BØRNEHAVE
SKOLE
Førstehjælp
i børnehøjde

Hvad er førstehjælp?

Planche 1

Førstehjælp i Børnehøjde er at…

- Trøste/berolige
- Hjælpe hinanden
- Holde i hånden
- Blive hos den der er kommet til skade, til personen har det godt igen
- Lægge i stabilt sideleje
- Tilkalde ambulance – ringe 1-1-2
- Hente en voksen eller kalde på hjælp
- Være en god ven

OMSORG, VIDEN, ØVELSE OG MOD

For børn handler førstehjælp først og fremmest om at ville og turde yde omsorg for hinanden, hjælpe og trøste. Omsorg og empati er grundlæggende for at have lyst til at hjælpe hinanden, både når det gælder de mindre uheld, hvor et plaster kan hjælpe, og de større uheld, hvor der skal tilkaldes hjælp evt. fra en ambulance. Samtidig gælder det også om at give børnene en tro på, at de kan gøre en forskel og give dem mod til at gøre det, når uheldet er ude. Omsorg, viden, øvelse og mod er derfor nogle af nøglebegreberne i plancherne, samtalerne og aktiviteterne i Førstehjælp i Børnehøjde.

TAL OM

- **Planchens illustrationer:** Hvad laver de forskellige børn? Hvad sker der rundt omkring? ...
- **Førstehjælp:** Hvad er førstehjælp? Hvorfor er førstehjælp vigtig? Hvem kan give førstehjælp? Hvordan kan man hjælpe hvis nogen har slået sig? …
- **Ulykker:** Illustrationen på forsiden viser nogle eksempler på hvor og hvordan, man kan komme til skade. Brug det til at tale med børnene om nogle af de typiske ulykker, som I kender til fra institutionen/skolen og derhjemme. Hvad er en ulykke? Hvor kan der opstå ulykker? Hvornår er en ulykke alvorlig?...
- **Trøst og omsorg:** Hvorfor er det rart at blive trøstet? Hvordan føles det? Hvordan føles det, hvis man ikke bliver trøstet eller hjulpet? Hvordan ser man ud, hvis man er ked af det? Hvem kan trøste og hvordan? Hvordan kan man hjælpe ved et uheld? …
- **Sikring af den tilskadekomne** (Se næste afsnit ”Viden om førstehjælp og læringsmål”)

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

SIKRING AF DEN TILSKADEKOMNE

Er der sket en ulykke, **skal man først** sikre den tilskadekomne, hvis det er muligt, så personen ikke kommer mere til skade.

På billedet: Pigen ved gyngerne, der forsøger at stoppe gyngen, drengen ved cyklerne der prøver at stoppe cyklen, og pigen der er på vej hen til skateboardrampen for at forhindre, at den anden dreng kører ned. Man kan sikre den tilskadekomne ved at stoppe ”aktiviteten” omkring personen eller ved at hjælpe personen ind på et mere sikkert sted, fx væk fra gyngerne.

OBS! Man skal selvfølgelig altid bruge sin sunde fornuft, når man sikre en tilskadekommen, så man ikke selv kommer til skade. Det kan være en god idé at vinke eller råbe for at få andres opmærksomhed, så man ikke selv risikerer at komme til skade.

AKTIVITETER

Rollespil: Prøv i fællesskab at udtrykke hvordan man kan se ud, hvis man fx er ked af det, glad, meget glad, bange, fjollet osv. som en øvelse i at genkende følelser hos hinanden. Lad bagefter børnene prøve at aflæse hinandens udtryk fx 2 og 2, i mindre grupper eller på skift i en cirkel.

Opgaveark om ulykker: Print ”Opgaveark planche 1 - Ulykker” fra hjemmesiden **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**.
Her skal børnene tegne streger mellem ulykkesårsager og mulige skader. Stregerne kan tegnes på mange måder – først og fremmest er arket tænkt som oplæg til samtale om forskellige ulykker og skader, som børnene kender.

Førstehjælpssangen: Lær og syng første vers af Førstehjælpsangen.
Førstehjælpsangen kan downloades på **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**

HOVEDSTADENS BEREDSKAB
Salvequick
Børneulykkesfonden

Spørg

Tilkald hjælp

Bliv og trøst

Førstehjælp
i børnehøjde

Hjælp og vurdering af en tilskadekommen

Planche 2

Om hvordan man kan hjælpe, hvis man ser en, der er kommet til skade eller ser ud til at have det dårligt.

TAL OM

- Hvad sker der på planchen? Hvad laver pigen mon på de forskellige små billeder?
- Hvad kan der være sket med drengen? Hvordan kan man se, at han er ked af det eller har det dårligt?
- På et af billederne kalder pigen på hjælp, hvem kan man få hjælp fra?
- Pigen bliver hos drengen og trøster ham. Hvordan kan man trøste en anden - hvad kan man fx gøre og sige?
- De 4 trin i ”Hjælp og vurdering af den tilskadekomne” (Se ”Viden om førstehjælp og læringsmål”).

AKTIVITETER

Rollespil: Prøv i fællesskab at gennemspille en eller flere situationer, hvor et barn har slået sig, og én eller flere børn hjælper ved henholdsvis at spørge ind til personen, tilkalde hjælp og blive og trøste. Lad bagefter børnene prøve selv foran hinanden, 2 og 2 eller i mindre grupper. Er man et par stykker sammen, kan man hjælpe hinanden i gruppen, hvorimod de større børn kan udfordres ved at prøve 2 og 2.

Det anbefales, at den voksne hjælper og støtter undervejs for bedst muligt at sikre, at alle børn får lært det korrekt, og føler sig trygge med førstehjælp. Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak. Det kan også være en god idé at dele børnegruppen op og lade den ene halvdel af børnene tegne en situation, så den anden halvdel kan få lidt mere hjælp undervejs i øvelserne. Print evt. tegninger **www.førstehjælpibørnehøjde.dk.**

Førstehjælpssangen: Lær og syng 1. og 2. vers af førstehjælpssangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

1. **Få kontakt til personen og spørg ind til ulykken:**
   Hvordan har du det? Hvad er der sket? Hvor gør det ondt?
2. **Tilkald hjælp:**
   Kald på eller hent en voksen, der kan hjælpe. Hvis I er flere, er det godt, hvis den ene bliver og trøster, mens en anden henter hjælp. Når man går ud for at hente hjælp, er det godt at fortælle, at man henter hjælp, og at man kommer tilbage igen, så den der er kommet til skade, ved hvad der sker.
3. **Tal med personen:**
   Hvis du sidder sammen med den, der er kommet til skade og venter på hjælp, er det en god idé at blive ved med at tale med personen, der er kommet til skade og trøste. Ved et uheld føles det altid rart og beroligende, at der er en, der taler og trøster. Det kan også hjælpe den tilskadekomne med at blive ved bevidsthed ved større uheld.
4. **Bliv og trøst:**
   Når I har fået hjælp af en voksen, er det godt at blive hos din kammerat og trøste, indtil han/hun er helt ovenpå igen – fx med en trøstebamse fra institutionen. Det er altid rart at blive trøstet, og ikke så rart at sidde alene, mens de andre leger videre.
   Giv et kram og vær nærværende. Tal fx om hvad der skete, eller hvad i kan lege bagefter.

HOVEDSTADENS BEREDSKAB
Salvequick
Børneulykkes fonden

SÆBE
Førstehjælp
i børnehøjde

Sår og skrammer

Planche 3

Om sårrensning og hvordan man ellers kan trøste og hjælpe, når der er en, der er kommet til skade.

TAL OM

- Hvad laver børnene på planchen?
- Hvad kan der være sket med pigen?
- Er det farligt, når det bløder?
- Hvorfor er det godt at være en god ven og hjælpe andre?
- Hvordan føles det, når man har slået sig?
- Hvordan føles det når, nogen hjælper eller ikke hjælper?
- Hvad kan man sige og gøre for at trøste en anden?
- Hvordan renser man et sår? (Se følgende afsnit ”Viden om førstehjælp og læringsmål”).

AKTIVITETER

Rollespil: Prøv i fællesskab at gennemspille en eller flere situationer, hvor én har fået et sår, og hvor én eller flere yder førstehjælp ved at rense såret og trøste (I kan evt. male et rødt sår med vandfarve, det kan være forskellige steder på kroppen). Kom igennem de forskellige trin med at vaske, duppe tørt, holde såret over hjerteniveau, hvis det bløder meget, hente en voksen og trøste. Fx med en trøstebamse fra institutionen. Lad bagefter børnene prøve selv foran hinanden, 2 og 2 eller i mindre grupper. I små grupper kan man bedre hjælpe hinanden, hvor 2 og 2 kan være en god erfaring for de lidt større børn, hvis de senere står alene i en lignende situation.

Det anbefales, at den voksne undervejs hjælper og støtter de forskellige grupper for bedst muligt at sikre, at alle børn får lært det korrekt og føler sig sikre på, hvad de skal. Ligeledes at den voskne er klar til at blive ”tilkaldt” af de forskellige børn, når der er brug for hjælp, og her må gerne roses for den fine indsats og førstehjælp, børnene allerede har ydet! (Alternativt kan et af børnene fra gruppen spille ”voksen” – i begge tilfælde vil ”den voksne” vurdere, at såret ikke er så alvorligt, at nogen skal på skadestuen, men at det er en god idé at sidde og slappe lidt af).

Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak og evt. rettelser. Det kan også være en god idé at dele børnegruppen op og fx lade den ene halvdel af børnene tegne, så den anden halvdel kan få lidt mere hjælp undervejs i øvelserne. Print tegninger fra **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**.

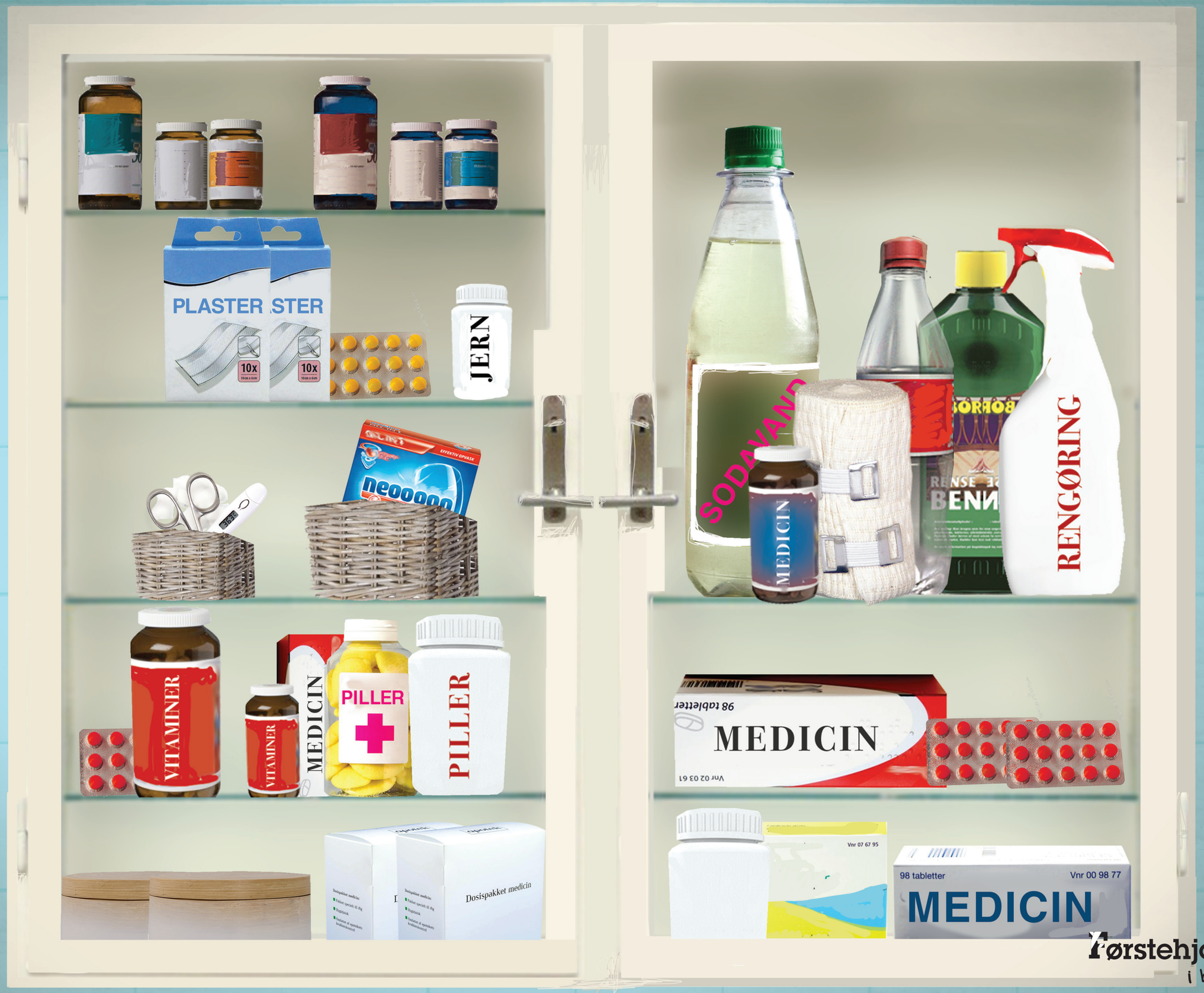
Førstehjælpssangen: Lær og syng 3. og 4. vers af Førstehjælpssangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

Mindre sår og skrammer renses bedst med vand og sæbe. Mindre sår er hudafskrabninger og rifter (flænger der er mere end 1,5 cm i længden og gaber mere end 0,5 cm skal syes). Brug lunkent vand så det ikke føles ubehageligt for den, der er kommet til skade.

- Såret vaskes forsigtig med lunkent vand og sæbe og duppes tørt med et rent håndklæde eller noget køkkenrulle.
- Fortsætter blødningen, presses et rent håndklæde eller køkkenrulle mod såret. Hold evt. såret over hjerteniveau for at mindske blødningen (hvis såret bløder meget eller er dybt, skal det måske undersøges på skadestuen).
- Der hentes hjælp hos en voksen. Er der flere tilstede, er det en god idé, hvis en henter hjælp og en bliver hos den tilskadekomne og trøster og hjælper.
- Tilbyd evt. et plaster, når blødningen er stoppet.
- Bliv hos den tilskadekomne og trøst til han/hun er helt ovenpå igen. Dette er af både sikkerheds- og omsorgsmæssige hensyn. Det er altid rart at blive trøstet og ikke så rart at sidde og vente alene, mens de andre leger videre. Man kan fx sidde sammen i en sofa eller på et tæppe, kigge i en bog, snakke eller trøste med jeres trøstebamse.

HOVEDSTADENS BEREDSKAB
Salvequick
Børneulykkes fonden



Førstehjælp
i børnehøjde

Forgiftninger

Planche 4

Om forgiftninger og giftige ting. At indtage eller komme i berøring med giftige stoffer kan være skyld i alvorlige ulykker.

TAL OM

- Hvad er der på billedet?
- Hvad kan ellers være giftigt?
- Hvor kan man støde på giftige ting?
- Hvad kan der ske, hvis man spiser eller drikker noget giftigt?
- Hvad skal man gøre, hvis man finder én, der har spist eller drukket noget, der var giftigt?
- Hvorfor skal man altid sige det til en voksen, hvis man tror, man har spist eller drukket noget giftigt (også selvom man er bange for, at den voksne kan blive sur)?
- De forskellige faresymboler og signaler, der med sikkerhed viser, at noget er farligt eller giftigt (OBS. også ting uden faresignaler kan være meget skadelige, fx ætsende væsker, der er hældt over i andre beholdere).

Sundhedsskadeligt og farligt, hvis det kommer på huden eller i øjnene.

Ætser huden og giver alvorlige øjenskader.

Livsfarlige eller giftige at indtage, at få på huden eller at indånde

Brandfarligt.

AKTIVITETER

Opgaveark om giftige ting: Print "Opgaveark planche 4 – Fyld medicinskabet" fra **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**. Her skal man klippe de ting ud, der kan være skadelige, fra arket og lime dem ind i medicinskabet.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

På planchen ses en række eksempler på, hvad der kan være giftigt. Andre ting kan også være giftige, fx ting fra naturen, såsom bær, planter og svampe.

Har børnene mistanke om, at et andet barn er blevet forgiftet, skal de sige det til en voksen. Det er vigtigt, at børnene ved, at de skal komme til en voksen, hvis nogen har indtaget noget, der kan være giftigt – de må ikke være bange for, at den voksne bliver sur over, at de har taget noget, de ikke måtte, eller at nogen får skæld ud. Det er ALTID bedst at sige det, så ulykken kan mindskes i tide.

Ved førstehjælp gælder samme fremgangsmåde som ved andre ulykker:

Få kontakt til personen, læg personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs, hent hjælp hos en voksen eller ring 1-1-2, hvis barnet er alene, og bliv hos personen, til der kommer hjælp.

Ved forgiftninger er det vigtigt, at man forholder sig i ro og ikke fremprovokerer opkast.
Ring 1-1-2 i alvorlige situationer, ellers kontakt giftlinjen på tlf. 82121212. Læs mere om forgiftninger på www.giftlinjen.dk

Flasker med usikkert indhold - Man kan risikere, at det fx er ætsende væsker, der er omhældt til tomme sodavandsflasker fra andre beholdere.

Medicin kan være meget giftigt for børn og bør opbevares, så det er utilgængeligt for børn, så det ikke forårsager forgiftninger.

Jernpiller kan være giftige for børn pga. de koncentrerede mængder.

Piller kan være giftige børn og kan forårsager forgiftninger pga. indholdet i pillerne

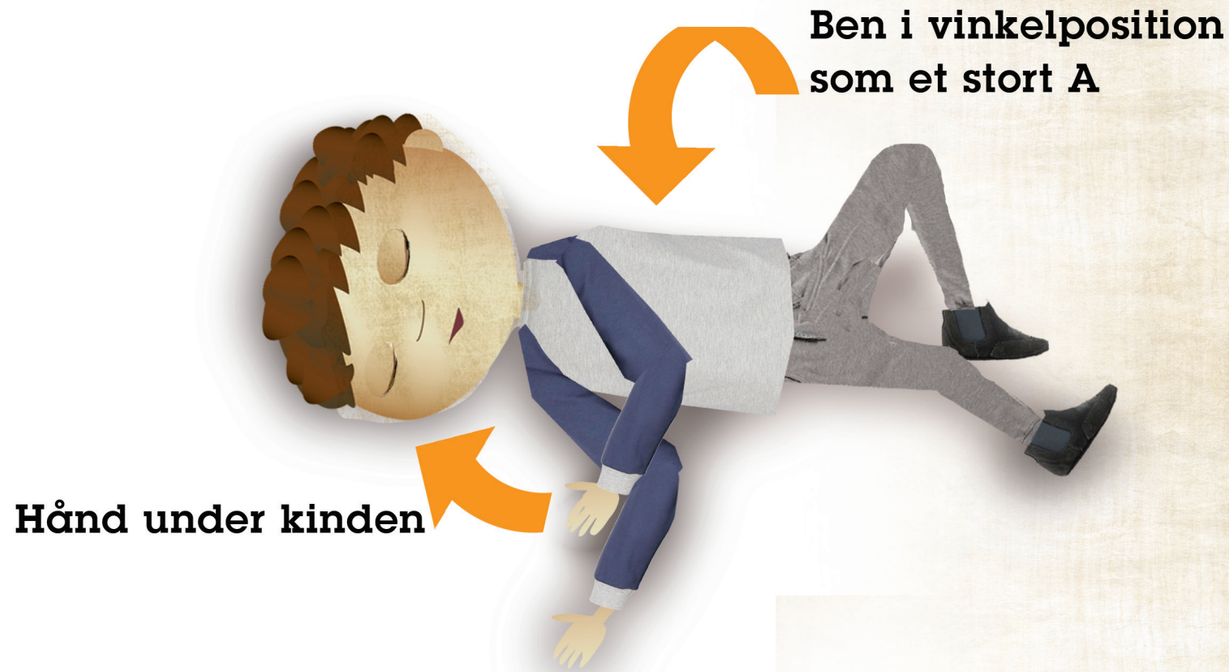
Vitaminpiller til voksne kan være giftige for børn fordi de kun tåler mindre mængder.

Rengøringsartikler og kemiske produkter kan være meget farligt for børn pga. de bl.a. kan indeholde ætsende stoffer.

HOVEDSTADENS BEREDSKAB

Salvequick

Børneulykkesfonden



Førstehjælp
i børnehøjde

Stabilt sideleje

Planche 5

Om hvordan man hjælper en person, der er bevidstløs.

TAL OM

- Hvad betyder det at være bevidstløs?
- Hvordan kan man blive bevidstløs?
- Hvordan ved man, om én er bevidstløs?
- Hvorfor er det godt at lægge nogen i stabilt sideleje?
- Hvordan lægger man nogen i stabilt sideleje?
  (Se følgende afsnit “viden om førstehjælp og læringsmål”).

AKTIVITER

Rollespil: Gennemgå i fællesskab hvordan man lægger en person i stabilt sideleje, så alle kender stillingen. Lad bagefter børnene prøve på hinanden 2 og 2 eller i mindre grupper. I mindre grupper er der flere til at hjælpe her er det vigtigt, at alle prøver at lægge en anden i stabilt sideleje. For de lidt større børn kan det være en god erfaring at være 2 og 2 sammen, hvis man senere havner alene i en lignende situation.

Gør øvelsen mere legende og livagtig ved at bruge refleksvestene til dem, der er ”reddere”.

Det anbefales, at den voksne får set alle børn lægge en i stabilt sideleje for at kunne hjælpe og støtte undervejs og for bedst muligt at sikre, at alle børn får lært bevægelserne korrekt og føler sig sikre på, hvad de skal. Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak og evt. rettelser. Det kan også være en god idé at dele børnegruppen op og lade den ene halvdel af børnene tegne, mens den anden halvdel gennemgår et stabilt sideleje med god hjælp fra en voksen. Print tegninger fra **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

Stabilt sideleje bruges, når en person er bevidstløs. At være bevidstløs betyder, at man trækker vejret, men ikke kan vækkes. Årsager til bevidstløshed kan blandt andet være hovedskade, forgiftninger og hjerte- og hjerneproblemer.

Undersøg om personen er ved bevidsthed, ved at tale med personen og ruske denne. Hvis personen ikke reagerer, lægges personen i stabilt sideleje – er man i tvivl om personens tilstand, er det altid en god idé at bruge stabilt sideleje, da dette ikke kan skade personen. Stabilt sideleje forhindrer, at tungen ikke falder tilbage i svælget og blokerer luftvejene. Samtidig sikrer det, at man ikke kvæles i evt. opkast eller blod.

Sådan udfører du stabilt sideleje:

1. Læg personen forsigtigt på ryggen og stræk personens ben.
2. Læg den arm der er tættest på dig ud til siden, så den ligger i en ret vinkel fra kroppen.
3. Tag fat i det ben, der er længst væk og træk benet op i vinkelposition, så det former et stort ”A”.
4. Tag den arm, der er længst fra dig og bøj den ind over persoens hoved, så bagsiden af hånden vender ind mod kinden.
5. Tag fat på det bøjede knæ med den ene hånd og støt den bevidstløses bøjede arm med den anden.
6. Træk i knæet, så personen ruller om på siden.
7. Nu ligger den tilskadekomne godt og stabilt og vil ikke af sig selv kunne trille tilbage om på ryggen.

Se filmen om stabiltsideleje på **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**

HOVEDSTADENS BEREDSKAB
Salvequick
Børneulykkesfonden

1-1-2

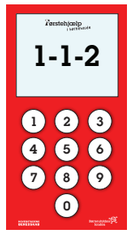
Førstehjælp i børnehøjde

Ring 1-1-2

Planche 6

Om hvordan man ringer til alarmcentralen og får hjælp.

TAL OM



- Hvad sker der på billedet?
- Hvornår og hvorfor skal man ringe 1-1-2?
- En god huskeregel til at huske 1-1-2 er, én næse, én mund og to øjne
- Hvordan ringer man 1-1-2?
- Hvad sker der, når man ringer 1-1-2?
- Hvem kommer man til at snakke med, og hvad skal man sige?
- Hvad sker der, efter man har ringet 1-1-2?
- Øv sammen med børnene deres adresser, så de ved, hvad de skal sige, hvis de ringer hjemmefra.

OBS: Det er en god idé at lære børnene, at de skal ringe **1-1-2** (”et-et-to”) og ikke 112 (”et-hundredeog-tolv”), da 1-1-2 er nemmere at huske.

AKTIVITETER

Rollespil: Prøv i fællesskab at gennemspille en eller flere situationer, hvor I ringer til alarmcentralen. Brug de medfølgende paptelefoner til at ringe 1-1-2 (ét-ét-to) eller vis på en rigtig telefon, hvor tallene er. Brug talevejledningen, der findes på **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**.

Lad bagefter børnene selv prøve ”at ringe” til alarmcentralen og gennemspille en samtale foran hinanden, 2 og 2 eller i mindre grupper. I mindre grupper er der flere til at hjælpe hinanden, men det er vigtigt at alle, prøver ”at ringe”. Der findes både talevejledninger til print og kopiark med telefoner på **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**.

Det anbefales, at den voksne overhører alle børns samtaler og hjælper, hvor der er brug for det for så vidt muligt at sikre, at alle børn er klar over, hvordan de ringer til alarmcentralen og føler sig trygge ved det. Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak. Det kan også være en fordel at dele børnegruppen op og fx lade den ene halvdel af børnene tegne, så den anden halvdel kan få lidt mere hjælp undervejs i øvelserne. Find evt. tegninger til print på **www.førstehjælpibørnehøjde.dk**.

Førstehjælpssangen: Lær og syng 4. og 5. vers af førstehjælpssangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

For at få fat på alarmcentralen, ringes 1-1-2. Der ringes til alarmcentralen i de situationer, hvor den tilskadekomne er bevidstløs, i situationer hvor person tydeligvis har behov for akut hjælp, eller hvis man er i tvivl, om personen kræver nærmere undersøgelser med det samme.

Børn skal altid ringe 1-1-2, hvis de føler, der er brug for hjælp, og der ikke er nogle voksne i nærheden. En god huskeregel til at huske 1-1-2 er, én næse, én mund og to øjne.

Når man ringer 1-1-2, kommer man til at snakke med en fra alarmcentralen, der siger: ”Hej, det er alarmcentralen. Hvad er der sket?”. Herefter kommer man til at tale med sundhedspersonale, der fortæller en, hvad man skal gøre. Det vigtigste er, at børnene får ringet op, så skal alarmcentralen nok styre resten af forløbet bedst muligt, indtil ambulancen kommer.

HOVEDSTADENS BEREDSKAB
Salvequick
Børneulykkes fonden

Defibrilator

Blodsukkermåler

Halskraver

Behandlertaske

Iltudstyr

Suge-apparat

Førstehjælp
i børnehøjde

Ambulancen

Planche 7

Om hvordan der ser ud inde i en ambulance, og hvilket udstyr ambulancen har med.

TAL OM

- Hvad er der på billedet? Er der noget børnene kender / ikke kender, eller kan gætte hvad er?
- Børnenes erfaringer med ambulancer.
- Hvem er med i ambulancen?
- Hvor kommer ambulancerne fra? Hvor lang tid går der, før de kommer?
- Hvad sker der inde i ambulancen?
- Hvor kører ambulancen hen, og hvad sker der når, man er blevet hentet af en ambulance?

AKTIVITETER

Opgaveark om ambulancen: Print "opgaveark planche 7 – Find 5 fejl" **www.førstehjælpibørnehøjde.dk.**

Førstehjælpssangen: Syng hele førstehjælpssangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

Der er altid 2 ambulancereddere, der kører med i ambulancen. Ambulancen rykker ud fra ambulancebaser forskellige steder i landet. Når ambulancen kommer, vurderer ambulanceredderne om personen, der er kommet til skade, skal med til hospitalet. Hvis det er nødvendigt at køre til hospitalet, kører ambulancen hen til et hospital med Børnemodtagelse. Hvis det er livstruende, eller det er en voksen, der er kommet til skade, køres til akutmodtagelsen/skadestuen. På hospitalet vil man blive taget imod af en sygeplejerske og en læge.
Inde i ambulancen vil ambulanceredderne undersøge og behandle den tilskadekomne; fx kigge på skaderne og måle blodtryk og puls mv. I ambulancen er der altid plads til en ekstra voksen, der kan køre med til hospitalet.
Hvis ulykken sker, mens børnene er i skole/institution, vil skolen/institutionen kontakte forældrene. Sker der ulykker andre steder, er det politiet, der kontakter forældrene.

Forklaring til ambulanceudstyr

Defibrillator:
Avanceret hjertestarter som bruges ved hjertestop og til at måle hjerterytme, puls, blodtryk mv.

Blodsukkermåler:
Til måling af blodsukker hos sukkersygepatienter

Behandlertaske:
Med medicin, forbindinger, plaster mv.

Iltudstyr:
Til iltbehandling af syge og tilskadekomne som har problemer med at trække vejret

Halskraver:
Til stabilisering af nakke og ryg på patienter ved fx trafikuheld

Suge-apparat:
Til sugning af blod, opkast eller andre sekreter fra luftvejene

HOVEDSTADENS BEREDSKAB

Salvequick

Børneulykkesfonden

Du ser en, der er dårlig,
men går alligevel videre.
Ryk 3 felter tilbage

Du skal ringe efter en ambulance.
Kan du huske nummeret,
ryk et felt frem
Hvis ikke ryk et felt tilbage

Din ven har slået
sig og du henter
hjælp hos en
voksen.
Ryk 1 felt frem

Du ser en, der er
besvimet, og lægge
personen i stabilt
sideleje.
Ryk 3 felter frem

Du gik forbi én
der var dårlig,
uden at hjælpe.
Ryk tilbage til start

START

Du finder en pille,
du ikke ved hvad er,
og giver den til en voksen.
Ryk 2 felter frem

START

Du gik forbi én
der var dårlig,
uden at hjælpe.
Ryk tilbage til start

MÅL

MÅL

MÅL

MÅL

Du gik forbi én
der var dårlig,
uden at hjælpe.
Ryk tilbage til start

START

Du bliver og passer på
en ven der er blevet dårlig.
Ryk 1 felt frem

Du vil ikke hjælpe din ven
med at få plaster på.
Ryk 2 felter tilbage

START

Du gik forbi én
der var dårlig,
uden at hjælpe.
Ryk tilbage til start

Du finder en sodavandsflaske
med noget som du ikke ved hvad
er, og giver den til en voksen
Ryk 2 felter frem

Du glemmer at hjælpe en
ven, der har slået sig.
Ryk 3 felter tilbage

Der er brug for
en ambulance,
og du ringer
1-1-2.
Slå igen

Du ser en der har slået sig,
og skynder dig hen for at hjælpe.
Ryk 3 felter frem

Din ven har fået et
sår, og du renser
det med vand og
sæbe.
Ryk 2 felter frem

Du hjælper en ven med
at få plaster på.
Ryk 2 felter frem

Du er rigtig god til
at trøste en ven.
Slå igen

Førstehjælp
i børnehøjde

Spilleregler

2-4 spillere

Spilleregler: Vælg en farve hver og stil jeres prik på jeres farves ”Start”felt. Slå én gang hver med terningen, den der slår det højeste antal øjne starter spillet. Herefter skifter turen i urets retning.

Den der kommer hurtigst igennem hele banen og tilbage til sin egen farves ”Mål” har vundet. Man behøver ikke lande præcist på feltet ”Mål”, bare man når ind over stregen. Der må altså godt være overskydende øjne tilbage på terningen, når man lander i ”Mål”.

Felterne med skrift: Undervejs er der nogle felter, hvor der står forskellige ting. Hvis I lander på disse felter, skal I følge instruktionerne.

- God fornøjelse!

HOVEDSTADENS BEREDSKAB

Salvequick®

Børneulykkes fonden