



FOR SIKKERHETS SKYLD:

5 apper som kan redde liv

Mobilen kan nok være både tidstyv og gjøre det vanskelig å fokusere, men med de rette appene kan den redde både deg og andre.



Journalist
Niklas Ernst

I juli 2024 var britten Ed Farnworth på fjellvandring i Sveits med sin tante Sarah Robert. De to hadde tatt seg opp på høydedraget mellom Ebenalp og Säntis. Stedet ligger i den nordlige delen av landet og er 2032 meter over havet på det høyeste. Der gikk det plutselig galt for Sarah.

Hun gled på den bratte fjellsiden og falt ifølge Ed Farnworth atskillige meter. Under fallet slo hun hodet i et tre, og da nevøen omsider hadde kommet seg ned til henne, var han ikke sikker på om hun var i live. Hun hadde en stor flenge i pannen, ansiktsfargen var lilla og hun hadde et stygt armbrudd – i tillegg til alle de andre slagene og skrammene hun hadde pådratt seg i fallet. Gode råd var dyre, men heldigvis kom Ed til å ten-

ke på en bestemt app han hadde installert på mobilen før de dro til Sveits. Han var nødt til å få tak i hjelp, og det måtte skje raskt.

En verden av kvadrater

Han åpnet appen what3words på mobilen. Appen deler inn hele kloden i små kvadrater på 3 x 3 meter og tildelel hver av dem en unik kombinasjon av tre ord. På den måten kan man raskt fastslå hvor man befinner seg og formidle det til andre med høy grad av nøyaktighet. Fordelen er at man slipper å måtte oppgi lange og kompliserte GPS-koordinater, som kan være krevende både å finne frem til og gjengi i en presset situasjon.

Tilbake på fjellsiden hadde Ed Farnworth fått kontakt med sveitsiske nødetater og fortalt dem at han og tante Sarah befant seg i et kvadrat med navnet "crabmeat.hers.froze". Da nødetatene fikk den informasjonen, tok

det ikke lange stunden å lokalisere og unnsette de to med et redningshelikopter, og dermed ble Sarah Robert kort tid senere fløyet til behandling på et sykehus i nærheten.

Appen reddet Sarahs liv

Spør man Ed Farnworth, er han ikke i tvil om at appen what3words reddet livet til tante Sarah den dagen:

"Det gjorde prosessen utrolig mye raskere og hindret at tilstanden hennes forverret seg. Jeg er særdeles takknemlig for den appen," fortalte han senere til mediet Bolton News.

Men det finnes også andre apper som kan redde liv.

Det er faktisk et ganske stort utvalg av apper som kan hjelpe deg og dine i ulike nødssituasjoner. Her har vi samlet et utvalg av de beste. Alle er gratis og finnes for både iPhone og Android. Så last ned og installer – for sikkerhets skyld.



Slik får du appene:

Skann bladet med kameraet

Når du skal finne appene vi beskriver i denne artikkelen, kan du gjøre det på flere måter. Den enkleste er å bruke mobilkameraet, og da går du frem som følger: Åpne kameraappen på smarttelefonen, og rett kameraet mot QR-kodene som står på slutten i beskrivelsen av de respektive appene. Når kameraet har skannet og registrert QR-koden, vil det dukke opp en kobling til appbutikken i Android, eller i App Store på iPhone og iPad. Deretter er det bare å klikke på koblingen og laste ned appen.

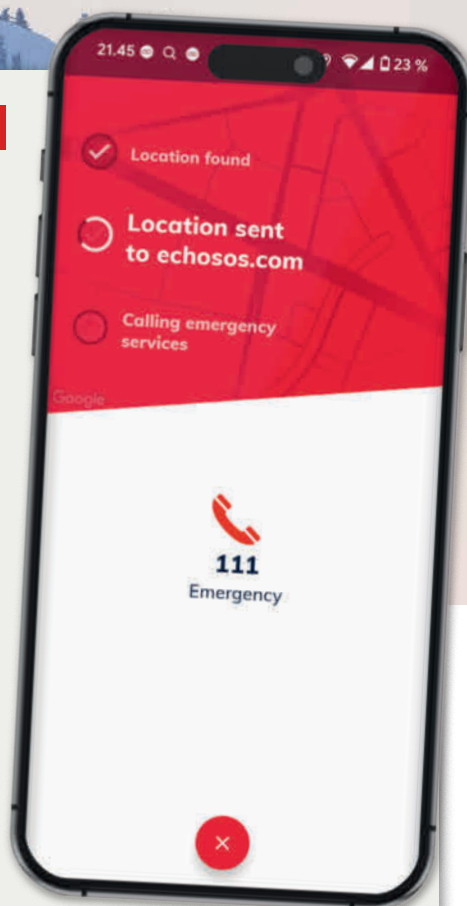
Finn appen i butikken

Du kan også skrive navnet på appen manuelt og søke etter den i App Store eller Google Play Butikk. Navnet på appen ser du i linjen over beskrivelsen av den aktuelle appen.

EchoSOS

Når det skal være lett å be om hjelp

I utlandet er det ikke alltid gitt at man vet nøyaktig hvem man skal ringe til det hvis oppstår en nødssituasjon. Det gjelder spesielt hvis det ikke er en selv som har planlagt turen, og man derfor ikke har satt seg spesielt godt inn i hvordan ting fungerer i landet man besøker. Er dere flere som reiser sammen, er det derfor en god forholdsregel å sørge for at alle har installert appen EchoSOS. Med den kan du med et enkelt trykk ringe lokale nødsetater og få hjelp i en nødssituasjon. Appen kan til og med sende GPS-koordinatene selv om du ikke har mobildekning og får sendt en vanlig sms.



Last ned for
Android



Last ned
til iPhone





what3words

Oppgi nøyaktig posisjon

what3words er både fascinerende og praktisk. Tanken bak appen er enkel: hele verden er delt inn i kvadrater på 3 x 3 meter. Hvert kvadrat har et navn som består av tre ord, for eksempel "solkrem.overraske.utføre". Dermed kan du raskt formidle nøyaktig hvor du befinner deg – for eksempel hvis

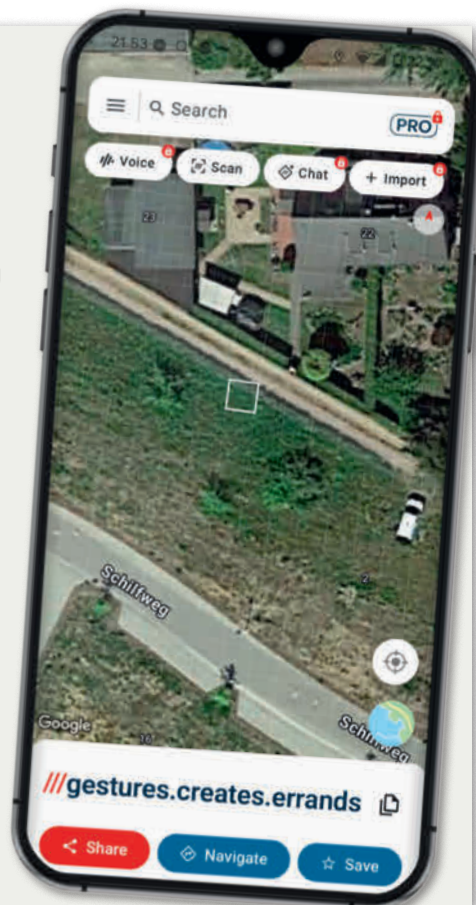
du har gått deg bort i et område uten klare landemerker. Systemet er særlig utbredt i Irland og Storbritannia, men tas i bruk av nødetater også andre steder. *what3words* er også integrert i operativsystemet til en del biler, der det kan brukes til både navigering og i en nødssituasjon.



**Last ned for
Android**



**Last ned for
iPhone**



Medisin og Pille Påminnelse

Husk medisinen din!

Medisafe er en brukervennlig app som hjelper deg til å huske å ta viktig medisin. Når du oppretter en påminnelse, er det lett både å søke etter navnet på medikamentet og velge styrke, dosering og antall tabletter. Deretter oppgir du når pillene skal tas, så sender appen en på-

minnelse når tiden er inne. I gratisversjonen kan du legge inn for forskjellige medisiner, og for mange er det nok. Trenger du flere, kan du oppgradere til betalingsversjonen for 55 kroner i måneden. *Medisafe* er oversiktlig og enkel i bruk – også for folk som ikke er vant med apper.



**Last ned for
Android**



**Last ned for
iPhone**



Førstehjelp i lommeformat

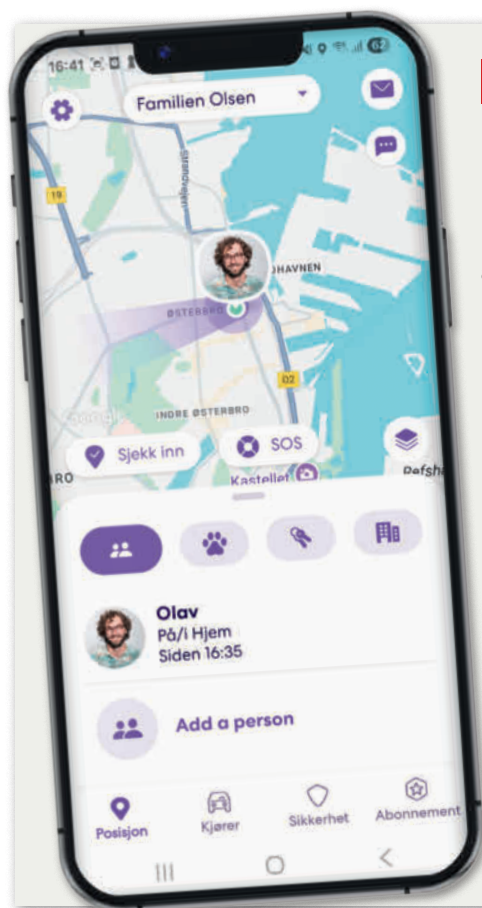
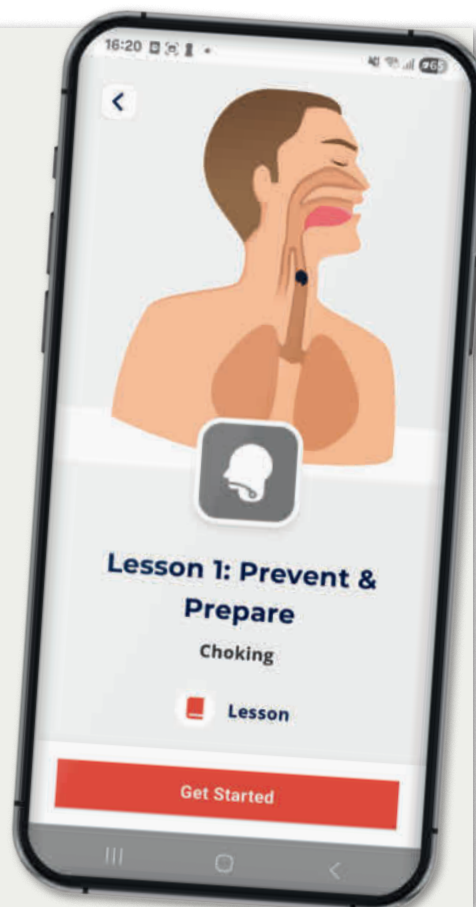
Mange har på et eller annet tidspunkt tatt et førstehjelpskurs, men hvordan var det nå igjen med rytmen ved hjerstekompresjon, og hvor mange ganger skal man trykke før man gir munn-til-munn? Denne appen er på engelsk og heter *First Aid – IFRC*, men har numre til norske nødetater og gir lettfattelig

veiledning i form av tydelige trinn-for-trinn-instruksjoner som viser hvordan du håndterer ulike nødssituasjoner og gir førstehjelp. Du kan også gjenoppske førstehjelpskunnskapene med øvelser som lærer deg å redde liv, enten det er snakk om forgiftning, kvelning eller blødninger.

 **Last ned for Android**



 **Last ned for iPhone**



Life360

Oversikt over hele familien

Med appen *Life360* er du sikker på at ingen bare blir borte. Idéen er enkel: du installerer appen på din egen mobil, og det samme gjør alle du vil dele posisjonen din med. Når det er gjort, og dere har opprettet en såkalt "sirkel", kan dere se hverandres posisjon på et kart. Dere

kan også sende hverandre meldinger, og du kan sende SOS-varsel til sirkelen, som deler posisjonen hvis du føler deg utrygg. Appen kan brukes på ferier, slik at dere ikke kommer bort fra hverandre, men også til hverdags når du vil vite hvor du har barn eller andre som kan få behov for hjelp.

 **Last ned for Android**



 **Last ned for iPhone**

