



TEORIOPPGAVER

Friluftsliv krever også teoretiske ferdigheter, for eksempel juss, historie, meteorologi osv. Oppgavene her setter den teoretiske kunnskapen på prøve.

FØRSTEHJELP

FORSLAG TIL SPØRSMÅL

1. Hva kommer du hvis du ringer 113?(Medisinsk nødnummer)
2. Hva er de tre viktigste funksjonene for å holde et menneske i live? (Bevissthet, luftveier og åndedrett =BLÅ)
3. Hva er stabilt sideleie? (Ei trygg stilling for personer som puster, men er bevisstløse). Eventuelt kan laget legge en i stabilt sideleie og vise hvordan dette gjøres.
4. Nevn to tidskritiske sykdommer.(Hjerteinfarkt og hjerneslag)
5. Hva skal du gjøre hvis noen har fått et sår med kraftig blødning? (1. Hold stedet høyt. 2. Stram noe rundt kroppsdelen overfor blødningen mot hjertet. 3. Stram noe som presser mot såret.)
6. Hva betyr å risikovurdere? (Å vurdere om det er trygt å gå inn i en situasjon for å utøve livreddende førstehjelp)
7. Når skal man bruke hjerte- og lungeredning? (når den forulykkede ikke puster eller når hjertet ikke slår)
8. Hvordan skal man gjennomføre hjerte- og lungeredning? (30 trykk mot brystkassen og 1 pust i munnen)
9. Hva er det første du skal gjøre hvis du eller andre får en mindre brannskade? (Kjøle ned stedet i rennende vann på ca. 20 grader C)
10. Hva skal du gjøre når du er på tur og noen brekker en arm eller en fot? (Spjelke armen eller foten)
11. Hvor kommer du hvis du ringer 116117? (Lokal legevakt)
12. Hvordan kan vi sikre at en som er bevisstløs har åpne luftveier? (stabilt sideleie og haken bakover)

