

Redderen

Nr. 5 › Juni 2017 ‹ 40. årgang



Redderen

udgives af
Reddernes Landsklub

Redaktion:

Morten Andersen
Ringstedgade 128
4700 Næstved
Mobil: 20 76 17 22
E-mail: moa@falck.dk

Journalist:

Flemming Frederiksen Kyster (DJ)
Langesøvej 67, 7000 Fredericia
Mobil: 28 91 29 80
E-mail: journalist@redder.dk

Produktion:

PE offset A/S, Varde
www.peoffset.dk
Annoncesalg: Winnie Vagtborg,
wv@peoffset.dk, tlf: 76 95 17 17

Oplag:

4.500 stk. - Redderen læses af
reddere, brandmænd, ledere
og andre medarbejdere i Falck
koncernen, AMU-centre, tekniske
skoler, hospitaler og politikere
samt beredskabs- og forvaltnings-
chefer.

Tekst og billeder i Redderen og på
redder.dk er copyright Reddernes
Landsklub og må kun anvendes
ud over privat øjemed med til-
ladelse fra redaktionen.

ISSN nr. 1603-1660



Ikke plads til båren

Patienternes sikkerhed
og værdighed samt
reddernes arbejdsmiljø
bliver udfordret, når
elevatorene ikke er bære-
venlige



ALS Bootcamp

25 ambulancereddere
fra hele landet var på
todages "træningslejr" i
Skælskør med avanceret
genoplivning på pro-
grammet



Dyst i crossfit

Deltagernes styrke,
kondition og vilje blev
sat på prøve ved Red-
der Games – læs Marie
Kreutzmanns beretning
fra og om stævnet

EMS 2017	4
Danske reddere vandt EMS Championship	6
Redningsøvelse med samarbejde i højsædet	8
Reddernes Landsklub ønsker politisk fokus på adgangsforhold	10
Lemvig-redder: Bårevenlige elevatorene bør være et krav ..	12
Genoplivning i fokus på Intensiv "træningslejr"	14
Big Butts and Coconuts toppede Redder Games 2017	16
RUS Nyhedsbrev: Animationsfilm om ambulancepersonalets kompetencer	19



Nu skal det være?

Det er – desværre – en gammel travet, som vi tager op inde i bladet.

Vanskelige adgangsforhold kendetegner mange etagebyggerier herhjemme. Selv ældreboliger, lægehuse, plejecentre med videre har ofte elevatorer, som ikke kan rumme en ambulancebåre. Resultatet er dårligere behandlingsmuligheder i akutte situationer, større belastninger for både patient og reddere, og i nogle tilfælde en uheldig eksponering af patienten over for nysgerrige tilskuere.

Det siger sig selv, at vi ikke kan forlange bårevenlige elevatorer installeret i samtlige relevante, eksisterende etagebyggerier. Men til gengæld burde det være en selvfølge, at NYE byggerier af eksempelvis ældreboliger forsynes med ordentlige elevatorfaciliteter til gavn for patienternes tarv og reddernes arbejdsmiljø.

Det kan kun gå for langsomt med at få dette knæsat ved næste revision af bygningsreglementet. Kun lovgivning kan forhindre, at elevatorerne "skrumper" af sparehensyn, sådan som det ofte sker.

REDDEREN vil til en kommende udgave forsøge at indhente kommentarer til artiklerne fra politisk hold. Vi vil spørge, om ikke Christiansborg ved næste revision af bygningsreglementet burde kræve bårevenlige elevatorer i visse typer nybyggeri. Det er i den grad på tide – nu skal det være!

Region H overvejer træning til usikre zoner

Når alarmer lyder, er ambulancerne ofte fremme hurtigere end politiet.

Men hvis opkaldet skyldes et igangværende terrorangreb - eller 'blot' en bevæbnet mand, der skyder løs - er det risikabelt for ambulancepersonalet og akutlægerne.

Derfor overvejer Region Hovedstadens Akutberedskab at lade paramedicinere træne med for eksempel politiets indsatsstyrker, så redningsmandskabet kan følge med ind i områder, der endnu ikke er sikrede mod yderligere angreb eller skyderier.

Det skriver Politiken.

Regionen har allerede haft personale i USA for at se på det, der i fagsproget hedder taktisk redningsindsats.

Derovre har man i flere år opereret med reddere, der var særligt uddannede i at yde hjælp i situationer, hvor en eller flere bevæbnede gerningsmænd fortsat var på fri fod i det område, hvor redderne har skullet redde liv.

Udlængsel...

Har du lyst til at gøre en forskel i udlandet – så bliv medlem af RAV nu.





På hver række blev deltagerne bedt om at tage en ballon og give resten videre til sidemanden, indtil alle i salen havde en ballon. Til sidst blev alle balloner sluppet på én gang og steg til vejrs i forening. Den stemningsfulde event skulle symbolisere vigtigheden af at samarbejde og koordinere mellem de forskellige faggrupper/områder til fordel for patienterne.

Fagfolk fra hele verden mødtes til kongres i København

Fra den 22. til 24. maj blev der afholdt EMS 2017 i København, arrangeret af Region Hovedstadens Akutberedskab.

EMS 2017 er en kongres, hvor forskere, læger, ambulancepersonale og andre fagpersoner og organisationer fra primært Europa, men også resten af verden, mødes for at dele den nyeste viden inden for det præhospitale og akutte område.

Falck støttede arrangementet som såkaldt diamantsponsor, og havde også arrangeret forskellige demonstrationer og oplæg i forbindelse med dagene i København.

Stærk platform

Med 1300 deltagere var EMS 2017 en stærk platform for international erfaringsudveksling og udvikling af

nye standarder for akut lægehjælp og pleje inden for det præhospitale område.

Overskriften for kongressen var, at "Det kræver et system at redde liv". Det er i samarbejdet mellem bl.a. redderne, alarmcentralen, akutmodtagelsen og det øvrige sygehusområde, at den egentlige livredning finder sted. Samt gennem tæt, internationalt samarbejde, som kongressen netop var et fornemt eksempel på.

Verdensrekord

At tilskuere til eksempelvis hjertestop uden for hospitalet griber ind og hjælper deres medborgere er naturligvis også helt afgørende. I forbindelse med konferencen blev der igangsat et verdensrekordforsøg for hjertemassa-

7



 **EMS2017**
COPENHAGEN
22 – 24 MAY 2017

ge. Dagen igennem (den 22. maj) gav hele 5.707 danskere hjertemassage på genoplivningsdukker landet over, og dermed var verdensrekorden i hus.

Projektet var udtænkt af fire medicinstuderende og var støttet af TrygFonden.

I øvrigt bliver København også vært for EMS 2018 – og at 2017-udgaven var en stor succes, kunne man blandt andet se på Twitter, hvor der var mange roser fra deltagere under hashtagget #EMS2017.



Kronprinsesse Mary forestod den officielle åbning af EMS 2017.



Flere end 650 af konferencedeltagerne deltog i hjertemassage-rekordforsøget, og blandt nogle af fagfolkene gik der lidt positiv sport i at opnå de bedste data fra simulatordukker.



Udenfor Tivoli Hotel & Congress Center var man ikke i tvivl om, at det var hjemsted for EMS 2017.

Danske reddere vandt EMS Championship

11 redder-teams fra hele verden dystede igennem to dage under EMS 2017 - det blev det danske Falck-team, der løb med sejren

11 redder-teams fra blandt andet Sverige, USA, Polen, Schweiz og Spanien var igennem to dage i konkurrence mod hinanden under EMS Championship, som blev afholdt i forbindelse med EMS 2017 i København.

Redderne blev udfordret på deres faglige kundskaber, deres evne til

at samarbejde som team og deres kompetencer til hurtig og sikkert at vurdere en kritisk situation.

Jublande publikum

Den 23. maj klokken 20.30 blev spændingen så udløst i Cirkusbygningen i København. Det var det danske



Med et talstærkt publikum, årvågne bedømmere og en noget oprevet "mor", var der masser af pres på deltagerne – det gjaldt i høj grad også i finalen, hvor hele kongressen kiggede med. Men det danske team holdt hovedet koldt og tog en super flot førsteplads.





Falck-kvartetten var også en tur i Aftenshowet på DR for at fortælle om konkurrencen og deres forberedelser.



redder-team fra Falck, der vandt guld. En nyhed de fire jyder fra henholdsvis Region Nordjylland og Midtjylland modtog over for et jublende publikum, der med stående applaus hyldede de danske vindere. Lars Borup, Ronni Sander, Bent Zilmer Pedersen og Thomas Sølvkjær Pedersen havde svært ved at holde fast i deres jyske beskedenhed. Stoltheden lyste ud af de fire mænd – og med god grund. De har på overbevisende vis formået



**EMS2017
COPENHAGEN**
22 – 24 MAY 2017

at vise internationale dommere, hvad danske paramedicinere kan.

Den danske kvartet er ikke kommet sovende til sejren; de har trænet intenst siden oktober - på engelsk.

Finale med lydeffekter

De 11 redder-teams havde været gennem to runder inden finalen. Første runde var et genoplivningsscenarie, hvor redderne skulle genoplive efter hjertestop. Anden runde var et traumescenarie. Finalen var en ulykke på en scene, hvor loftet var faldet ned over tre personer. Her skulle tre finalehold fra Sverige, Schweiz og Danmark, dyste om, hvem der var bedst til at få overblik over ulykken og prioritere behandlingen af de tilskadekomne.

Finalen var med buldrende lydeffekter og tilskadekomne, der sad rundt om i salen og skreg i smerte.

(Kilde: falck.dk)

SIKKER TRANSPORT AF NYFØDTE

KangooFix sikrer, at transport af nyfødte kan ske med barnet og den nybagte moder i tæt forening, uden at der slækkes på sikkerheden. KangooFix systemet er testet og godkendt efter CE-EN1789

FERNO
138 Norden

Tlf.: 43624316

www.fernonorden.dk

E-mail: fas@fernonorden.com

Redningsøvelse med samarbejde i højsædet

Falck og andre aktører viste kongresgæsterne redningsarbejde på dansk

En turboat med passagerer er forulykket i Københavns Havn ud for Ofelia Plads.

En række personer er faldet i vandet og skal reddes op. Forsvaret sætter sin redningshelikopter ind - dykkere og livreddere bringer de øvrige tilskadekomne ind til Kvæsthusbroen. Her står læger og ambulancepersonale parate til at give de kvæstede den første livreddende behandling, inden de bringes på hospitalet.

Sådan lød redningsscenariet for en øvelse, som Falck i samarbejde med andre aktører afviklede om aftenen på førstedagen af EMS 2017.

Viste samarbejdet

Formålet var at vise de mange internationale deltagere – samt de mange københavnere, som også var velkomne til at overvære scenariet – hvordan de forskellige myndigheder og beredskaber i Danmark samarbejder, når en større ulykke rammer.

På Kvæsthusbroen var der også opstillet telte, hvor der foregik behandling – og udstilling af de forskellige bådtyper og redningskøretøjer, der bruges ved ulykker. Også regionernes akutlægehelikopter kunne de mange nysgerrige kigge nærmere på i løbet af den flotte majaften.



Den flotte forårsaften havde lokket mange københavnere ned på Ofelia Plads.



Borgere og kongresdeltagere kunne kigge nærmere på de forskellige præhospitale køretøjer.



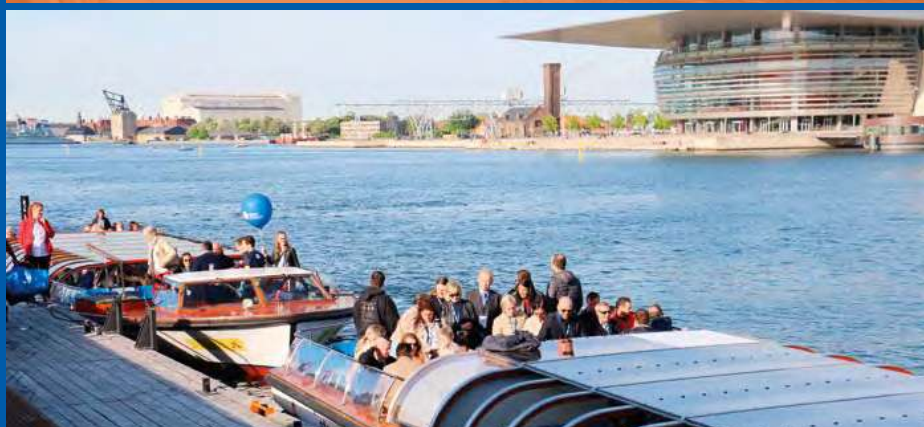
Flere forskellige aktører samarbejdede om at redde de tilskadekomne fra turboåden.



De unge medlemmer af Greve Ungdoms Brandvæsen fik også en oplevelse ud af øvelsen.



Inden øvelsen var kongresdeltagerne på en "flydende reception", hvor de så Københavns mange charmerende kvarterer fra søsiden.



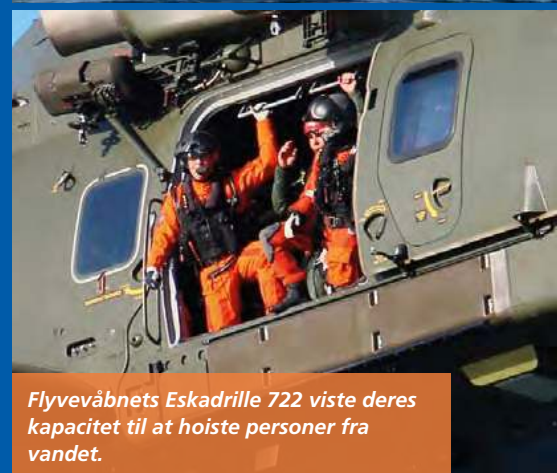
Så er der ankomst ved Kvæsthusbroen, hvor øvelsen fandt sted.



Også dykkere fra Falck var på plads for at fortælle om deres arbejde og vise udstyret frem.



EMS2017
COPENHAGEN
22 - 24 MAY 2017



Flyvevåbnets Eskadrille 722 viste deres kapacitet til at hoiste personer fra vandet.

Fakta:

Falck arrangerede rednings-scenariet i samarbejde med Region Hovedstadens Akutberedskab, Københavns Politi, Hovedstadens Beredskabs Dykkertjeneste, Beredskabsstyrelsen, Hjemmeværnet, Eskadrille 722, Den Nordsjællandske Kystlivredningstjeneste, Kvæsthusselskabet A/S, By & Havn og Netto-Bådene.



Det vil være en stor gevinst for både de akutte ambulanceture og den ikke-behandlingskrævende, liggende patientbefordring, hvis elevatorerne kan rumme bårerne, understreger Bo Andersen (til venstre) og Teddy Nielsen.

Reddernes Landsklub ønsker politisk fokus på **adgangsforhold**

Elevatorer, der kan rumme ambulancebårer, bør være et lovkrav i visse typer nybyggeri

For Bo Andersen og Teddy Nielsen fra Reddernes Landsklub har kampen for ordentlige adgangsforhold i etagebygninger stået på i årevis.

Det var en skuffelse, da Bygningsreglementet blev revideret i 2015, uden at mindstekravet til elevatorer blev ændret. Men de to fællesarbejdsmiljørepræsentanter kæmper videre, for det er både kollegernes arbejdsmiljø og borgernes/patienternes tarv, der er på spil.

Nu sender de en direkte opfordring til politikerne på Christiansborg om at tage affære: Bygningsreglementet bør

ved næste revision ændres, så elevatorer med plads til ambulancebårer bliver et lovkrav i visse typer etagebygninger. Altså at mindstekravet hæves fra 1,1 x 1,4 meter til minimum 1,1 x 2,1 meter, så den to meter lange ambulancebære kan være der.

Flere ældre og overvægtige

- Ved byggeri af ældreboliger, sundhedshuse, plejecentre med videre i flere plan bør det være helt oplagt med elevatorer, der kan rumme transport af liggende patienter, påpeger Teddy Nielsen.

I mange andre typer etagebyggerier kan der også være sund fornuft og "fremtidssikring" i at kræve en større elevator. Det kunne faktisk være et krav i alle etagebyggerier, med mindre bygherren overbevisende kan redegøre for, at det IKKE er relevant i det pågældende byggeri, foreslår fællesarbejdsmiljørepræsentanten.

- Andelen af ældre borgere stiger støt, og det samme gør antallet af overvægtige og svært overvægtige. Så behovet og belastningen er stigende, og det bør afspejle sig i lovgivningen, fastslår Teddy Nielsen.

Værdighed og arbejdsmiljø

Ifølge Bo Andersen er der både behandlingsmæssige, etiske og arbejdsmiljømæssige gevinster ved elevatorer, som kan klare båretransport.

- Hvis en patient bliver dårlig eller får hjertestop på vejen op eller ned, så kan vi kun yde optimal behandling, hvis vedkommende er på båret. Desuden er en patient i en kørestol eller trappe-/evakueringsstol langt mere blottet for omgivelserne, hvilket kan opleves meget uværdigt og ubehageligt, siger Bo Andersen.

Selv om de tekniske hjælpemidler heldigvis er blevet bedre og mere udbredte, så er belastningen på redderne selvsagt større, når de skal "omlade" patienten, fordi båret ikke kan gå ind i elevatoren.

- Vi får jævnligt henvendelser fra kolleger, som vil have gjort noget ved de løft og forflytninger, de udsættes for – og det signal håber vi, politikerne hører og agerer på, siger Bo Andersen.



Det er ikke realistisk at udskifte elevatorer i hele den eksisterende bygningsmasse, men der bør hurtigst muligt sættes krav for fremtidige byggerier. Der findes dog også gode eksempler på, at eksisterende bygninger får tilført et elevatortårn med de ønskede dimensioner – som her i Søften nord for Aarhus. (Foto: Bo Andersen).

Det handler om penge

Det hele handler – som så meget andet – om penge. En større elevator er dyrere og optager flere kvadratmeter, så det kommer hurtigt i søgelyset, hvis omkostningerne skal barberes. Derfor skal der lovgivning til, for at den situation kan undgås, mener de to RL-repræsentanter.

Allerede nu burde det være et krav, at relevante offentlige bygninger og alle behandlingssteder, som modtager midler fra det offentlige, skal have gode adgangsveje til patienttransport, mener de.



De to fællesarbejdsmiljørepræsentanter har fået tilsendt eksempler fra kolleger på "for korte" elevatorer rundt om i landet.

Lemvig-redder:

Bårevenlige elevatorer bør være et krav

Både patienter og kolleger vinder ved bedre elevatorfaciliteter, mener nordvestjysk arbejdsmiljørepræsentant

Når der opføres nye etagebyggerier, eller når eksisterende byggerier totalrenoveres, så bør det i visse tilfælde være et krav med store elevatorer, som ambulancebårer kan være i.

Den holdning har Reddernes Landsklub, og den deler Jesper Borup, leder og arbejdsmiljørepræsentant på station Lemvig.

- Især når der bygges nye ældreboliger i flere plan, så burde det naturlig-

vis være fastsat i bygningsreglementet, at elevatorerne skal kunne rumme vores bårer. Jeg kan ikke forstå, at det ikke er indført for længst, bemærker Jesper Borup.

Også i andre nybyggerier, hvor der eksempelvis kan komme lægepraksisser eller behandlingssteder, eller hvor der er mange socialt eller fysisk udsatte beboere, bør større elevatorer være et tema.

Eventuelt kunne man vende "bevisbyrden" rundt, så bygherre skal rede-gøre for, hvorfor netop deres byggeri IKKE behøver bårer, bemærker arbejdsmiljørepræsentanten.

Kan ikke forkortes

Han tilføjer, at problemet faktisk er blevet større de seneste par år. Tidligere kunne bårerne nemlig lige snige sig ind i nogle af elevatorerne ved at hæve hovedgærdet og sænke ved benene, så de blev noget kortere. Den mulighed findes ikke på de nye ambulancebårer, fortæller Jesper Borup.

Han understreger, at de moderne bærestole/evakueringsstole er et rigtig godt hjælpemiddel, når patienter skal



Det er ikke meget plads, der mangler – men nok til, at bårer ikke kan gå ind, konstaterer arbejdsmiljørepræsentant Jesper Borup.

transporteres op eller ned. Men de har også begrænsninger.

- I flere akutte situationer – blandt andet ved hjertestop – har vi helt andre muligheder for at behandle, når patienten er på en bære. Desuden kan nogle patienter, for eksempel ved en brækket hofte, ikke klare at sidde ned. Så kan det blive nødvendigt med en scoopbære og flere kolleger til at hjælpe med at bære, nævner Lemvig-redderen.

Større belastning

Hvis ambulance- eller sygetransportfolkene kan komme op med en ambulancebære, så skal der kun ske én forflytning, eksempelvis fra patientens seng til båret. Med en bærestol er der to forflytninger (fra seng til stol og fra stol til bære), og det er alt andet lige en større belastning både for patienten og for reddernes fysik. Ikke mindst i dag, hvor antallet af bariatriske (meget overvægtige) patienter er stigende.

For Jesper Borup handler problemstillingen også om patienternes/borgernes værdighed.

- På en ambulancebære er man automatisk "pakket ind" og skærmet for nysgerrige blikke. Det gælder ikke nødvendigvis i stolen. I nogle tilfælde har patienterne ikke så meget tøj på, og vi er selvfølgelig meget bevidste om at værne om deres blufærdighed – men i akutte situationer er behandlingen selvsagt vores helt primære fokus. Hvis vi kommer med blå blink til et boligområde, så kommer der jo hurtigt et mindre opløb, og folk hænger ud af vinduerne. Så er det ikke rart at være udstillet, særligt ikke i en situation, hvor man måske er rigtig dårlig, lyder det fra Jesper Borup.

Værre i store byer

I Lemvig var der tidligere også praktiserende læger, der havde praksis i ejendomme med små elevatorer eller endda uden elevator. I dag er byens praktiserende læger dog samlet på det tidligere sygehus, hvor elevatorfaciliteterne er helt fine.

- Men vi hører da om det i andre byer. I det hele taget er problematikken med elevatorer, som ikke er bærevenlige, givetvis endnu større for kollegerne i de store byer, hvor der er masser af boligkarreer af ældre dato, mener Jesper Borup.



Dette komplet nyrenoverede boligområde i Lemvig blev taget i brug i maj. Af økonomiske årsager har man fravalgt bærevenlig elevator, selv om de 24 lejligheder er beregnet til borgere på 50+ år. Her burde reglerne være skrappe, så man ikke kunne komme uden om bærevenlig elevator, mener arbejdsmiljørepræsentant Jesper Borup.



Bærestolen er et godt værktøj, men den har i mange situationer nogle begrænsninger i forhold til ambulancebæren.



Initiativtager Martin Betzer (stående, med sort trøje) regner med at gentage den succesfulde ALS Bootcamp i 2018.

Genoplivning i fokus på **intensiv** "træningslejr"

25 ambulancefolk blev endnu skarpere på "ALS Bootcamp 2017" i Skælskør

Der blev nørdet igennem på den gode måde, da 25 ambulancefolk på alle niveauer og fra hele landet mødtes til "ALS Bootcamp 2017".

"Træningslejren", der blev afviklet over to dage på en landejendom uden for Skælskør, havde avanceret genoplivning på programmet. ALS står for Advanced Life Support – avanceret hjertelungeredning – og anbefaler en ekstremt systematisk tilgang til kritisk syge patienter. Konceptet bibringer ambulancefolk, læger og sygeplejersker at behandle hjertestop og tilstande med truende hjertestop som del af

et team. Dog var forløbet i Skælskør ikke et "officielt" ALS-kursus, men tillempt af arrangørerne samt Falck og Reddernes Udviklingssekretariat (RUS) til reddernes dagligdag og behov.

Praksisnær

- Vi tilstræber at gøre undervisningen praksisnær og genkendelig fra dagligdags indsatser. Niveauet er højt, men vi veksler mellem teori og praksis, og instruktørerne formidler stoffet, så det er tilgængeligt. Vi garanterer, at alle lærer noget nyt og bliver opdateret med den nyeste evidens på området,

fortæller initiativtager Martin Betzer, paramediciner og ambulancefaglig leder.

Han fik inspiration til kurset i forbindelse med sidste års EMS kongres i København, og Falck og RUS har bakket op, lige som Kompetencefonden og Falcks Personaleforening har støttet initiativet.

I fritiden

- Kurset er gratis og med fuld forplejning, men deltagerne er her frivilligt og i deres fritid. Jeg synes, det er flot, vi har så mange ildsjæle, at vi måtte udvide deltagerantallet, fastslår Martin Betzer.

Paramedicinen er også assistent ved Falcks afsnit for forskning og udvikling, og han påtænker at følge Bootcamp'en op med et forskningsprojekt, hvor erfaringerne fra forløbet dokumenteres.

Rykker sig meget

En af instruktørerne, paramediciner Jan Allon fra Greve, har allerede oplevet, at kursisterne får et stort udbytte.

- Det er fedt at se, hvor meget deltagerne har rykket sig på kort tid, konstaterer han ved middagstid på sidstedagen.

Han tilføjer, at forløbet er meget intensivt. Programmet strakte sig helt til klokken 22 på førstedagen, hvor man blandt andet i hold viste hinanden sine ny erhvervede færdigheder inden for samarbejde/genoplivning.

- Så alle er ved at være lidt møre nu, siger Jan Allon med et smil.



Der blev arbejdet koncentreret i grupperne.



Kurset gav også anledning til at afprøve en ny Larynx tube, LTS-D, som instruktør Jan Allon her betjener.



En brandgod aftale!

Vidste du, at Falck Danmark A/S har en brandgod indkøbsaftale med AJ Produkter?

Står du og mangler inventar til Falck stationen? Husk, at Falck får 21% rabat indenfor følgende produktkategorier: Omklædningsrum, Værksted & Industri, Lager, Transport & Løft samt Miljø & Sikkerhed og så leverer vi fragtfrit ved køb over 1000 kr. (excl. moms).

Hos AJ Produkter er vi altid behjælpelige med indretningsforslag og monteringservice. Bestil vores katalog eller et konsulentbesøg på ajprodukter.dk eller kontakt os på tlf. **59 400 999**.



OVERRASKENDE MEGET™



De tre seje hold på guld-, sølv- og bronzepladserne i Redder Games 2017.

Big Butts and Coconuts toppede Redder Games 2017

Otte hold kæmpede i forskellige crossfit-øvelser ved "Redder Games" den 6. maj i Gladsaxe. Marie Kreutzmann fra det vindende hold fortæller her om dagen og fascinationen ved at dyrke crossfit

Af Marie Kreutzmann (36), redderelev på station Løgstør og bosat i Viborg med sin tre børn



Min interesse for træning startede for to år siden, da jeg skulle i form til at kunne bestå den fysiske optagelsestest hos Falck. Men der er sket meget, siden jeg så småt startede ud med at styrketræne.

På mit redderhold mødte jeg Nicolai, som introducerede mig til crossfit, siden har det haft min helt store interesse. Så den dag i dag er al min træning inspireret af crossfit, både i form af den konkrete træning, men mindst lige så meget inspireret af den positive mentalitet, som gennemsyrrer crossfit-miljøet.

Her er sammenhold og fællesskab altid et omdrejningspunkt, hvilket

betyder, at man kan træne crossfit overalt, man er nemlig altid velkommen. Dette gjorde sig også gældende, da jeg i september var i Californien på et praktikophold hos Falck derovre. Jeg dukkede op til et morgenhold klokken 05.15 inden arbejde, og straks var jeg en del af det crossfitfællesskab resten af tiden derovre.

Svært at samle holdet

Med interessen for crossfit, var det oplagt for mig at prøve at stable et hold på benene til dette års Redder Games 2017.

Jeg ville gerne deltage bare for at være med og havde ingen intention

eller tro på at kunne lave et hold, der var alsidigt og stærkt nok til at komme på podiet.

Det var noget af en udfordring at finde fire andre deltagere til holdet, der var nemlig nogle specifikke krav, som skulle opfyldes. Der skulle være mindst én kvinde, én person over 40 år (også kaldet en Master) samt alle deltagere skulle være ansat i præhospitalet regi eller ved brandberedskab.

Jeg ledte vidt og bredt, men efter et par måneders ihærdige forsøg var jeg ved at give op. Dog tænkte jeg alligevel en måned inden konkurrencen, at det skulle have et sidste forsøg - jeg måtte kunne finde fire deltagere. Det lykkedes! Jeg var lykkelig, nu kunne vi deltage.

Vi var enige om at deltage "for sjov"; det skulle være en god og sjov dag, men vi ville selvfølgelig gøre vores bedste.

Planlægning via Facebook

Vi kunne på grund af geografiske afstande ikke mødes og træne sammen, så al planlægning og kommunikation forud for konkurrencen foregik via Facebook.

Holdet fik et lidt sjovt navn, og da jeg foreslog det, havde jeg nok ikke

regnet med, at drengene ville godtage det, men det gjorde de. Holdet hed: Big Butts and Coconuts.

Holdet bestod af Frederik Sofussen (redderelev, Region Nord), Morten Straagaard (ansat i Beredskabsstyrelsen i Syd), Adrian Morys (assistent ved Hovedstadens Beredskab) og Martin Kirk (kardiolog, underviser præhospitalet personale i Midt) og mig (redderelev Region Nord). Holdet er en god blanding af præhospitalet/brand personale fra hele landet.

Samarbejde i top

Mange hold havde svært ved at stille med en person over 40 år, og man kunne derfor vælge at have en med, som var over 36 år i stedet, men det ville så "koste" i form af ekstra belastning og kilo i øvelserne til konkurrencen. Vi kunne ikke stille med en person over 40 år, derfor gennemførte vi med ekstra kilo og belastning i konkurrencen.

Jeg kendte på forhånd alle på holdet, men de kendte ikke hinanden, derfor var det utroligt vigtigt med kommunikation og samarbejde på dagen, da vi skulle løse en del opgaver fælles. Kommunikation og samarbejdet var lige præcis i top på holdet,

og vi fungerede utroligt godt sammen.

Overraskende for os selv, så vandt vi første WOD (workout), dér fik vi blod på tanden og det gik måske op for os, at vi reelt havde en chance for at gøre det rigtig godt.

Jeg kan huske, jeg tog et billede af pointtavlen, fordi jeg syntes, det var mega sejt, at vi var nummer 1. Jeg tænkte vist også, at det ville vi nok ikke blive ved med at være. De andre hold var seje, hurtige og super stærke.

Flot arrangement

"Redder Games" blev afholdt af Gladsaxe Crossfit den 6. maj. Der var tilmeldt otte hold, og der var en del tilskuere, som heppede og gjorde dagen endnu bedre.

Arrangementet var super godt sat sammen, og man kunne mærke, at Gladsaxe Crossfit havde lagt mange kræfter og timer i dette vellykkede arrangement.

Redder Games bestod i år af 5 forskellige workouts (WOD), som skulle udfordre holdene i styrke, hurtighed, kondition og evne til at samarbejde. I en af WOD'ene var elementet "båreræs" lagt ind, her skulle en bære, som var fyldt med barbells (vægtstænger) og medicinbolde (vægtbolde) fragtes

Alle deltagerne på de otte hold ydede det absolut maksimale i konkurrencen.



(i løb eller gående) 800 meter, derefter skulle de tunge medicinbolde kastes synkront af alle deltagerne på holdet henover en høj metalbarre i loftet, og derefter skulle der klatres i reb.

Udsolgt for kræfter

Ud af de otte hold gik de fire bedste hold videre i finalen. Vi kom i finalen, og her tænkte jeg, det var så flot, at vi havde klaret den helt til finalen.

I finalen gav vi den alt, hvad vi havde tilbage i os. Det havde været en fysisk krævende dag, så der var ved at være udsolgt af kræfter. Vi vidste ikke på forhånd, hvad der ville være af øvelser i finalen, og da den blev præsenteret vidste vi med det samme, at den ville blive modbydelig hård.

Den VAR hård, modbydelig hård. Vi vandt og tilmed med næsten et minut ned til nummer to i finalen. Wow, det var helt vildt fantastisk! At stå der sammen med holdet øverst på podiet, vi havde vundet og var nummer 1. Bedre dag findes ikke.

Kammeratskab på tværs af regioner, alder, køn og titel var helt utroligt at være en del af og opleve.

Sammenhold og motion

Alle deltagere modtog en t-shirt og en taske med forskellige "godter" og derudover var der fine præmier til nummer 1, 2 og 3.

Vejret viste sig fra den allerbedste side med sol hele dagen. Hele dagen barpræg af sammenhold og kammeratskab, der blev snakket og delt erfaringer, grin og svedt en hel del i varmen. Efter konkurrencen var der helstegt pattegris og fri bar, og der var selvkært en glad og opløftet stemning.

Jeg kan kun opfordre andre til at deltage i dette kanon fede arrangement næste år, man behøver ikke være "crossfitter" for at deltage. Det er for alle, og det er en helt fantastisk dag, hvor sammenhold og motion er i fokus.

Stor ros til Gladsaxe Crossfit og stor tak til de helt enormt stærke drenge på team Big Butts and Coconuts.



Afslutningen på en af øvelserne var at kaste den tunge vægtbold over metalbarren.



"Drengene" på vinderholdet besluttede at give trofæet til Marie Kreutzmann, bl.a. fordi hun havde haft arbejdet med at samle holdet. Reddereleven fra Viborg var meget glad for at få pokalen, som var en 12 kilo kettlebell, hvor der var indgraveret "EMT Maxout - Redder Games 2017".

Animationsfilm om ambulancepersonalets kompetencer

REDDERNE

UDVIKLINGSSEKRETARIAT

Uddrag fra filmen: "Kl. er 7. Søren er paramediciner i ambulancetjenesten og er netop mødt på vagt. Det kræver 7 års erfaring og løbende uddannelse at blive paramediciner. Søren er sundhedsfagligt og beredskabsfagligt uddannet og har solid rutine i at behandle dig, hvis du kommer til skade eller bliver akut syg"



I RUS har vi ved flere lejligheder – ligesom mange af jer – bemærket, at der ligger en udfordring i at oplyse journalister, politikere og Hr. og Fru Danmark om, hvad det danske ambulancemandskab kan og gør hver eneste dag. Vi har derfor fået lavet en animationsfilm, der skal bidrage til at skabe mere klarhed om, hvad jobbet som ambulanceredder indebærer.

Formålet med animationsfilmen er at vise, at ambulancepersonalet leverer en alsidig, professionel behandling på et sundhedsfagligt højt niveau, i alle tænkelige miljøer og situationer.

Hovedpersonen i filmen – Søren – er paramediciner i ambulancetjenesten, og i filmen ser vi bl.a. hvordan ham og hans kolleger kan håndtere et brækket ben, et astmaanfald, en fødsel og avanceret hjertestopsbehandling, hvad enten det er på køkkengulvet i en villa, ved et vandhul på en mark eller på

en motorvej i myldretrafik. Vi er klar over, at ambulancebehandlerens og assistentens rolle er mindst lige så vigtig som paramedicinerens. Når vi har valgt at Søren skal være paramediciner, skyldes det dog, at den titel er mest kendt i den almindelige befolkning.

Vi håber, at filmen bidrager til at sætte fokus på ambulancemandskabets mange kompetencer og centrale rolle i det samlede sundhedssystem. Men vi håber også, at den giver jer en sjov og hyggelig anledning til at klappe jer selv og hinanden på skuldrene over jeres professionelle, kompetente og ansvarsfulde måde at udføre jeres daglige virke på.

Ud over selvfølgelig at promovere animationsfilmen på Facebook og på hjemmesiden, vil den også køre i loop på vores stand på Folkemødet. Så kom endelig forbi og vær med til at dele

det vigtige budskab! Vi bor i Danchells anlæg, A11.

Vi håber, I vil tage godt imod 'Søren og hans kolleger', og at I vil dele filmen flittigt med venner og bekendte, så vi får spredt det vigtige budskab om alt det, I kan og gør derude!

Kontaktdata:



Nille Aaby
Udviklingskonsulent
20 99 06 05
nille.aaby@3f.dk



Maja Brolos
Udviklingskonsulent
23 98 64 25
maja.brolos@3f.dk

God sommer!

Redderen ønsker læsere
og annoncører en rigtig god sommer.
Vi vender tilbage igen medio august.

Med venlig
sommerhilsen
Redaktionen



God ferie!