



FØRSTEHJELP OG REDNING

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

Stabilt sideleie

UTSTYR

Ingen

BANEFORSLAG

Full fræs-arena

ORGANISERING

Konkurransелеder viser hvordan man legger en person i stabilt sideleie. Alternativt kan deltakerne få et bilde av hvordan dette gjøres

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN

Etter at konkurransелеderen har vist hvordan man legger et menneske i stabilt sideleie (eller gitt laget et bilde av hvordan dette gjøres) skal en på laget legge alle de andre i stabilt sideleie.

POENGGIVING

Laget får x-antall poeng for hvert lagmedlem som ligger i stabilt sideleie slik som vist.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN

Når vi er på tur hender det en sjelden gang at noen skader seg. Da er det lurt å vite hva man skal gjøre. Dersom noen skader seg og blir bevisstløs vil det være viktig å kunne legge denne i stabilt sideleie så snart som mulig.

Nå skal vi vise («her får lagene et bilde») av hvordan det skal gjøres. En på laget skal nå legge alle de andre på laget i stabilt sideleie. For hver person på laget som ligger i stabilt sideleie som vist, får laget x-antall poeng.

Lagene får nå 2 minutter på å diskutere og planlegge hvordan oppgaven skal løses. Laget kan også da spørre hvis det er ting dere lurer på.

