



## FØRSTEHJELP OG REDNING

Friluftsliv, som alt annet liv, innebærer risiko for skader. Oppgavene under utfordrer deltakerne på relevante nød og skadesituasjoner i friluft.

### Spjelke et bein

#### UTSTYR (PR LAG):

Noen taustumper, litt klær, tynne stammer eller bord-/lekkebiter.

#### BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, bane, utfordringer på camp eller tur.

#### BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Grappa skal spjelke beinet til en på gruppa med provisoriske hjelpemidler ute. De skal bruke det utdelte utstyret og får ti minutter på oppgaven.

#### ORGANISERING:

Utstyret fordeles ut til hvert enkelt lag. Evt kan det legges på motstående side av banen med beskjed om at en og en på gruppa etter tur kan hente en og en gjenstand de har bruk for for å spjelke foten.

#### POENGGIVING:

Lagene får ferdighetspoeng skjønnsmessig etter hvordan de har løst oppgaven, både selve spjelkingen og behandlingen av pasienten. Maksimalt gis det 5 poeng.

#### FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

En av deltakerne på laget har brukket foten på tur. Dere får nå utdelt forskjellig utstyr som kan brukes for å stive av foten, slik at den som har brukket foten kan tas ned fra turen på en trygg måte. Dere skal nå spjelke foten og vi får ferdighetspoeng etter hvor godt dette er løst. Maksimalt får dere fem ferdighetspoeng på øvelsen på grunnlag av hvor godt dere har gjort jobben når dommeren kommer rundt. Dere får ti minutter på å løse oppgaven.

