

Stevnelegen

AKTUELT I FORENINGEN

STIG KRINGEN

stig.kringen@legeforeningen.no
Kommunikasjonsavdelingen

Skiidrett er vår nasjonalsport og norgesmesterskapet på ski foregår hvert år. Det er et stort arrangement med utøvere fra hele landet. Et ski-NM krever en stevnelege, og under mesterskapet på Gjøvik i januar var det Håvard Njå som var i aksjon.



STEVNELEGE MED SKI PÅ BEINA: Med dobbelt lag ull under isolerende ytterplagg var det helt greit å være utendørs under NM, sier Håvard Njå. Foto: privat (bildet til venstre) og Stig Kringen (bildet til høyre).

Håvard Njå jobber til daglig som overlege ved kreftavdelingen på Gjøvik sykehus. Han har tre barn som er aktive i Vind idrettslag, en av Innlandets største idrettsklubber. Under NM er det arrangøren som stiller med stevnelege.

Da Njå ble spurt av Vind IL om å være ansvarlig lege under Norgescup i fjor, var veien kort til å takke ja til å være stevnelege under årets NM.

– Jeg har stor interesse for idrett og satset selv på langrenn ut videregående skole. Årlig arrangerer Vind IL fire til fem større renn og mange mindre, og det er stadig behov for å dekke sanitetsoppdrag. I den forbindelse kartlegger klubben medlemmer og foresatte med helseutdanning, slik at helsepersonell i størst mulig grad bidrar på disse dugnadene.

Ski-NM 2023 del 1 gikk av stabelen på Vind idrettsplass i kulde, det var ned mot 18 minusgrader. I tidsrommet fra torsdag 19. januar til søndag 22. januar konkurrerte eliten av kvinnelige og mannlige skiløpere i forskjellige disipliner i langrenn. Lørdagens renn ble avlyst på grunn av at det var minus 24 grader på det kaldeste punktet i løypa. Grensen for rennstart er minus 18 grader.

Ansvarsområder

Hovedoppgaven til en stevnelege under NM er å ivareta førstehjelp, inkludert hjerte- og lungeredning, hos både utøvere og tilskuere.

I tillegg skal legen også varsle stevneledelsen om risiko, samt gi deltagerne informasjon om spesielle medisinske og fysiologiske forhold. Man har også ansvar for transport etter stabilisering av pasient.

– Det som ikke omhandler akutt sykdom eller skade er det mer naturlig at egen lege ivaretar, forteller NM-legen.

Utover enkel førstehjelp blir han konsultert på de tilfellene der man trenger medisinsk faglig råd. Som stevnelege hadde han muligheten til å gi utøverne informasjon gjennom en WhatsApp-gruppe.

– Jeg brukte gruppa etter fredagens renn til å informere om at vi hadde tatt imot en del kalde utøvere i mål og noen med forfrosne kroppsdeler. Jeg ga en henstilling om å vurdere varmere klær påfølgende dag, grunnet kaldere værmelding og lengre distanser.

Sanitetsgruppe

Njå hadde med seg en sanitetsgruppe, der alle har helsefaglig utdanning, i skiløypene på Vind idrettsplass i januar. Gruppa besto av en fysioterapeut og resten sykepleiere, der flere har videreutdanning i intensivsykepleie.

– Det er ingen krav til at sanitetspersonell må ha helseutdanning. Men de må være kvalifisert til å utføre fagrelaterte oppgaver, inkludert livreddende førstehjelp som hjerte- og lungeredning. Ved å ha en gruppe som hovedsakelig består av sykepleiere, har det ikke vært nødvendig å bruke mye tid på opplæring.

Det er beredskapsansvarlig som hadde kontakt med lokalt sykehus, legevakt og ambulansetjenesten i forkant av arrangementet. Møtesteder for ambulanse og helikopter var avtalt på forhånd, dersom det skulle bli aktuelt å benytte. Fra

skistadion er det en timinutters kjøretur til legevakt og stort akuttssykehus.

– Det var hovedsakelig kalde utøvere, med kalde kroppsdelar, som fikk hjelp av sanitetstjenesten. En utøver ble sendt med ambulanse til Gjøvik sykehus for videre observasjon.

Kontinuitet

Njå forteller at han kom litt til dekket bord. For arrangørklubben har hatt en person som har hatt ansvar for sikkerhet og beredskap, og en annen som har hatt ansvar for å sette opp vaktplan for sanitetstjenesten.

– Vi er stort sett samme gjeng som hadde ansvaret for sanitetstjenesten ved Norgescuprennet her i fjor. Vi har vært med på et par møter i forkant og har hatt kommunikasjon rundt utstyrsbehov, samt med løypesjef om evakueringsmuligheter ved behov for transport.

Skilegen forklarer at han har vært underlagt beredskapsleder i organisasjonen, og at de har hatt en god dialog underveis. Ettersom de allerede var aktive i langrennsgruppa til Vind, kjenner de mange i arrangørstaben fra tidligere.

Forberedelser

Før arrangementet gikk sanitetsgruppa igjennom alle mulige scenarier der det kunne bli behov for dem. De besluttet å ha et team ved målgang, et blant publikum og et med snøscooter tilgjengelig ute i løypa.

– Det var viktig å sette snøscooteren ute i løypa, slik at vi raskt kunne komme ut i hele løypenettet ved behov. NRK sine mange kabler og løypesperringer medførte visse restriksjoner på hvor man kunne kjøre. Erfaringene fra Norgescup i fjor tilsa at størst risiko for uhell i løypa antagelig var i «Kamikazebakken», men gode snøforhold og bedre løypepreparering tok ut mye risiko her. På mitt punkt ute i løypa hadde jeg kort vei inn til målområdet, og jeg trakk inn dit når det nærmet seg målgang.

Njå var selv ute og prøvde løypene på lørdagen, da fellesstarten ble avlyst. Han syntes det var greit å gå rolig langtur med god bekledning, men sier det var helt rett å avlyse på grunn av kulde.

På hvilken måte får du bruk for din erfaring som onkolog og sykehuslege under idrettsarrangement?

– Jeg har spøkt litt med at det mest relevante jeg kan bidra med som onkolog, er å dele ut solkrem for å hindre solforbrenning og økt risiko for malignt melanom. Men det er selvsagt en fordel å kjenne de som jobber på sykehuset og som er på vakt i den aktuelle perioden. Jeg kjenner også mange av de andre i sanitetsgruppa fra sykehuset. I denne rollen er nok erfaringen fra befalsskolen for hærens sanitet vel så relevant. I tillegg til erfaring fra både indremedisin og pediatri, forklarer skilegen og fortsetter:

– Min interesse for idrett og trening er mer relevant å ta med inn i onkologien. Jeg bruker ofte mye tid på å snakke om viktigheten av mosjon, trening og tidlig rehabilitering med pasientene mine. Jeg opplever at mange setter pris på å kunne få råd til hvordan de kan komme i litt bedre form, avslutter Njå.

Publisert: 20. februar 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.03.15

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. februar 2026.