

# Udl gningsstafet



Under 10 år  
11 - 14  r  
Over 14 år



7 - 12 personer  
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Ude



Lidt v d/beskidt

## Formål med aktivitet

Brug kroppen  
Brug hjernen  
Samarbejde  
Konkurrence  
Have det sjovt  
Beredskabsfagligt



## Materialer i skal bruge

C-slanger  
D-slanger  
For/afgrener  
Str ler r  
Vandforsyning



## Sådan g r du dig klar

Instrukt erne lægger alle nødvendige materialer til en C/D-udlægning frem og deler kadetterne i hold på 4-5 personer pr. hold. Hvert hold skal have deres egen "bunke" af materialer til deres udlægning.



## Beskrivelse af aktivitet

Hvert hold stiller sig op på en række. Instruktorerne tæller ned, og den første kadet l ber afsted. Den første kadet skal hente den slange, forgrener, strålerør etc. som kadetten mener, holdet skal bruge først. Når den første kadet kommer tilbage til holdet, l ber den næste afsted. Når alle delene til udlægningen er hentet, må de begynde at lave deres C/D-udlægning.

Det hold, der først f r vand til strålerøret via en komplet C/D-udlægning, har vundet.

## Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal lave en C/D-udlægning. Alle materialerne ligger derhenne (vis hvor materialerne er)."

" n efter  n skal I l be afsted og hente et objekt, som I mener, holdet har brug for. Det hold, som først får lavet en komplet C/D-udlægning med vandforsyning, har vundet."

### **Hvad du skal passe på**

**Kadetterne skal bære fuld indsatsbeklædning under øvelsen inklusiv hjelm.**



### **Egnet til dette beredskabsfaglige emne**

**Fysisk træning og sundhed  
Slangeudligninger**



### **Variation af aktivitet**

**Alt efter kadetternes niveau kan der lægges flere ting frem i bunken, som der ikke indgår i en almindelig C/D-udligning. Aktiviteten kan også udføres uden vandforsyning.**

