

# Førstehjælps o-løb



Under 10 år  
11 - 14 år  
Over 14 år

7 - 12 personer  
Over 12 personer

Over 30 minutter Både inde og ude Lidt våd/beskidt

## Formål med aktivitet

Brug kroppen  
Samarbejde  
Kommunikation  
Beredskabsfagligt



## Materialer i skal bruge

Papir  
Blyanter  
Makeup som "blod"  
Genoplivningsdukke  
Masker til dukkerne



## Sådan gør du dig klar

Forbered fem poster. Sæt et stykke papir op med nummer på ved hver post på brandstationen, så alle poster får deres eget nummer. Kadetterne deles i ca. fem hold (afhængig af antal kadetter). Giv hvert hold evt. et kort over brandstationen, hvor de forskellige poster er markeret og send dem ud til hver post.



## Beskrivelse af aktivitet

Et orienteringsløb, hvor kadetterne skal yde førstehjælp ved de forskellige poster.

Løbet bygges op som et traditionelt o-løb. Alle posterne besættes af en dukke eller en instruktør, som har brug for enten psykisk eller fysisk førstehjælp. Opgaven for kadetterne er at tilbyde den rette førstehjælp, så ingen instruktører/dukker dør. Det kan fx være poster med:

- hjertelungeredning
- psykisk førstehjælp
- få skrammer
- dybt blødende sår
- bevidstløs person

Hvis kadetterne er for langsomme til at hjælpe eller finde den rette type af førstehjælp, kan instruktørerne dramatisere scenariet endnu mere ved at spille at de er ved at dø eller bliver endnu mere paniske, så opgaven gøres sværere.

Det hold, der gennemfører alle poster rigtigt, har vundet.

## Instruktioner du skal give deltagerne

"Vi har forberedt et o-løb, hvor der er behov for førstehjælp ved hver post. Det hold, der først får ydet den rette type af førstehjælp ved hver post, har vundet."

### Hvad du skal passe på

Intet



### Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Førstehjælp

