



# Opgavemarch for enkeltmand

## Instruktion

### Post 9

### Førstehjælp



## OPGAVE

Alle i gruppen skal løse en specifik opgave inden for førstehjælp.

HIS og HJV har den samme opgave.

**Blå Bane: HJV**

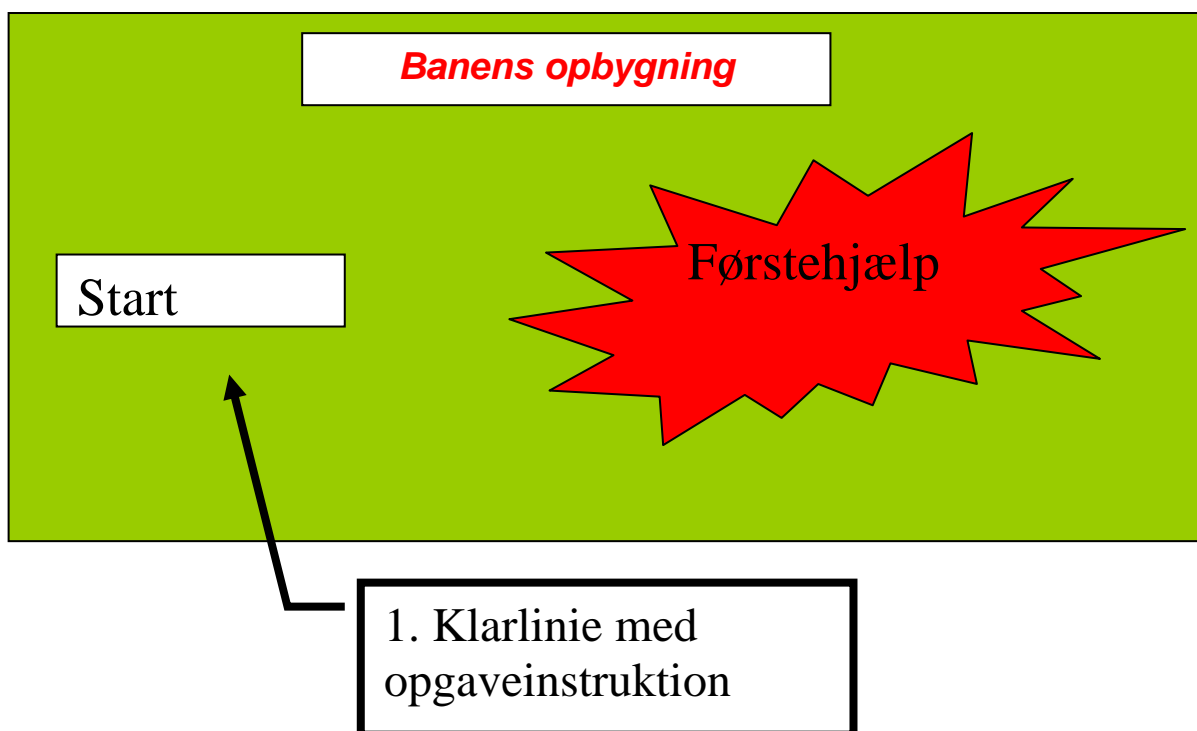
**Rød Bane: HIS**

Der er lavet 8 ens baner – der bliver kaldt en gruppe frem pr. gang – der må ikke samtales under løsning af opgaven – **sker dette - medfører diskvalifikation af alle i Gruppen.**

### Tider og Point

- **MAX TID:** Hver person i gruppen må bruge 5 minutter til at løse opgaven.
- **Max point:** 10 point.

Til løsning af opgaven råder hver person over en førstehjælpstaske.



# Førstehjælp

STARTNR:

		Point	
1.	Kontrol af bevidsthedstilstand ? (Tal højt og rusk behersket). Råb "HJÆLP" ..  <b>Kontrollant: "Han er bevidstløs"</b>	1 / 0	
2.	Foranstalter førstehjælperen at der bliver alarmeret ?	2 / 0	
3.	Skaber frie luftveje (A)  <b>Kontrollant: "Ingen fremmedlegemer at se i munden"</b>	1 / 0	
4.	Kontrol af åndedræt (B) ? (se, lyt og føl i max 10 sek. – Kontrollant tæller langsomt til 10).  <b>Kontrollant: "Der er ikke åndedræt"</b>	1 / 0	
5.	5 indblæsninger	1 / 0	
6.	Kontrol af livstegn <b>Kontrollant: "Der er ingen livstegn"</b>  <b>Dette punkt glemmes ofte.</b>	1 / 0	
7.	Påbegynder HLR - 30 brystkompressioner fulgt af 2 indblæsninger. - ca. 1 sekund pr. indblæsning. - Trykdybde 4 – 5 cm. - Trykhastighed svarende til 100 tryk i minuttet. (2,5 serier pr. minut).  "Der gives 3 point for en rutineret indsats ellers kun 1 point".	3 / 1/0	
8.	<b>Alm. Førstehjælp</b>  Efter 5 minutter: <b>Kontrollant: "Redningsmandskabet ankommer og tager over hvad vil du sige"</b>  Overlevering: Kort og præcis melding om hvad der er sket, og hvad der er gjort		

## Slutinstruktion på klarlinien

Instruktion gives samlet til alle prøvedeltager ved klarlinien.

**Udlever førstehjælpstaske til hver deltager.**

I har 5 minutter til at løse denne handleprøve i – opgaven skal løses uden hjælp fra de andre i gruppen.

Efter de 5 minutter vil der ikke blive givet point.

I er i svømmehallen og en livløs person bliver hevet op ad vandet

Du er ikke alene, men du er den eneste der har lært førstehjælp.

Spørgsmål?

Tiden starter nu...

## Materialer der er oplagt ved hver station.

HLR-dukke x 8

Førstehjælpstaske x 8

Mediesvab.

Ekstra poser til HLR-dukken.

4 x stopur

4 x (12) rafter + 4 pressenning.

Skilte 1 til 4 i A4 + lægte (0,5 m)

Strips lange.

Sejlgarn.

5 x skriveunderlag + blyanter og blyantspidser.

### Behov for personel:

1 stationsleder.

4 kontrollanter.

4 hjælper + 2.