpinanlegg (utenfor det sikrede området). Røde Kors oppfordrer sterkt til å bruke hjelm, følge alpinvettreglene og ta hensyn til skredfaren. I år samarbeider vi med Alpinanleggenes landsforening om økt fokus på dette.

Vind gjør kaldt til kaldere

- Sterk vind medfører at følt (eller effektiv) temperatur er mye lavere enn den temperaturen man leser av på gradestokken. Blåser det liten kuling, rundt 12 m/s, og gradestokken viser -7, er den følte temperaturen faktisk -14.
- Kraftig kulde kan lett føre til forfrysninger, særlig på bar hud. Ligger den effektive temperaturen på under -10 °C, bør man sørge for vindtette ytterklær, skjerf og lue, samt å være i bevegelse.
- Kraftig kulde kan også forårsake nedkjøling, eller hypotermi, som i verste fall kan være livstruende.
- Som alltid: husk å melde fra hvor du går. Selv om du har med deg mobiltelefon, så husk at den raskere tappes for strøm i kulden. Hold den derfor tett inn til kroppen. På kalde dager er ull det varmeste man kan ha som innerste lag

Solvett

Det er viktig å ha respekt for solen for å unngå å bli solbrent. Her følger noen tips som gjør at man lett kan forebygge dette.

- Kjenn din egen og dine barns hudtype.
- Med vinterblek hud bør du være ekstra forsiktig.
- Bruk høy solfaktor.

- Unngå solen midt på dagen.
- Smør deg ofte.
- Sol deg i korte perioder.
- Solarium anbefales ikke.
- Beskytt barna.
- Bruke noe på hodet for å beskytte deg mot sola, dette er spesielt viktig for barn.
- Bruk solbriller med gode glass.

Solforbrenning

Solforbrenninger kan være smertefulle, men de er forholdsvis enkle å forebygge.

- Bruk av solkrem med høy beskyttelsesfaktor - det er den beste forsikringen mot å bli brent.
- Hold små barn unna sola, deres hud er spesielt ømfintlig for solens skarpe stråler.
- Start forsiktig med solingen, korte perioder med høy faktor, så blir du brun uten å bli forbrent.
- Er du uheldig og blir brent, hold deg unna solen og dekk til forbrente områder med tøy, og smør eventuelt huden med Xylocain salve for å lindre smertene.

Førstehjelp ved kuldeskader

Overfladiske (lokale/mindre) frostskader:

Vev som er i ferd med å fryse er fortsatt mykt, men voksblekt og iskaldt. I ansiktet kan du se hvite flekker. Overhuden er bevegelig i forhold til underliggende vev. Pasienten har smerter og er følelsesløs på den forfrosne delen. Varm den frosne huden mot varm hud, og dekk godt til etterpå. Søk eventuelt ly.

Dypere frostskader:

Overhuden er iskald, og kjennes hard. Avhengig av hvor dyp frostskaden er, kan enten den forfrosne delen bevegges som en «isklump» eller den er ikke bevegelig i forhold til resten av vevet. Skjerm for videre kuldepåkjenning ved å dekke området godt til. Lege og/eller sykehus må oppsøkes. Ring 1-1-3 for råd og veiledning.

Ved generell nedkjøling (hypotermi):

Personen fryser, hakker tenner, skjelver og oppfører seg «klønete». Ved kroppstemperatur lavere enn 34-33 grader svekkes bevisstheten gradvis, og personen kan føle seg varm. Kom i ly og bytt ut kalde, våte klesplagg med tørre. Legg vedkommende i sovepose eller seng, helst i oppvarmede omgivelser. Del eventuelt kroppsvarme. Personen må til lege eller sykehus. Ring 1-13- for å få råd og veiledning.

Barn i pulk

- Å ta med poden på tur i pulk blir en hyggelig tur og opplevelse hvis noen enkle tips følges.
- Ikke bruk pulk til barn under seks måneder
- Ikke ta med barn i pulk når temperaturen er under 10 minusgrader. Husk at kuldegrader i kombinasjon med vind forverrer kuldens effekt betraktelig, og at det er kaldest nede ved bakken.

- Barnets helsetilstand må være god. Vis respekt for vær og vind og ikke legg ut på for lange turer.
- Husk solbriller på barnet.
- Før turen: Sjekk fester og reimer i pulk og drag. Anvend celledukkende matte i bunnen av pulken som isolasjon. Bruk babypose eller tilsvarende. Barnet skal ha det varmt og godt, men ikke for varmt. Kontroller at sikkerhetsbelte har passe tilstramming omkring barneposen. Armene må være fri og utvendig beskyttet av pulktrekket. Slepelinen bak pulken skal brukes til å bremse og unngå kantring.
- Under turen: Tilpass innpakningen slik at barnet ikke er for varmt eller kaldt. Kontroller ofte. I utforkjøring og vanskelig terreng kan det være en fordel om barnet legges ned. Dette virker stabiliserende og gir barnet god beskyttelse. Ta hyppige pauser og la barnet få komme ut av pulken. Kjør ikke fortere enn at du har full kontroll over pulken. Fornuftig bruk gir utgangspunkt for fine turer for hele familien.

Skred

Røde Kors ber folk ta ansvar for egen sikkerhet i skredsesongen og planlegge godt.

- Sjekk værmeldingen og skredvarselet for området før du spenner på deg skia. På varsom.no får du alltid siste skredvarsel. Merk at varslene gjelder for store områder. Vær obs på lokale forskjeller.
- Ved ferdsel i potensielt skredterreng må du alltid ha skredsøker på kroppen, samt søkestang og spade i sekken.
- Det er viktig at du kan bruke utstyret. Ta et kurs hos godkjente kursarrangører eller øv med erfarne før turen.
- Det er viktig å være bevisst på at sammensetningen til snøen er så kompleks at du ikke tar unødvendige sjanser.
- Lei en guide om nødvendig – lokalkunnskap er viktig også når det kommer til snø.
- De aller flest skred som rammer skiløpere er såkalte flakskred. Flakskred løsner først og fremst i snøtunge lesider med 30-60 graders helling. De løsner enten av seg selv eller på grunn av ytre påvirkning som fra en skiløper.
- Den beste måten å unngå å bli tatt av skred på, er å unngå områder der man kan utløse skred eller hvor skred kan gå over der man ferdes.
- Unngå derfor terreng brattere enn 30 grader og bekkedaler. Bekkedaler gir god le for vinden og samler snøen effektivt. Går det skred i slike områder kan man bli fanget i en terrengfelle uten fluktmuligheter.
- Til tross for at skred er en av de største farene ved ferdsel i fjellet vinterstid, sto det ingenting om snøskred i de gamle fjellvettreglene. I de nye Fjellvettreglene har vi tatt med to nye regler som går på å ta hensyn til skredvarsel og gjenkjenne skredfarlig terreng.

Seks gode tips på skredskolen på varsom.no 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 din evt. gruppes 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 - ferd i skredutsatte områder én og én eller hold god avstand til hverandre. Stopp/vent kun på trygge stoppesteder - på 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"?

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 skli på
- De fleste ulykkesskredene i fjellet skjer når det er tørr snø som har blitt vindtransportert

Hvis noen blir tatt av skred i fjellet:

- Vurder først om det kan gå nye skred.
- Merk deg stedet hvor mennesker sist ble sett. Benytt dette som utgangspunkt for hvor du velger å starte søket.
- Sett i gang leting øyeblikkelig.
- Beveg deg hurtig over skredet å se om det stikker fram noe utstyr som kan være skredtattes.
- Stikk søkestangen/skistaven langt ned i snøen der det er mest sannsynlig å finne noen.
- Elektronisk sender-mottaker utstyr, spade og søkestang er de mest effektive hjelpemidlene for kameratredning. Sekunder teller.
- Elektronisk sender-mottaker krever trening. Både de skredtatte og flere i følget må ha dette utstyret på seg.
- Det er viktig å varsle den organiserte redningstjenesten raskt, ring 112. Det kan ta flere timer før redningstjenesten når fram til ulykkesstedet.
- Etter 15 min. reduseres sjansen for å overleve dramatisk. Derfor er det svært viktig at kameratredning gjennomføres, så lenge det er trygt å bevege seg i området.
- Flest mulig må bli igjen i skredområdet for å lete i oppstartsfasen.

Hvis du selv blir tatt av skred:

- Prøv å komme deg unna ved å skli på skrått ut av skredet.
- Klarer du ikke å komme deg unna, prøv å bli kvitt ski og staver. De vil trekke deg ned i skredet.
- Prøv etter beste evne å hold munnen fri for snø og prøv om mulig å opparbeid deg en pustelomme i snøen ved å holde armene foran ansiktet.

Bypåske og byvettreglene

Hendelsesrapporten for 2017 viser at mange av aksjonene Røde Kors deltar på skjer i byer og tettsteder. Hjelpekorpsene leter etter psykisk syke, folk med økt selvmordsfare og demente

som har forsvunnet fra sykehjem. De aller fleste av oss blir hjemme i påskeferien, og påsken er den perioden hvor offentlige tilbud er stengt over lengst tid.

Byvettreglene oppfordrer til å legge merke til hvordan de rundt deg har det og peker på enkle grep for en hyggelig og innholdsrik påske. Ensomheten tar ikke ferie – inviter en du ikke har sett med på lenge på en tur eller en kopp kaffe.

1. Planlegg en bytur og inviter noen med deg. Det er mye uoppdaget rundt deg.
2. Tilpass aktivitetene dine etter muligheter og evner.
3. Ta hensyn til omgivelsene dine.
4. Vær forberedt på skuffelser og tilbakeslag. Ikke alt kan lykkes hver gang!
5. Vær rustet til å hjelpe både deg selv og andre.
6. Gjør gode valg. Gjenkjenn ensomhet og tør å ta kontakt.
7. Bruk ditt indre kart og kompass. Sett deg mål det er mulig å nå.
8. Sørg for at ingen er alene for lenge. Det er en skam å snu ryggen til.
9. Spar på kreftene, men ikke på omsorgen.