



# ØVELSESKATALOG FØRSTEHJÆLP

**Unge i Beredskabet**  
Juni 2022

# INDHOLD

- S. 1 Forord og læsevejledning
- S. 2 Førstehjælpens 4 hovedpunkter – overordnet
- S. 3 Førstehjælpens 4 hovedpunkter – 1. hovedpunkt
- S. 4 Førstehjælpens 4 hovedpunkter – 2. hovedpunkt
- S. 5 Førstehjælpens 4 hovedpunkter – 3. hovedpunkt
- S. 6 Ståbilt sideleje
- S. 7 Hjerte – lunge – redning
- S. 8 Chokbehandling
- S. 9 Førstehjælp ved blødning
- S. 10 Førstehjælp ved Stroke
- S. 11 Førstehjælp og etik
- S. 12 Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- S. 13 Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne
- S. 14 Førstehjælp ved tandskader
- S. 15 Førstehjælp ved næseblod
- S. 16 Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- S. 17 Førstehjælp ved mindre sår, stik- og snitsår, slag, og hudafskrabninger
- S. 18 Førstehjælp ved forgiftninger og (indre) ætsninger
- S. 19 Førstehjælp ved skader på bevægeapparat

# EN HÅNDRÆKNING TIL DIG, DER ER INSTRUKTØR

## "HVAD SKAL VI FINDE PÅ TIL FØRSTEHJÆLPSUNDERVISNINGEN I AFTEN"?

Du kender måske situationen, hvor man står og er HELT blank for idéer. Unge i Beredskabet har lavet et inspirationskatalog til dig, der skal planlægge førstehjælpsundervisning for de unge. Kataloget er lavet som et opslagsværk om emnet "Førstehjælp". Se kataloget som et støtteværktøj og anvend det hele eller dele af det, som du har lyst. Vi har beskrevet førstehjælpsøvelserne i dette katalog detaljeret, så alle kan få hjælp til undervisningen – også selvom du ikke er uddannet førstehjælpsinstruktør.

Du kan ligeledes finde inspiration til øvelser og aktiviteter på vores hjemmeside under "Leg til Læring": <https://www.ungeiberedskabet.dk/leg-til-laering/>

## BÅDE TIL NYE OG "GAMLE" KADETTER

Du kan anvende kataloget til både nye hold og i korpset. Vi har lagt os op ad vores eksisterende uddannelsesplaner og udvidet sværhedsgraden, så de brandkadetter, der er "garvede" brandkadetter, også bliver udfordret i deres læring.

## LAD OS SPARRE MED HINANDEN

Når du nu alligevel gør dig umage og skaber en god undervisning sammen med de unge, så vil vi gerne høre fra dig. Kataloget er dynamisk, og der er masser af plads til udvikling, og vi vil gerne bringe dine ideer ud i landet til andre brandkadetkorps. Du kan kontakte Florian Habig (kontaktoplysninger nedenfor) eller dele dine ideer i vores lukkede Facebookgruppe for brandkadetinstruktører: UiB Vidensbank.

Alle dine kollegaer er klar til at hjælpe, og det gælder også UiB. Står du med en lektion og er fuldstændigt ideforladt, så ring eller skriv til os – vi vil rigtig gerne hjælpe. Kontakt Florian Habig på mail [florian@uib.dk](mailto:florian@uib.dk) eller tlf. 20 35 47 34.

## LÆSEVEJLEDNING

### TO NIVEAUER

**NYE BRANDKADETTER:** Har ikke haft undervisning i førstehjælp før / særlig længe  
**RUTINEREDE BRANDKADETTER:** Har før gennemgået basal førstehjælpsundervisning

**TRE SVÆRHEDSGRADER UNDER HVERT NIVEAU**  
(Et plaster = lettest)



**TRE 'GRADER' AF MATERIALEFORBRUG**  
(En sprøjte = færrest materialer)



OBS! Under flere øvelser er der en variation, der i nogle tilfælde ændrer øvelsens niveau, sværhedsgraden og/eller materialeforbrug. I de tilfælde er variationen markeret med en ny niveaugrad og med nye symboler for sværhedsgrad og materialeforbrug.





# FØRSTEHJÆLPENS 4 HOVEDPUNKTER

## – OVERORDNET

Tidsforbrug: **15 – 60 min** (flere variationer)

Niveau: **NYE BRANDKADETTETTER**

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

### KOMPETENCEMÅL

Sikker håndtering af førstehjælpens 4 hovedpunkter.  
OBS! Den helt korrekte førstehjælp (4. hovedpunkt) er ikke i fokus.

### INDHOLDSTEMAER

Sørg for sikkerhed – vurder personen – alarmer – giv førstehjælp

## 1 FORBEREDELSE

Klargør tavle og skriveremedier for at tegne (visualisere). Fx:

Advarselstegn, lyn, strømsymbol

Øjne, hånd, øre

Telefon, 1-1-2, taleboble

Blodsdråbe + plaster / forbinding, HLR + 30:2

Variation: Brug i stedet fire genstande til at visualisere. Fx:

Strømkabel, advarselstrekant

Briller / lup / stetoskop

Mobiltelefon

Plaster / forbinding, HLR-dukke

## 2 GENNEMFØRELSE

Kadetterne opdeles i mindre grupper.

Lad grupperne brainstorme førstehjælpens 4 hovedpunkter i den korrekte rækkefølge, og hvorfor det giver mening som ledetråd.

Samle op på gruppernes resultater og suppler med instruktør-input og visualiserende elementer (se forberedelse).

## 3 OPSAMLING

Opsaml øvelsen ved at bruge cases. Efterspørg (overordnet) handlingstiltag ift. førstehjælpens 4 hovedpunkter og stil reflekterende spørgsmål til de unges handling. Fx:

Trafikulykke med en eller flere motorkøretøjer i byzone/landevej/ motorvej

Fremmedlegeme i kroppen, legeme i klem, afrevne lemmer

Strømutykke, stød, defekte ledninger

Drukneulykke

Arbejdsulykke med maskiner

Feberkrampe hos et lille barn

Lillebror/-søster har fået noget galt i halsen

Hjertestop i supermarkedet

Dyrebid, allergiske reaktioner

## 4 VARIATION

RUTINEREDE BRANDKADETTETTER



Flere overordnede "dagligdagsscenerier" inkl. bedømmelse af hvilken hjælp, der er hensigtsmæssig.

Fx Alarm 1-1-2, vagtlæge, egen læge mm.



# FØRSTEHJÆLPENS 4 HOVEDPUNKTER

## – 1. HOVEDPUNKT (DETALJERET)

Tidsforbrug: 15 – 45 min (flere variationer)

Niveau: NYE BRANDKADETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

### KOMPETENCEMÅL

Sikker håndtering af førstehjælpens 1. hovedpunkt og hvad det indeholder

### INDHOLDSTEMAER

Sørge for sikkerhed (overblik, egen sikkerhed, anden parts sikkerhed, nødflytning)

## 1 FORBEREDELSE

### Overblik og sikkerhed:

Klargøring af "farlige" ting alt efter rådighed, smag og behag – dog ikke nødvendigt.

### Nødflytning:

Mindst én stol, gerne én pr. øvende makkerpar.

## 2 GENNEMFØRELSE

Drøft mulige farer.

Demonstration og parvis øvelse af nødflytning alt efter fysiske rammer, kadetternes alder/fysisk formåen.

Vær opmærksom på:

- Fare oppefra og nedefra
- Fare for nedstyrtning, for at miste fodfæste
- Fare igennem elementer (vand, ild, jord, luft/(u)vejr)
- Usynlige fare fx gas, strøm og gift
- CBRNE
- Fare igennem andre mennesker

## 3 OPSAMLING

Hvad gik godt?

Hvilken udfordringer havde/har vi?

Hvilken løsningsmuligheder tilbyder sig?

Fordele / ulemper ved de forskellige nødflytningsmuligheder?

## 4 VARIATIONER

### Overblik og sikkerhed:

Skab "farlige" situationer med forskellige remedier (fx en bil, lastbil/brandbil, indsatsdragt og røgdykkerapparat eller trekantstørklæde). Bed kadetterne om praktisk at håndtere og afværge forskellige fareelementer.

### Nødflytning:

#### NYE BRANDKADETTER

- Øv Rautek-håndgreb

#### RUTINEREDE BRANDKADETTER

- Øv brandmands-håndgreb
- Øv krabbegang med almen tung person
- Øv Krabbegang som røgdykker med forulykket røgdykker
- Øv flytning / transport med hjælp af to personer og "donut"



# FØRSTEHJÆLPENS 4 HOVEDPUNKTER

## – 2. HOVEDPUNKT (DETALJERET)

Tidsforbrug: 15 – 30 min (flere variationer)

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

### KOMPETENCEMÅL

Håndtering af førstehjælpens 2. hovedpunkt

### INDHOLDSTEMAER

Vurder personen (bevidsthed og vejrtrækning)

## 1 FORBEREDELSE

Klargør tavle og skriveremedier for at tegne og skrive (visualisere).

Klargør håndspnit, evt. tæpper som underlag.

Klargør evt. musikanlæg, alutæppe eller anden materiale, der kan lave støj.

## 2 GENNEMFØRELSE

Dan to kredse: en inder- og en yderkreds. Personerne skal vende ansigterne mod hinanden.

Dem der står overfor hinanden danner et makkerpar, som vurderer hinanden skiftevis ved hjælp af fokuspunkterne (3).

Kadetterne skal vilkårligt trække vejret normalt, unormalt eller holde vejret helt for at udsætte deres makker for forskellige situationer.

Efter gensidig vurdering roteres inder- mod yderkredsen og de nye par gentager øvelsen.

Gentages indtil de første makkerpar møder hinanden igen.

## 3 FOKUSPUNKTER

Tal højt og rusk i skuldrene (OBS! Ingen smertepåvirkning – forbeholdt sundhedspersonale).

Kig i munden og fjern eventuelle fremmedlegemer.

Korrekt hage-kæbe-løft (to finger under hagen, den anden hånd på panden).

Hensigtsmæssig afstand mellem eget hoved og personens hoved for: SE – LYT – FØL.

Vejrtrækningskontrol max. 10 sekunder: SE – LYT – FØL.

Definition af normal vejrtrækning (regelmæssigt, effektivt luftskifte, 10-14 resp./min).

Konklusion:

Normal vejrtrækning → stabil sideleje, alarmering, ABCDE-vurdering og førstehjælp efter behov.

Unormal eller ingevejrtrækning → alarmering, HLR.

## 4 OPSAMLING

Hvad var/er svært?

Tidsforfølelse?

Kan fokuspunkterne gengives og anvendes?

## 5 VARIATION



Spil høj musik eller larm på anden vis fx med et alutæppe.




# FØRSTEHJÆLPENS 4 HOVEDPUNKTER

## – 3. HOVEDPUNKT (DETALJERET)

Tidsforbrug: 15 – 45 min (flere variationer)

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

### KOMPETENCEMÅL

Anvendelse af førstehjælpens 3. hovedpunkt

Viden om national og international alarmering via 1-1-2

Mental forberedelse på de relevante spørgsmål fra alarmcentralen

Brug af alarmcentralens sundhedsperson som ressource

### INDHOLDSTEMAER

Alarmer (ring 1-1-2) og giv de rigtige oplysninger

## 1 FORBEREDELSE

Klargør evt. tavle og skriveremedier til at skrive (visualisere) de fire spørgsmål:

Hvem ringer?

Hvad er der sket?

Hvor er det sket?

Hvor mange tilskadekomne?

## 2 GENNEMFØRELSE

Lav rollespil og brug ovenstående fire spørgsmål. De unge og instruktørerne skal være opkalder og alarmcentralens medarbejder. Eksempler på cases I kan bruge i rollespillet:

Trafikulykke med to eller flere iblandet motorkøretøjer (by, land eller motorvej)

Trafikulykke med motorkøretøj og blød trafikant (fodgænger / cyklist)

Strømulykke, stød, defekte ledninger

Fald fra store højder

Sammenstyrtning, skred

Drukneulykke

## 3 OPSAMLING

Hvad gik godt?

Hvilken udfordringer havde/har vi?

Hvilken løsningsmuligheder tilbyder sig?

Fordele / ulemper ved de forskellige muligheder?

Brudt igennem isen

Lillebror har fået noget galt i halsen

Bedstemor opfører sig "mærkeligt", taler usammenhængende, hænger med mundvigen

Uhensigtsmæssig omgang med åben ild/grill indendørs (kulmonoxid)

Brønd-/siloulykke



# STABILT SIDELEJE

Tidsforbrug: 15 – 45 min (flere variationer)

Niveau: **NYE BRANDKADETTER**

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## KOMPETENCEMÅL

Korrekt anvendelse af stabilt sideleje

## INDHOLDSTEMAER

Viden, forståelse og anvendelse af stabil sideleje som ét element i en naturlig flow af førstehjælpshandlinger

### 1 FORBEREDELSE

Klargøring af håndsprit og evt. tæpper som underlag.

### 2 3 GENNEMFØRELSE OG OPSAMLING

Først demonstration fx en hurtig visning og nøje forklaring fra instruktøren. Bagefter parvis øvelser:

- 1) Kadetterne danner par
- 2) En kadet lægger den anden i stabil sideleje
- 3) Gruppen og / eller instruktøren give feedback på resultatet
- 4) Instruktøren viser til sidst den bedste måde at gøre det på

### 4 VARIATION **RUTINEREDE BRANDKADETTER**



Er det rutinerede kadetter, der har stor viden om emner, kan der også vises og øves den mere effektive "aflåst sideleje / NATO-stilling".

Skab forskellige lokale/fysiske forhold evt. underbygget af fantasifulde casefortællinger.

Fx stabil sideleje:

På en skråning

I ruinerne

På stranden / sandet underlag

Efter direkte nødflytning f.eks. fra et køretøj

Af kørestolsbruger

På trængt plads

Af stor eller gravid person (pude/tæppe under trøjen?)

I kombination med Trendelenburg-leje



# HJERTE-LUNGE-REDNING

## (BASIC UDEN AED)

Tidsforbrug: 15 – 45 min (flere variationer)

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad:



Materiale forbrug:



### KOMPETENCEMÅL

Fokuspunkter for effektiv HLR ved forskellige scenarier  
Anvendelse af AED

### INDHOLDSTEMAER

Vurder personen (bevidsthed og vejrtrækning)

## 1 FORBEREDELSE

Klargør HLR-øvelsesdukker og masker (rengøring, nye lunger).

Find håndsprit frem og evt. tæpper som underlag.

## 2 GENNEMFØRELSE

Instruktøren viser fremgangsmåden i alt to gange:

- 1) Første fremvisning laves i "real-time" uden forklaring.
- 2) Anden fremvisning gennemføres langsom med forklaring af "HVAD der skal gøres HVORFOR og HVORDAN" (se fokuspunkter).

Øv mindst 3 minutters effektiv HLR.

Instruktøren kan med fordel foregive forskellige scenarier:

- I supermarked / vandet / børnehaven / hos bedsteforældrene
- Under en koncert / på diskoteket
- På brandmandskollega (udenfor eller under røgdykning)

## 3 FOKUSPUNKTER

**Vurder** personens bevidsthedstilstand samt skab frie luftveje og undersøg, om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder.

**Ring** 1-1-2 og afgiv relevante oplysninger før HLR påbegyndes.

**Sørg** for hårdt underlag.

**Fjern** alt tøj fra brystkassen.

**Lav 30 brystkompressioner efterfuldt af to indblæsninger** af 1 sek. varighed = 30:2.

Tryksted midt på brystkassen. Brystkompressioner med en dybde på mellem 5 og 6 cm.

**Minimer** den tid hvor der ikke gives brystkompressioner. Fx må hands-off-tiden i forbindelse med de to indblæsninger maksimalt vare 10 sek.

**Oprethold** en frekvens på minimum 100 (dog ikke over 120) brystkompressioner i minuttet.

**Undgå** at hvile hånden på personens brystkasse uden at miste hudkontakten til trykstedet. Derved udvides brystkassen mellem hver kompression anatomisk mest muligt ("recall").

**Byt** for hvert 2. minut mellem førstehjælperne.

## 4 OPSAMLING

Positiv anerkendende feedback:

Hvad var svært?



# CHOKBEHANDLING

Tidsforbrug: 45 – 60 min (flere variationer)

Niveau: **NYE BRANDKADETTETTER**

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## KOMPETENCEMÅL

Erkendelse af og handling på chok – uafhængigt af årsagen  
Erkendelse af blødningsrelateret hhv. volumenmangelchok og målrettet behandling  
Viden om forskellige chokformer

## INDHOLDSTEMAER

Kredsløb og dens hovedkomponenter  
Hyppigste forstyrrelser i kredsløbssystemet  
Behandling og behandlingsmuligheder

## 1 FORBEREDELSE

Klargør tavle og skriveremedier for at tegne og skrive.

## 2 GENNEMFØRELSE

Forklaring eller "fra-leg-til-læring":

Opsæt BC-udlægning med 2 angreb (1 C + 1 B)

Kredsløbsforstyrrelser:

Åben de forskellige angreb (C/B) og lad en lægge mærke til pumpens/motorens "reaktion" (trykfald, øgning af omdrejningstal, ...)

Sluk for (frisk)vandtilførsel (sugning eller brandhane)

Skru op og ned for pumpeydelsen ("puls, blodtryk")

Sluk for pumpen/motoren

## 3 OPSAMLING

Tegning på tavle: Kredsløb, væskenniveau, Trendelenburg-leje mm.

Hvilken paralleller kan man se til kroppens kredsløb?

Hvilken følger virkninger har indvirkninger på volumen/vandet (=blod) på slangerne ift. størrelse, åbning af strålerør, huller (=blodkar/sår) og pumpen (=hjertet)?

Hvad kan vi lære af det til førstehjælp ved mennesker? Fx varmetab og alutæppe

## 4 VARIATION RUTINEREDE BRANDKADETTETTER



**Variante 1:** Klargør automobilsprøjte med oppakning for BC-udlægning med 2 angreb (1 C + 1 B)

**Variante 2:** Defekt/hullet slange. Uhensigtsmæssig vand(volumen)tab, hvordan rettes op på dette?

**Variante 3:** Klargør større vandbeholder. "Kredsløbet" gøres endnu mere tydeligt / synligt, hvis vandet sprøjtes tilbage i beholderen



# FØRSTEHJÆLP VED BLØDNING

Tidsforbrug: 15 – 30 min

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## KOMPETENCEMÅL

Standsning af både mindre og større livstruende blødninger

### 1 FORBEREDELSE

Klargør remedier / forbindsstoffer, som kan bruges til blødningshåndtering:  
Handsker, gazeforbindinger, trekantstørklæder, gazekompresser, plaster og evt.  
Tonique.

Klargøring af håndsprit.

Setuppet kan altid opgraderes efter lokale muligheder såsom sminkning, brug af  
teaterblod, blødningsdukker.

### 2 GENNEMFØRELSE

Inddel kadetterne i mindre grupper og lad dem samle viden og øve sig:

Fremvis anlæggelse af trykforbinding med gazeforbindinger, trekantstørklæde og brug af materialer fra omgivelsen.

Kadetterne øver anlæggelse af trykforbinding parvis og får feedback fra instruktøren.

Lad kadetterne eksperimentere med forskellige kroppsdele (arme, ben, langt fra og tæt på torso).

OBS! Kredsløbspåvirkning -> elevation af blødningsstedet, Trendelenburg-leje.

OBS! Varmetab -> snak om brug af alutæppe.

## INDHOLDSTEMAER

Blødningshåndtering - på torso og udenfor torso  
Brug af forskellige remedier - Selvbeskyttelse

### 3 OPSAMLING

Hvad gik godt?

Hvad var svært?

Udfordringer ift. blødningshåndtering på torsoen?

Hvad, hvis man absolut skal bruge Tonique? Hvad skal man være OBS på?

# FØRSTEHJÆLP VED STROKE

Tidsforbrug: 10 - 15 min

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## KOMPETENCEMÅL

Erkendelse af stroke og handling ved stroke

## INDHOLDSTEMAER

Symptomer på stroke - Førstehjælpen ved stroke

### 1 FORBEREDELSE

Klargør tavle og skriveremedier for at tegne / skrive "STRÆK - SNAK - SMIL".

Klargør evt. billedmateriale eller kampagnofilm online.

### 2 GENNEMFØRELSE OG OPSAMLING

Fremvis billedmateriale / film eller brug øvelsen "instruktør-som-medium". Dvs. instruktøren fortæller om episoder, som vedkommende fx har oplevet selv eller som en kollega har været ude for.

Spørg kadetterne om der er nogen, som har oplevet stroke i det offentlige rum, i familien mv.

Finde frem til den anbefalede førstehjælp i fællesskab.

# FØRSTEHJÆLP OG ETIK

Tidsforbrug: 30 min

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## KOMPETENCEMÅL

Mental forberedelse på uvante, svære situationer  
Skærpelse af situationsfornemmelsen

## 1 FORBEREDELSE

Instruktøren skriver indholdstemaerne på store plancher eller på tavler.

## 2 GENNEMFØRELSE

Instruktøren danner **grupper** med kadetterne og uddeler indholdstemaer, så hver kadet i en gruppe har et forskelligt indholdstema.

Teams inddeling ud fra antal fremmødte kadetter til undervisningen:

4 kadetter → 2 grupper á 2 personer → 2 indholdstemaer pr. gruppe  
6 kadetter → 2 grupper á 3 personer → 3 indholdstemaer pr. gruppe  
8 kadetter → 2 grupper á 4 personer → 4 indholdstemaer pr. gruppe  
9 kadetter → 3 grupper á 3 personer → 3 indholdstemaer pr. gruppe  
10 kadetter → 2 grupper á 5 personer → 5 indholdstemaer pr. gruppe

12 kadetter → 3 grupper á 4 personer → 4 indholdstemaer pr. gruppe  
15 kadetter → 3 grupper á 5 personer → 5 indholdstemaer pr. gruppe  
16 kadetter → 4 grupper á 4 personer → 4 indholdstemaer pr. gruppe  
18 kadetter → 3 grupper á 6 personer → 6 indholdstemaer pr. gruppe  
20 kadetter → 4 grupper á 5 personer → 5 indholdstemaer pr. gruppe

**Grupperne** splitter nu op, så kadetterne mødes i **nye grupper (ekspertgrupper)** med medlemmer fra andre grupper, der har samme **indholdstema**. Hvis der fx er dukket 8 kadetter op til undervisningen dannes der 4 ekspertgrupper, hvor hver ekspertgruppe har ét fælles indholdstema.

I **ekspertgrupperne** arbejder kadetterne sammen om at tilegne sig viden eller løse opgaver om deres fælles indholdstema.

Kadetterne hjælper hinanden med at forberede præsentationer af stoffet.

Alle vender tilbage til deres oprindelige **gruppe**, hvor de præsenterer deres nye viden i "ordet rundt".

Kadetterne arbejder videre på baggrund af deres nye fælles viden.

## INDHOLDSTEMAER

Værdighed og blufærdighed  
Basale og specielle behov  
Aktion og reaktion på pressede og smertepåvirkede menneskers adfærd  
Tillid og respekt  
Forhold sig til situationen og ikke personen (holdningsfri)  
Redningsberedskabets ressourcer og samfundsøkonomisk adfærd

# FØRSTEHJÆLP VED SMÅSKADER FORÅRSAGET AF DYR OG PLANTER

## KOMPETENCEMÅL

Relevant førstehjælp i forbindelse med småskader forårsaget af dyr og planter

### 1 FORBEREDELSE

Find billeder af "farlige dyr og planter" som man ikke ser ofte fx hugorm, fjæsing, brandmand, bjørneklo, gul pastinak.

Find billeder af forskellige bid: hund, kat, hest, menneske.

Klargør de nedenstående remedier / markeringsmidler i forhold til det specifikke emne, der skal undervises i.

### 2 MARKERINGSFORSLAG

#### Insektstik:

Gnid huden så der dannes rødme. Tegn et lille prik med sort tus eller kuglepen som instikstedet. Med voks kan der dannes hævelse oveni.

#### Flåt:

Minidråbe sekundlim og et (karse)frø ligner en flåt, der har bidt sig fast.

#### Hugormebid:

Gnid huden så der dannes rødme. Tegn to små prikker ved siden af hinanden med rød tus.


#### Bjørneklo eller gul pastinak:

Gnid huden så der dannes rødme. Brug vaseline til at lave vabler.

Tidsforbrug: 15 min

Niveau: NYE BRANDKADETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## INDHOLDSTEMAER

Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter

### 3 GENNEMFØRELSE

Gennemføres fx ved hjælp af øvelsen "En for alle":

Instruktøren danner teams á 4 kadetter.

Kadetterne i teamet giver sig selv numre 1-4.

Instruktøren efterspørger førstehjælpen ved fx bid fra en kat og giver kadetterne tænketid.

Kadetterne diskuterer, hjælper hinanden og sikrer, at alle kender svaret.

Instruktøren siger et nummer (1-4). En kadet med dette nummer bliver bedt om at svare og evt. fremvise for alle teams (hvis muligt i den konkrete situation). Kadetter fra andre teams med samme nummer kan supplere.

Instruktøren tilføjer eller korrigerer efter behov ift. den anbefalede førstehjælp.



# FØRSTEHJÆLP VED FREMMEDELEGEMER I HUD, ØRER, NÆSE OG ØJNE

## KOMPETENCEMÅL

Relevant førstehjælp i forbindelse med fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne

## 1 FORBEREDELSE

Find billeder af fx røde øjne eller en splint under huden.

Klargør de nedenstående remedier / markeringsmidler i forhold til det specifikke emne, der skal undervises i.

## 2 MARKERINGSFORSLAG

### Fremmedlegemer i huden:

Fikser en splint / flis med gennemsigtig tape på huden.

Minidråbe sekundlim og "et eller andet" fremmedlegeme, som forsigtig skal pilles "ud".

Med voks eller latex kan dannes et ekstra hudlag:

- Modeller splinter, glasskår mm. ind i det.
- Tryk sand / små asfaltstykker fast på det.

### Fremmedlegemer i næse:

Brug små kugler af toiletpapir som fremmedlegeme. Det opløses efter kort tid og kan pustes ud ved at pudse næse.

### Fremmedlegemer i ører og øjne:

Vedr. ører: Kun teoretisk forklaring om brug af pincetten (OBS! pincetten må ikke komme ind i året)

Vedr. øjne: Kun teoretisk forklaring bl.a. om anvendelse af (øjen)skyl.

Tidsforbrug: 15 min

Niveau: NYE BRANDKADETTER

Sværhedsgrad:



Materiale forbrug:



## INDHOLDSTEMAER

Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne

## 3 GENNEMFØRELSE OG EVALUERING

Gennemføres fx ved hjælp af øvelsen "Fang en makker":

Instruktøren siger: "Fang en makker!"

Kadetterne rejser sig, rækker en hånd i vejret – og fanger en anden kadet, så de danner en gruppe på to.

Instruktøren beder kadetterne om at diskutere Førstehjælpen til fremmedlegemer i huden / næsen / ører og øjne i deres gruppe.

Efter alle underemner viser instruktøren den anbefalede førstehjælp på en "markeret" kadet (se punkt 2).



# FØRSTEHJÆLP VED TANDSKADER

## KOMPETENCEMÅL

Relevant førstehjælp i forbindelse med tandskader

### 1 FORBEREDELSE

Brug fx TicTac eller hvidt tyggegummi som kan spyttes ud som en "udslået tand".

Rød frugtfarve eller marmelade gør scenariet endnu mere realistisk.

Der kan også købes blodkapsler som sminketilbehør.

### 2 GENNEMFØRELSE

Lav et lille skuespil (enten instruktøren selv eller en "indviet" kadet) fx fald eller slagsmål.

Skuespillet skal så føre til en smertepåvirket, evt. chokeret person, som spytter en tand og blod ud.

Kadetterne skal nu håndtere førstehjælpen.

Tidsforbrug: 15 min

Niveau: NYE BRANDKADETTER

Sværhedsgrad:



Materiale forbrug:



## INDHOLDSTEMAER

Førstehjælp ved tandskader

### 3 EVALUERING

Hvad gik godt?

Hvilken udfordringer havde/har vi?

Hvilken løsningsmuligheder tilbyder sig?

Fordele / ulemper ved de forskellige muligheder?

Den korrekte anbefalede førstehjælp gennemgås af instruktøren.

# FØRSTEHJÆLP VED NÆSEBLOD

## KOMPETENCEMÅL

Relevant førstehjælp i forbindelse med næseblod

### 1 FORBEREDELSE

Klargøring af ispose og trekantstørklæde. Alternativt frysevare som fx en pose ærter og et viskestykke

### 2 GENNEMFØRELSE

Gennemføres fx ved hjælp af legen "Besøg en vismand":

Instruktøren inddeler kadetterne i mindre grupper.

Instruktøren udpeger vismænd. Dvs. kadetter, som instruktøren ved har viden eller holdninger, som resten af klassen kan have glæde af at høre. Fx en kadet, som har gennemført UngBehandler uddannelsen hos Unge i Beredskabet eller som har taget en udvidet førstehjælpsuddannelse.

Vismændene spreder sig.

Kadetterne fra hver gruppe spreder sig og går til hver sin vismand – dog ikke den fra egen gruppe.

Vismændene deler deres viden eller holdninger.

Kadetter og vismænd går tilbage til deres oprindelige gruppe, hvor den nye viden sammenlignes og drøftes.

Fælles opsamling igennem instruktøren og finder frem til den anbefalede førstehjælp.

Tidsforbrug: 15 min

Niveau: NYE BRANDKADETTER

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## INDHOLDSTEMAER

Førstehjælp ved næseblod

### 3 EVALUERING

Hvad gik godt?

Hvilken udfordringer havde/har vi?

Hvilken løsningsmuligheder tilbyder sig?

Fordele / ulemper ved de forskellige muligheder?

Den korrekte anbefalede førstehjælp gennemgås af instruktøren.

# FØRSTEHJÆLP VED MINDRE FORBRÆNDINGER OG ÆTSNINGER

Tidsforbrug: **15 min** (+ forberedelsestid)

Niveau: **NYE BRANDKADETTER**

Sværhedsgrad:



Materiale forbrug:



## KOMPETENCEMÅL

Relevant førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger

## INDHOLDSTEMAER

Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger

## GENERELT

Der lægges ud med forslag til øvelser med så få markeringer som mulig. Derefter er materialebehovet stigende – helt op til sminkeudstyr.

Forberedelsestiden kan svinge meget og er afhængig af, hvor meget I "gør ud af" markeringen.

## 1 FORBEREDELSE

Find billeder af forskellige forbrændingsgrader og ætsninger af hud / øjne.

Klargør markeringsmaterialer og markeringerne.

Klargør forskellige remedier til køling / skyl, alt efter rådighed:

Vandhane, vandslange, vandflaske, pump-sprayflaske, sterilt (salt)vand, forbrændingsgel, øjenskyl osv.

Klargør brandforbindinger og alutæppe.

Klargør forskellige kemikalier hhv. deres forpackninger fra husholdning, værksted, industri osv. til fremvisning af advarselsetiketter.

## 2 GENNEMFØRELSE

Gennemføres fx ved hjælp af "fra-leg-til-læring". Dvs. at de unge skal udføre forskellige øvelser / lege med markeringer (se til højre).

Bagefter fælles opsamling og I kan finde frem til den anbefalede førstehjælp sammen.

## 3 MARKERINGSFORSLAG

### 1. grads forbrænding ved ætsning:

Gnid huden, så der dannes rødme.

Brug rød sminkefarve.

Brænd et stykke papir / lommelet af og brug en lille smule af asken til at "sætte nogle små sorte prikker" (signaliserer direkte "ildkontakt").

Brug vaseline til at lave vabler.

### 2. grads forbrænding ved ætsning:

Gnid huden så der dannes rødme.

Brug rød sminkefarve.

Brænd et stykke papir / lommelet af og brug lidt af asken ved at gnide det over huden (signaliserer direkte "ildkontakt").

Brug vaseline til at lave vabler.

Brug latex til at lave en hinde. Brug bagefter vaseline med sprøjte og kanyler til at lave vabler.

### 3. grads forbrænding:

Brænd et stykke papir / lommelet af og brug asken ved at gnide det over huden.

Brug afbrændte tændstikkeres aske eller knust kul ved at gnide det over huden.

Brug voks til at modellere "en ekstra hudlag", som kan "kradses i". Hæft aske/kul på og marker med lidt grumset teaterblod (blandet med aske).



# FØRSTEHJÆLP VED MINDRE SÅR, STIK- OG SNITSÅR, SLAG, OG HUDAFSKRABNINGER

Tidsforbrug: **15 min** (+ forberedelsestid)

Niveau: **NYE BRANDKADETTER**

Sværhedsgrad: 

Materiale forbrug: 

## KOMPETENCEMÅL

Relevant førstehjælp ved sår, stik- og snitsår, slag og hudafskrabbinger

## INDHOLDSTEMAER

Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger

## GENERELT

Der lægges ud med forslag til øvelser med så få markeringer som mulig. Derefter er materialebehovet stigende - helt op til sminkeudstyr.

Forberedelsestiden kan svinge meget og er afhængig af, hvor meget I "gør ud af" markeringen.

## 1 FORBEREDELSE

Klargør markeringsmaterialer og markeringerne. Find evt. billeder af de forskellige skader.

## 2 GENNEMFØRELSE

Gennemføres fx ved hjælp af "fra-leg-til-læring". Dvs. at de unge skal udføre forskellige øvelser / lege med markeringer (se til højre).

Bagefter fælles opsamling og I kan finde frem til den anbefalede førstehjælp sammen.

## 3 MARKERINGSFORSLAG

### Mindre stik- og snitsår:

Brug tus eller kuglepen til at markere stik eller snit. Tegn gerne en synlig "flænge" ved at lave to streger ved siden af hinanden.

Ved en "stripsning" bliver det synligt, hvordan huden (de to streger) trækkes mod hinanden igen.

Brug voks til at modellere snit / revner - også med uskarpe / flossede kanter.

Der kan også bruges frugtfarve, marmelade, sminke og/eller teaterblod for at gøre det endnu mere livagtigt.

### Slag:

Gnid huden så der dannes rødme eller brug rød og blå sminkefarve for at sminke en slagsmærke på kroppen.

### Mindre sår og hudafskrabbinger:

Gnid huden så der dannes rødme.

Brug rød, blå og lidt sort sminkefarve.

Brug en våd (gryde)svamp med lidt frugtfarve, marmelade eller teaterblod til at trække rift-/skrab-lignende streger over den før lagte farvemarkering.

Brug lidt sand og drysse det over den "blodige" markering.



# FØRSTEHJÆLP VED FORGIFTNINGER OG (INDRE) ÆTSNINGER

## KOMPETENCEMÅL

Viden om forgiftninger og (indre) ætsninger – såvel forebyggelse og behandling

Tidsforbrug: 30 min

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad:



Materiale forbrug:



## 1 FORBEREDELSE OG GENNEMFØRELSE

Forskellige variationer til gennemførelse:

- Klargør billedmateriale af fx giftige planter (eks. Lilje-konval, svampe, snebær, alm. taks)
- Klargør emballage af giftige / ætsende ting fra husholdning, værksted, brandstationen, industri osv.
- Lad kadetterne gå rundt og finde giftige / ætsende ting fx på brandstationen. Lad dem tage billeder af disse ting og sende dem til andre teams (se nedenfor).

Gennemføres fx ved hjælp af øvelsen "en for alle":

Instruktøren danner teams á 4 kadetter.

Kadetterne i teamet giver sig selv numre 1-4.

Instruktøren vælger én af de ovennævnte variationer til gennemførelse.

Kadetterne diskuterer, hjælper hinanden og sikrer, at alle kender svaret. Brug fx:

- Etiketter på beholdere
- Google
- Giftlinjens hjemmeside
- BRS-app "Farlige stoffer"

Instruktøren siger et nummer (1-4). Én kadet med dette nummer bliver bedt om at svare og evt. fremvise den giftige / ætsende ting for de andre teams. Kadetter fra andre teams med samme nummer kan supplere.

## INDHOLDSTEMAER

Forgiftning / ætsning igennem mund / indtagelse  
Forgiftning igennem luftveje / indånding, optagelse via huden  
Giftlinjen og forebyggelse

## 2 EVALUERING

Hvad gik godt?

Hvilken udfordringer havde/har vi?

Hvilken løsningsmuligheder tilbyder sig?

Fordele / ulemper ved de forskellige muligheder?

Instruktøren tilføjer eller korrigerer efter behov ift. den anbefalede førstehjælp.

## 3 VARIATION

Udvid emnet / undervisningen med større "indblik" i farlige stoffer (UN-nummer, fare-nummer mm.).



# FØRSTEHJÆLP VED SKADER PÅ BEVÆGEAPPARAT

## KOMPETENCEMÅL

Kendskab til forskellige skader på bevægeapparatet og håndtering / førstehjælpen

## 1 FORBEREDELSE

Klargøring af markeringsmaterialer og markeringer. Find evt. billeder af de forskellige skader.

## 2 MARKERINGSFORSLAG

### Knoglebrud:

**Variant 1:** Brug en hul gren (fx en hyldegren) til at vise en (rør)knogles opbygning og brud.

**Variant 2:** Sæt en gren fast på kroppen under en kadets tøj med fx gren og fikserbind i hver sin ende.

**Variant 3:** Brug en gren, som stikker frem ud fra tøjet evt. med frugtfarve / marmelade / teaterbold på.

**Variant 4:** Byg en "underkrop" med to ben:

To afskåren stykker brandslange med to stokke/spærrer i hver slange/ben. I det ene ben bliver stokkene / spærrerne forbundet med et hængsel (=knæled). Det andet ben skal blot "hænge og slaske".

Samle benene for oven og sæt evt. sko på. Påklæd evt. med bukser, som der må klippes i.

**Variant 5:** Figurant ligger med udroteret ben (udroteret i hoften) og simulerer mange smerter (lårbensbrud). En markering med blå og rød vandfarve eller sminke giver et meget realistisk billede af bruddet.

### Led(bånd)skader / Ledskred / Forstuvning / Muskelskader:

Brug rød og blå vandfarve eller sminke til markering af hæmatomer (blodansamlinger / misfarvninger).

Tidsforbrug: 45-60 min (flere variationer)

Niveau: NYE BRANDKADETTETTER

Sværhedsgrad:



Materiale forbrug:



## INDHOLDSTEMAER

Knoglebrud og brud på rygsøjlen og halshvirvlerne  
Led(bånd)skader / ledskred / forstuvning og muskelskader

## 3 GENNEMFØRELSE

### Gennemføres fx ved hjælp af legen "Besøg en vismand":

Instruktøren inddeler kadetterne i mindre teams og udpeger vismænd. Dvs. kadetter, som instruktøren ved har viden eller holdninger, som de andre kan have glæde af at høre. Fx en kadet, som har gennemført UngBehandler uddannelsen hos Unge i Beredskabet.

"Vismændene" spreder sig. Medlemmer fra hvert team spreder sig og går til hver sin vismand, dog ikke vismanden fra eget team.

"Vismændene" deler deres viden eller holdninger.

Teammedlemmer og vismænd går tilbage til deres oprindelige teams, hvor den nye viden sammenlignes og drøftes. Fælles opsamling igennem instruktøren og finder frem til den anbefalede førstehjælp.

Klargjorte figuranter eller andet "bringes i spil". Kadetterne skal:

### NYE BRANDKADETTETTER:

- Håndtere skaden korrekt

### RUTINEREDE BRANDKADETTETTER:

- Agere ud fra førstehjælpen 4 hovedpunkter indtil overlevering til sundhedsfaglige personer (ambulance, skadestue, egen læge).
- Mestre særlige udfordringer (stabilisering og transport med simple materialer / ressourcer) ved tilskadekomst langt fra civilisationen.



# 4

## EVALUERING

Fælles opsamling igennem instruktøren og finde frem til den anbefalede førstehjælp

Evaluerende spørgsmål:

Hvordan virker R-I-C-E og ved hvilken slags skader giver de enkelte tiltag (ro - is - kompression - elevation) særlig (eller mindre) god mening?

Hvad var særdeles udfordrende / svært?

Særheder ved åbent brud? (à steril afdækning, ingen is på, evt. brug af ´donut´, ingen reponering)