

Båreræs



Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år

Op til 6 personer 15 - 30 minutter
7 - 12 personer
Over 12 personer

Ude

Lidt våd/beskidt

Formål med aktivitet

Samarbejde
Konkurrence
Beredskabsfagligt



Materialer i skal bruge

Skålbårer
Spineboard
Store dunke fyldt med vand
Pakkede slangekurve eller
andre tunge genstande



Sådan gør du dig klar

Instruktørerne deler kadetterne hold på 4-6 personer pr. hold. Hvert hold tildeles en skålbåre eller et spine-board. Holdene stiller sig ved startlinjen med båren liggene på jorden. Kadetterne skal anvende korrekt løfteteknik ved løft af båre eller spineboard. Før aktiviteten kan startes, skal instruktørerne lægge en bunke af tunge materialer klar, som kadetterne skal hente og transportere tilbage til startlinjen.



Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne skal kende til korrekt løfteteknik, inden denne aktivitet påbegyndes.

Kadetterne deles i hold, og der stilles en bære ved siden af dem. En bunke af tunge objekter forberedes. Disse materialer kan være slangekurve, store dunke fyldt med vand eller andre tunge ting.

Hvert hold skal transportere alle materialer fra deres bunke tilbage til startlinjen ved hjælp af deres bære. Båren må fyldes så meget, som kadetterne vurderer, det er forsvarligt. Båren skal løftes af mindst fire kadetter, og der skal anvendes korrekt løfteteknik. Det hold, der først får transporteret alle deres materialer fra bunken tilbage til start, har vundet.

Hvis kadetterne undervejs anvender forkert løfteteknik, taber noget fra båren eller løfter med færre end fire personer, skal de stoppe op og stå stille i 10 sekunder, før de må fortsætte.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal tage jeres bære og gå hen til materialerne. I skal smide så mange materialer op på båren, som I synes er rimeligt for jer at bære på. Derefter skal I gå tilbage til startlinjen."

"I skal huske at anvende korrekt løfteteknik. Hvis I ikke gør det, så bliver I straffet med 10 sekunder, hvor I skal stå stille. Det gælder også, hvis I taber noget fra båren eller løfter med færre end fire personer."

"Det hold, der først når frem til startlinjen med alle deres ting, har vundet."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal bære fuld indsatsbeklædning, og der skal anvendes korrekt løfteteknik ved transport af materialer på bærer.



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Førstehjælp
Grundlæggende redning
Uniformering, sikkerhed og løfte-, bære-, trække- og skubbeteknik



Variation af aktivitet

Alt efter kadetternes alder og fysiske formåen kan vægten på de materialer, der skal transporteres, tilpasses.

