Hjerte- og lunge-redningsturnus

Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år

Op til 6 personer

15 - 30 minutter

Både inde og ude

Lidt våd/beskidt

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
Beredskabsfagligt

Materialer i skal bruge

Dukke til hjerte/lungeredning
Ekstra ansigter og lommemasker
Lidt gulvplads

Sådan gør du dig klar

En træningsdukke lægges frem til hjerte/lungeredning. Kadetterne skal være i hold på 4-5 personer. Kadetterne kan benytte "lommemasker," eller der kan skiftes ansigt på dukken mellem omgangene.

Beskrivelse af aktivitet

Instruktørerne lægger en træningsdukke frem til hjerte/lungeredning. Øvelsen starter på instruktørens signal. Den første kadet skal yde hjerte/lungeredning på dukken. Mens den første kadet trykker 30/2, skal de andre kadetter lave en fysisk øvelse, indtil der er trykket 30 gange og pustet 2 gange.

Når den første kadet er færdig med hjerte/lungeredning, går vedkommende op til de andre. Der skiftes rundt på førstehjælper, og der vælges en ny fysisk øvelse. De fysiske øvelser kan være sprællemænd, engehop, hop på stedet, knæløft, rumpespark, planke etc.

Øvelsen kan godt være hård, og det anbefales derfor, at kadetterne får pause imellem nogle af omgangene. Fx kan man køre hver anden omgang, sådan så de har pause, hver anden gang, der er en ny, der giver hjerte/lungeredning.

Instruktioner du skal give deltagerne

"Du starter med at yde førstehjælp, mens de andre laver fysiske øvelser. Når du er færdig, går du op til en af de andre kadetter og bytter plads med den person. Derefter skal den nye kadet yde førstehjælp, mens du og de andre fortsætter med fysiske øvelser. Sådan bliver I ved, indtil alle har prøvet at yde førstehjælp. Husk at I gerne må starte på en ny fysisk øvelse, når en ny førstehjælper bliver udvalgt."

Hvad du skal passe på

Der er ikke noget, som man skal passe på her.

Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Fysisk træning og sundhed
Førstehjælp

Variation af aktivitet

Aktiviteten kan bruges som "opvarmning," hvis der skal laves fysisk hårdt arbejde. Den kan også bruges som en mellemstation og som afbræk med fysisk aktivitet.