

Invitasjon til

# Storkurshelg i Region Vest

*Bømlo folkehøgskole, Pinsen 5.-9. juni 2014*

LSOR barmark | Videregående førstehjelp

Sminke og markør | Krevende lende

VHF og båtførerprøven



Velkommen til storkursheg!

## Deltakelse på kurs krever

- Deltakerne må fylle 18 år i løpet av 2014. LSOR Barmark har 20 års aldersgrense.
- Aktiv i lokalforening i Røde Kors Hjelpekorps – primært i Hordaland og Sogn og Fjordane
- Godkjent førstehjelpsprøve og ID-kort
- Bekreftelse fra lokal korpsledelse
- Relevant bakgrunnskunnskap (les mer under omtale av hvert kurs)

**Påmeldings-  
frist  
23. april**

### PÅMELDING:

Påmelding på ressurssystemet\* **og** til egen korpsledelse

**Alle korps skal** sende inn en prioritert liste over godkjente søknader til [hakonlarsson.fedde@redcross.no](mailto:hakonlarsson.fedde@redcross.no) innen fristen 23. april.

Enkelte kurs har arbeidshefte som skal være levert innen påmeldingsfristen

Påmelding er bindene. Kurskode til Ressurssystemet står ved kursinfo. MERK at påmelding til VHF og Båtførerprøven er på eget skjema direkte til Håkon på DK.

### Deltakerpris: 1500 kr per kurs dersom annet ikke er spesifisert

Prisen inkluderer kursdeltakelse, kost og losji (dyne og pute er tilgjengelig – ta med sengetøy).

Korps med svak økonomi har mulighet til å søke om friplasser til kurs. Ta kontakt distriktskontoret.

Vi håper å kunne tilby så mange som mulig kursplass, men ser selvfølgelig at vi har et begrenset antall plasser.

I komiteen sitter Signe Vinje (leder) ([signe.vinje@gmail.com](mailto:signe.vinje@gmail.com)) Monica Sæle ([monicasele@gmail.com](mailto:monicasele@gmail.com)), John Philip Dahl ([johnpdahl@gmail.com](mailto:johnpdahl@gmail.com)) og Pål Espen Haukedal ([pal.espen.haukedal@bringlogistics.no](mailto:pal.espen.haukedal@bringlogistics.no))

Vi sees på Bømlo!

\*Har du problemer med å benytte ressurssystemet, kan du sende navn, telefonnummer, medlemsnummer, navn på korpset og hvilket kurs til [hakonlarsson.fedde@redcross.no](mailto:hakonlarsson.fedde@redcross.no)

## Rammeplan

### TORSDAG 5. juni

17.00-19.30: Ankomst, innsjekk og middag for LSOR barmark

20.00: Kursstart for LSOR barmark

### FREDAG 6. juni

07.00 – 07.45: Frokost

09.00: DHLR-brukerkurs for deltakere på Videregående førstehjelp

09.00 – 12.00: Ankomst og innsjekk for kursdeltakere

**12.00 – 13.00: Lunsj – offisiell åpning**

13.00: Kursstart for sminke/markør, videregående førstehjelp

17.00 – 18.00: Middag

18.30: Sosialt eller kursopplegg

### LØRDAG 7. juni

07.00 – 07.45: Frokost

08.30: Kursstart krevende lende

12.00 – 13.00: Lunsj

13.30: Kursstart VHF

17.00 – 18.00: Middag

20.30: Felles sosial kveld

### SØNDAG 8. juni

07.00 – 07.45: Frokost

09.30: Kursstart båtførerprøven

12.00 – 13.00: Lunsj

17.00 – 18.00: Middag

18.30: Sosialt eller kursopplegg

### MANDAG 9. juni

07.00 – 07.45: Frokost

12.00 – 13.00: Lunsj

**15.00: Felles kursavslutning**

Ettermiddag: opprydning, evaluering og hjemreise

## **LSOR Barmark – Kurskode 24010 i Ressurssystemet**

**Kursleder:** Peter Alexander Pettersen

**Fagleder:** Ole Idar Bruvik

### **Mål:**

Kurset skal gi deltakerne de nødvendige kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gjør dem i stand til å lede mannskaper på sikker, nøyaktig og effektiv måte.

### **Målgruppe**

Operative medlemmer i Røde Kors Hjelpekorps.

Forutsetninger for å delta:

- Gjennomført og bestått ettersøkning barmark C eller KSOR barmark.
- Kjenne hjelpekorpsets sine metoder for søk og redning på barmark
- Kunne ta seg fram i 8 timer med sekk og være i stand til å ta vare på andre
- Normal fysisk og psykisk form

- Tilfredsstillende orienteringskunnskaper
- Deltatt som mannskap på minimum 4 aksjoner/øvelser
- Alder: minimum 20 år

### **Innhold**

Kurset er praktisk rettet, med tavleundervisning inne kombinert med øvelser ute. Sentrale tema er lederegenskaper, egensikkerhet, forståelse for laglederrollen, basisferdigheter, samarbeidsevner og holdninger. Kurset gir bestått/ikke bestått

### **Praktisk**

Tid: Torsdag 5. – mandag 9. juni 2014.

Påmelding skjer med besvarte arbeidsoppgaver og egenerklæring innen fristen. Påmelding uten besvart arbeidshefte blir ikke vurdert. Arbeidshefte og egenerklæring skal sendes via korpsledelsen i ditt korps til [hakonlarsson.fedde@redcross.no](mailto:hakonlarsson.fedde@redcross.no)

---

## **Videregående førstehjelp – Kurskode 24009 i Ressurssystemet**

### **Fagleder**

Alexander Skalleberg

### **Mål**

Kurset skal utvide deltakernes kunnskaper og ferdigheter innen førstehjelp. Lære deltakerne bruk av primær og sekundær undersøkelse slik at de kan ta en kvalifisert avgjørelse i forhold til behandling av pasientene ut fra situasjon. Deltakerne skal få en bedre forståelse av ulike skadetyper og sykdommer.

### **Målgruppe**

Godkjente medlemmer i Røde Kors Hjelpekorps. Deltakerne må ha grunnkurs førstehjelp (gammel kursplan) eller Kvalifisert førstehjelp, og holdt denne kunnskapen ved like i minst ett år som aktiv i medlem

hjelpekorpsset. Det blir ikke repetisjon av basal førstehjelp.

Deltakerne må vise godkjent DHLR-prøve, del 1 og 2. Deltakere som ikke er godkjent DHLR-brukere siden 6. juni 2013 må ta prøven før kursstart. Det vil også bli avholdt DHLR-kurs på Bømlo fredag 6. juni kl. 09.00.

### **Innhold**

Teoretiske og praktiske øvelser. Kurset gir bestått/ikke bestått.

### **Praktisk**

Tid: fredag 6. til mandag 9. juni. Påmelding via ressursystemet og via egen korpsledelse. Det vil bli sendt ut arbeidsoppgaver som skal besvares før kursstart.

## Sminke- og markør

### Kurskode 24011 i Ressurssystemet

#### **Fagleder**

Alexander Grande

#### **Mål**

Deltakerne skal etter endt kurs være i stand til å sminke opp markører til bruk i førstehjelpskurs og øvelser i Røde Kors. Deltakerne skal også lære om markørspill.

#### **Målgruppe**

For godkjente medlemmer i Røde Kors hjelpekorps. Deltakerne må ha grunnkurs førstehjelp (gammel kursplan) eller kvalifisert førstehjelp.

#### **Innhold**

Teoretisk og praktisk undervisning. Samarbeid med Videregående førstehjelp.

#### **Praktisk**

Tid: Fredag 6. til mandag 9. juni.

---

## Krevende lende – Kurskode 24019 i Ressurssystemet

#### **Fagleder**

Helge Larsen

#### **Mål**

Gi deltakerne en grundig praktisk innføring i metodesettet for krevende lende slik at de etter kurset kan benytte utstyr på en trygg og sikker måte i forbindelse med søks- og redningsoppdrag.

#### **Målgruppe**

Forutsetning for å delta:

- Normalt fysisk god form
- Gjennomført barmark C eller KSOR barmark.

#### **Innhold**

Kurset tar for seg metodesettet for søk og redning i krevende lende. Denne metoden er

en standard som er innført av ressursgruppe krevende lende og gir deltakerne de verktøyene som skal til for å gjennomføre operasjoner i krevende lende på en trygg og sikker måte.

Kurset har en liten teoretisk gjennomgang av metoden samt bruk og vedlikehold av utstyr. Resten av kurset er praktisk gjennomgang og trening utendørs. Kurset tar også for seg uthenting av pasient på bære.

#### **Praktisk**

Tid: Kurset blir satt opp lørdag 7. og søndag 8. juni, samt øvelsesdag mandag 9. juni.

Deltakerne bør ha med korpsets utstyrspakke på kurset. Det meste av kurset foregår ute og egnet bekledning er en forutsetning.

## **Båtførerprøven / VHF-kurs – Påmelding eget skjema, send til Håkon**

### **Fagleder:**

Bavian Nautic

### **Målgruppe**

Godkjente medlemmer i Røde Kors Hjelpekorps. Båtførerprøven og VHF-kurset er obligatorisk bakgrunnskunnskap for Vann B. Vi oppfordrer derfor korpsene til å sende deltakere som er aktuelle for å ta Vann B.

### **Innhold:**

Båtførerprøven: Demonstrasjon av flytemiddel, posisjon i kart, retninger og tidsregning, lover og regler, sikker ferdsel på sjøen, vikeplikt, tolking av fyrlykter, sjømerker og lanterner, nødsituasjoner og sjøveisreglene.

VHF: Kommunikasjon via radio, rekkevidde på VHF, Reglement, taushetsplikt, Kystradio og HRS, nødprosedyrer.

### **Praktisk:**

Tid: VHF-kurs lørdag 7. juni, båtførerprøven søndag 8. juni. Ved stor påmelding vil vi kunne sette opp flere kursdager. Bavian Nautic sender ut kompendium i forkant av kurset.

Eksamen: Kursene avsluttes med eksamen. Begge kurs har eksamensavgift som må dekkes av deltakeren. Avgiften er 625,- for båtførerprøven og 715,- for VHF-kurs. Eksamensavgiften blir fakturert av Bavian Nautic før kursstart. Deltakere som ikke har betalt eksamensavgift mister kursplassen. Foto til kursbevis er inkludert i prisen og blir tatt i løpet av kurset.

### Kursavgift:

Pakkepris for VHF-kurs og båtførerprøven: 1500 kroner + eksamensavgift i begge kurs  
Kun ett kurs: 1000 kroner per kurs + eksamensavgift

---

**Kurs i Nødnett superbruker** er blitt annonsert, men er dessverre avlyst fordi basestasjonene likevel ikke vil være på plass på Bømlø i pinsen.

## Bømlo folkehøgskole: Kost, losji, tilgjengelighet

**Bømlo folkehøgskole:** Folkehøgskolen ligger på Våge, rett sør for Sakseid – der Bømlo er på det smaleste.

**Mat:** Alle måltid er inkludert i prisen. Vi tar hensyn til cøliaki, laktoseintoleranse og vegetarianere. **Gi beskjed ved påmelding!** Ved andre kostholdsvaner må egen mat medbringes.

Det er ikke tillatt å innta rusmidler på folkehøgskolens område under kurshelgen. Brudd på denne regelen kan medføre hjemsendelse for eget korps regning.

**Losji:** Alle deltakere og stab blir innlosjert på folkehøgskolens internat. Det er senger og dyner på rommene, men deltakerne må selv ta med sengetøy. Forvent å dele rom med to til tre andre personer.

**Til og fra:** Til Bømlo kan man komme med bil, buss og båt

**Bil:** Fra trekantsambandet tar det mellom 15 og 20 minutt i bil. Følg fv. 542 ca. 3 km fra Bømlobroen. Ta av til venstre mot Indre Håvik på fv. 12. i omtrent 9 km. Ta til venstre og følg veien 4 km sørover. Avkjøringen til folkehøgskolen ligger på høyre side av veien.

**Buss:** Kystbussen kjører mellom Stavanger og Bergen hver dag. Bussen stopper på Føyne (trekantsambandet). Ta kontakt i god tid for å koordinere transport.

**Båt:** Hurtigbåtruten mellom Sunnhordland og Bergen stopper på Rubbestadneset. Se rutetider på [www.skyss.no](http://www.skyss.no). Ta kontakt i god tid for å koordinere transport. Folkehøgskolen disponerer brygger, så det er mulig å komme med egen båt.

**Fly:** Nærmeste flyplass er Stord eller Haugesund. Ta kontakt i god tid for å koordinere transport.

### Transportansvarlig:

**Pål Espen Haukedal**

[Pal.espen.haukedal@bringlogistics.no](mailto:Pal.espen.haukedal@bringlogistics.no)



