

**BRANDKÅRSUNGDOMARNAS**

# **NYBÖRJARKURS I**

**UTBILDARENS HANDBOK**



|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Text</b>        | <b>Suvi Almqvist</b>                                    |
| <b>Uppdatering</b> | <b>Valtteri Tervala</b>                                 |
| <b>Svensk text</b> | <b>Åsa Haglund, Anders Ehrnsten</b>                     |
| <b>Bilder</b>      | <b>Hannu Leskinen</b>                                   |
| <b>Redaktion</b>   | <b>Räddningsbranchens Centralorganisation i Finland</b> |

ISBN 000-00-000-000-0

RÄDDNINGSBRANCHENS CENTRALORGANISATION I FINLAND  
HELSINGFORS 2008

4. uppdaterade upplagan 2013

***Partiellt kopieringsförbud***

*Kopiering av detta verk är i enlighet med Upphovsrättslagen (404/61) förbjuden, med undantag för vad avtalat mellan Finska staten och Kopiosto r.y. om delvis kopiering för undervisningsändamål.*

## **INLEDNING**

**Målet för brandkårsungdomsarbetet är att uppfostra ungdomarna till personer som tar sina medmänniskor i beaktande och som känner sitt ansvar inom samhället. Vi utbildar ungdomar för att kunna ge dem förutsättningar att förhindra, att olyckor uppstår och så, att de kan handla självständigt och säkert i nödsituationer. Brandkårsungdomsarbetets mål är, att stöda ungdomarnas utveckling så, att de lär sig lita på sig själv och att de växer upp till ansvarskännande medborgare som kan samarbeta.**

*Inom brandkårsungdomsarbetet är det viktigt att till alla deltagande ungdomar från allra första början lära ut de rätta och trygga handlingssätten och grunderna. **Nybörjarkurs 1** är den första kursen inom utbildningssystemet för brandkårsungdomar. Kursen är utarbetad för ungdomar i en ålder av 7 till 8 år som är nybörjare inom brandkårsverksamheten. Kursen kan med fördel förverkligas i lägerförhållanden av ditt räddningsförbund. Man kan också gärna använda materialet som hjälp för veckoövningarna inom den egna brandkåren. Kursen introducerar ungdomarna i brandkårens verksamhet med hjälp av olika övningar och mångsidiga uppgifter.*

*Räddningsbranchens Centralorganisation i Finland r.f.*

*Simo Tarvainen*

*Verkställande direktör*

## **ANVÄNDADET AV KURSPAKETET**

Vid ett utbildningstillfälle möts tre faktorer: eleven, utbildaren och ämnet som skall läras ut. Utbildarens roll är att sammanföra eleven och ämnet som skall läras ut under de mest förmånliga förhållanden. Detta ställer stora krav på utbildaren. En utbildare som behärskar sitt ämne är förtroendeingivande och säker, vilket tillsammans med rätt valda utbildningsmetoder skapar goda förutsättningar för en effektiv inläring.

Kurspaketets innehåll baserar sig på de tidigare kurspaketen samt publikationer som SPEK har utarbetat samt på erfarenheter och material som tidigare utbildare ansett vara bra att använda. Utbildarens material innehåller en del av de behövliga bakgrundsfakta men en viss självstudie kan vara bra att utföra. Kursledarens uppgift är att koncentrera sig på vissa viktiga grundkunskaper med hjälp av föreläsningar och övningar. Dessutom bör kursledaren beakta deltagarnas ålder och bakgrund samt tidigare erfarenhet vid uppgörande av kursprogrammet och fastställandet av svårighetsgraden för kursen. Passande gruppstorlek är 5 – 15 ungdomar i ålder 7-8 år. Ta i beaktande deltagarnas skrivkunskaper när det gäller nybörjarkursen.

## **ÖVNINGAR**

Tiden för övningarna bör utnyttjas effektivt. Reservera nödvändigt material på förhand och förbered övningsplatsen så, att övningarna kan påbörjas genast på utsatt tid. Se till på förhand, att eleverna har den personliga utrustningen som behövs för övningen.

Dela vid behov in kursen i mindre grupper genast i början av övningen. Att kunna jobba i grupp är en viktig del av brandkårsungdomarnas utbildning. Varje grupp skall ha en egen hjälputbildare som är ansvarig för gruppens säkerhet under övningen.

## **UTBILDNINGSPLATSERNA**

Teorilektionerna bör i mån av möjlighet ordnas i ändamålsenliga "klassrum" eller utbildningstält med behövlig utrustning som tavla, projektorer osv. Vid val av övningsplatser bör man se till, att man utför uppgifterna i så naturliga men säkra förhållanden som möjligt.

## NYBÖRJARKURS I

### **KUR SINNEHÅLL OCH LEKTIONS FÖRDELNING**

#### OBLIGATORISKA ÄMNEN

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| LT 1     | Öppnade av kursen     |
| ÖT 2-3   | Lägerliv              |
| ÖT 4     | Kökets verksamhet     |
| ÖT 5-6   | Uppställningar        |
| ÖT 7     | Nödnumret             |
| ÖT 8-9   | Pyttssprutan          |
| ÖT 10    | Sår                   |
| ÖT 11-12 | Knopar                |
| ÖT 13-14 | Rädda sig ur en brand |
| ÖT 15-16 | Säkerhet i trafiken   |
| ÖT 17-18 | Lägerdop              |
| ÖT 19-21 | Slutövning            |
| LT 22    | Avslutande av kursen  |

*Nybörjarkurs I och II innehåller i stort sett samma valbara ämnen. Man bör se till, att man helst väljer olika valbara ämnen från ett år till ett annat år så att eleverna inte tycker, att kursen alltid är lika.*

## VALBARA ÄMNEN

Släckningsskum

Äventyrsbana (rökdykning)

Simundervisning

Tävlingar

Lekar

Pyssel

Polisens verksamhet

Samhörighet

En stund vid brasan

Lägerkonstverk

Hitta Vilse

Riskerna i närmiljön (hemmet)

Riskerna i närmiljön (gatan)

Sprutövning

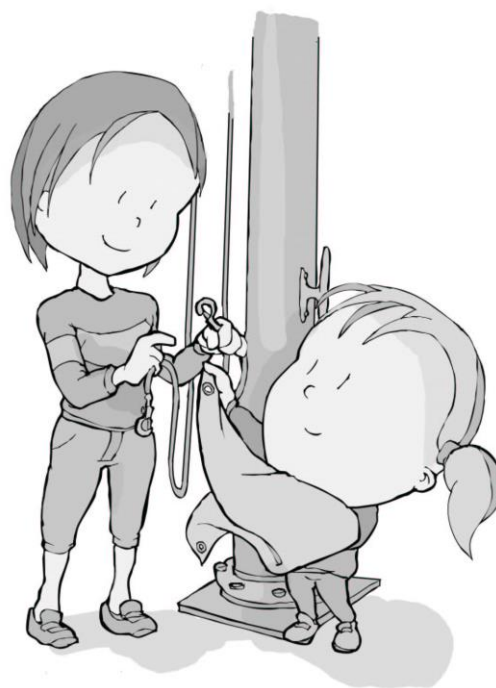
Säkerhet på stranden

Brandbilen

Utflykt till ett lokalt mål

**Tryckförband**

**Signal för allmän fara**



## PLANERING AV KURSEN

---

---

---

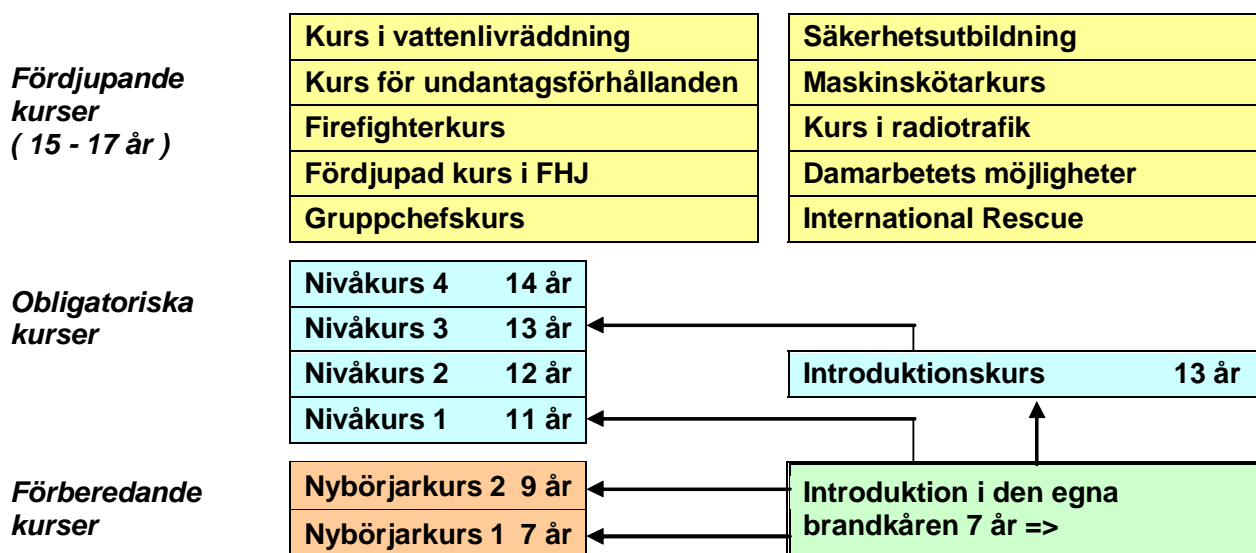
---

---

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## KURSSYSTEMET

Varje kurs består av 28-32 lektioner eller övningar. En lektion eller övningstimme är 30 minuter lång. Kurserna innehåller 22 obligatoriska ämnen samt dessutom en hel del tillvalsämnen ur vilka används 6-10 ämnen. På detta sätt kan utbildaren variera kursinnehållet beroende på hur gruppen ser ut eller beroende på kursplatsen och den till buds stående utrustningen.



## NIVÅMÄRKEN

Kurssystemet innehåller inga kursprov utan de som är villiga får avlägga en "examen" med därtill hörande nivåprov. Examina avläggs som en slutövning. Nivåprovet innehåller både ett skriftligt och ett praktiskt prov. Nivåprovet kan göras sista dagen på lägret eller i lokalförbundens regi under hösten/vintern.

**NIVÅKURS I**  
**NIVÅKURS II**  
**NIVÅKURS III**  
**NIVÅKURS IV**

slangmästare  
 redskapsmästare  
 strålmästare  
 sprutmästare

---



---



---



---



## NYBÖRJARKURS I ALLMÄNT OM LEKTIONER

|   |  |
|---|--|
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>   | 30 min ( <i>lektionens längd kan varieras beroende på ämnet och gruppens sammansättning</i> )  |
| <b>PLATS</b>  | Lektionssalen och övningsområdena  |
| <b>REKVISITA</b>  | Berättelser, blädderblock eller vanlig tavla, OH-apparat, elevernas arbetsböcker, övrigt material och redskap.   |
| <b>FÖRBEREDELSE</b>   | Förbered lektionerna väl. Anländ i tid till platsen och kontrollera, att alla grejer fungerar.   |
| <b>INLEDNING OCH AVSLUTNING</b>   | <p>Inled lektionen med att hälsa och berätta kort om lektionens innehåll. Avsluta lektionen med att berätta var och när kursen samlas nästa gång och vad som då står på programmet.</p> <p><i>Lektionerna kan med fördel inledas och avslutas på samma sätt; att sitta i en ring, stå på ett led, genom att ropa kursens slagord osv. Om det under dagens lopp ordnas flere lektioner i följd, kan man börja och avsluta dagen på tidigare nämnt sätt.</i></p> |
| <b>GRUPPINDELNING</b>   | Grupperna skall fördelas på olika sätt varje gång; indelning till två, indelning till fyra, barnen väljer själv, utbildaren väljer, man utser "kungar" som väljer, osv.  |
| <b>INDIVIDUALISM</b>  | <p>Kom ihåg, att alla barn och grupper fungerar olika. Ta i beaktande hurudan grupp du undervisar. Med en grupp hinner du kanske med fem övningar medan följande grupp kanske hinner med bara två övningar på samma tid. Även utbildarna är olika.</p> <p><i>Det är roligt att ställa ut saker och teckningar som barnen gjort. Självförtroendet växer enormt då man får visa upp sitt eget arbete för någon annan.</i></p>                                    |
| <b>LÄROMETODER</b><br><br><i>Lektioner LT och övningar ÖT är inte skilda åt på sidorna som berättar om innehållet. Varje lektion borde innehålla även övningar.</i> | <p>Varje lektion borde innehålla samarbete, grupparbete eller arbete parvis. Försök inte lära ut för mycket på en gång, utan välj några övningar som ni kan göra grundligt.</p> <p><b><i>Timplanen i detta utbildningspaket är inte huggen i sten. Plocka istället ut övningar som är passande för just din grupp.</i></b></p>   |

**EGNA ANTECKNINGAR**

---

---

---

---

---

---

---

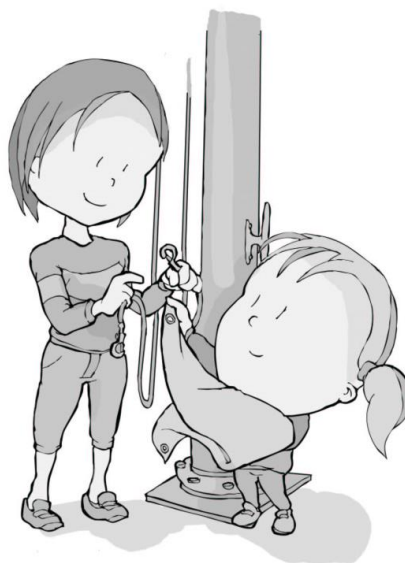
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ***I DITT SÄLLSKAP UNDER KURSEN***

”Vi är barnen i familjen af Löfgren, dvs. Ullis af Löfgren och Freddy af Löfgren. Jag heter Ullis och är åtta år och min bror Freddy är elva. Freddy är ibland helt kul men vanligtvis retar han mig och mina kompisar. Freddy är urstark; han orkar lyfta upp vårt köksbord. Till familjen hör även en hund vars namn är Ludde. Ludde älskar korv och vackra flickhundar. Vi kommer att följas åt under hela denna kurs för brandkårsungdomar. Ha en trevlig och säker kursvecka!”




”Vi är barnen i familjen Lindroos och vi heter Lisbeth och Leif. Jag heter Leif men kallas Lefa och jag är 13 år. Min storasyster heter Lisbeth och hon är redan 16 år. Jag är en klok pojke för jag fick full tia i mattaprovet i skolan. Syrran har en mopo. Den är röd. Jag tycker inte att hon kan köra den ordentligt. Jag skulle i alla fall köra mycket bättre. Vi har en katt också, den heter Lulu. Lulu gillar att jaga möss och sen gömmer den dem på de mest underliga ställen. I förra veckan gömde den en mus i morsans hatt. Även vi kommer att vara med under denna kurs, så ha en trevlig kursvecka för vår del också!”




# LT 1

## ÖPPNANDET AV KURSEN

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><b>Arbetsböckerna:</b></p> <p><i>Dela ut arbetsböckerna. Det går bra att kopiera några sidor från dem i fall man inte vill använda hela boken. Utred samtidigt vem som kan skriva.</i></p> | <p>Eleven förstår kursens målsättning och känner till spelreglerna för kursen.</p> <p>Kursens målsättningar, arrangemang, regler</p> <p>30 min</p> <p>Lektionssalen</p> <p>Projektor och/eller tavla</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ordna klassrummet klart på förhand och möt kursdeltagarna.</li> <li>2. <i>Barnen hälsas välkomna och sätter sig i en cirkel på basen av färgen på skjortorna. Först sitter den som har den ljusaste skjortan, sedan den som har nästljusaste osv. Sist sitter den som har den mörkaste skjortan. Barnen lär känna varandra samtidigt som de diskuterar med varandra.</i></li> <li>3. <b>Genom diskussion listas lägrets allmänna spelregler på blädderblocket. Utbildaren läser reglerna högt och de placeras synligt.</b> <p>Utbildaren berättar om kursprogrammet. Utbildaren lyssnar samtidigt till barnens egna idéer och förslag.</p> </li> <li>4. Kurschefen och hjälputbildarna presenterar sig. Barnen delas in i sina egna grupper. Kursböckerna delas ut. Samtidigt går utbildaren igenom lägrets säkerhetsföreskrifter genom frågor som eleverna svara ja eller nej på.       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Får man röra i utbildningsmaterialet utan lov?</li> <li>b) Får man gå till övningsplatserna utan lov?</li> <li>c) Får man gå ensam till stranden?</li> <li>d) Får man ta något som är en annans? osv.</li> </ol> </li> <li>5. Utbildaren berättar åt barnen vart de skall gå som följande och vägleder dem dit. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|--|

# LT 2-3

# LÄGERLIV

|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><i>Alternativt kan man bekanta sig med lägerområdet som en grupp eller som parorientering.</i></p> <p><b>Fundera på vad man skall göra om man ensam går vilse i skogen.</b></p> <p><b>Be gärna någon annan lägerdeltagare berätta om sina egna erfarenheter av läger.</b></p> | <p>Eleven förstår hur lägret fungerar och klarar sig själv på lägret. Barnen hittar till de ställen de behöver på lägret utan att gå vilse.</p> <p>Lägrets regler, kurserna, att sova i tält, bekanta sig med lägerområdet.</p> <p>2 x 30 min (<i>alternativt 1 x 30 min</i>)</p> <p>Lektionssalen och lägerområdet.</p> <p>Berättelse, tavla, karta över lägerområdet, dukar att binda för ögonen med, ritmateriel.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barnen sitter runt utbildaren i en ring. Utbildaren läser berättelsen om Ullis och Freddys utfärd. <i>Läs berättelsen högt och med inlevelse.</i></li> <li>2. Diskutera berättelsen och vad som skiljer sig från ett normalt stadsliv.       <p><i>Med eleverna kan man också rita tält, vindskydd, sovsäckar, lägereldar osv. och hänga upp dessa konstverk på väggen. Arbetsboken.</i></p> <p>Om man har tillgång till adb-utrustning kan man tillsammans med eleverna gå igenom cd-skivan Hitta Vilse. (svenska?)</p> </li> <li>3. Utbildaren går i stora drag igenom dagarnas och hela lägrets tidtabeller på overhead-projektor eller blädderblock.</li> <li>4. <b>Tusenfotingsgång.</b> <p>5-6 deltagare ställer sig i kö med ögonen förbundna och tar tag i axlarna på den framför. Utbildaren är tusenfotingens ögon och uppmanar tusenfotingens medlemmar att utforska terrängen där man går så noggrant som möjligt; lyssna, lukta, känna. Tusenfotingen påbörjar sin färd och utbildaren vägleder över stenar, runt träd, under buskar osv. Enligt anvisningar känner tusenfotingens delar på t.ex. träd, löv, kvistar, stammar och doftar på klippt gräs. Efter ca 10 minuter tar man bort bindlarna. Nu skall deltagarna gå samma väg tillbaka och försöka minnas lukter, saker de rört vid osv.</p> </li> <li>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|--|

## **BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN**

**Lägerområdet är ofta bekant och välavgränsat, men där kan också någon gång hända ledsamma överraskningar. Om barnet går vilse t.ex. i skogen, är det bra om man lärt det följande enkla råd:**

1. Håll dig på samma plats! Krama ett träd.
2. Se till att syns och hörs! Sprid ut saker omkring dig så att någon kan hitta dig. Gör spår runt dig. Ropa regelbundet på hjälp.
3. Håll dig varm! Försök hålla dig torr. Värm dina fingrar och händer på din mage. Kryp ihop till en liten boll.

### **Övning Ensam i skogen**

*Alla barn är inte vana att röra sig i skogen och kan bli rädda om de skulle bli ensamma i skogen. Men ensamhet i skog kan också övas.*

Till den här övningen behövs två vuxna per grupp.

Den ena vuxna och ett barn stannar på startplatsen. Gruppens övriga barn och den andra vuxna går tillsammans längs stigen. Barnen lämnas ett och ett i skogen vid stigen med tillräckligt avstånd från varandra, så att de varken hör eller ser de andra. Barnet får sitta ner på anvisad plats och under tystnad njuta av naturen.

Efter 10 minuter börjar den vuxna som stannat vid startplatsen gå längs stigen och samlar upp barnen. Gruppen med barn växer och de fortsätter framåt till den andra vuxna.

Då barnen har vant sig vid att röra sig och vistas också ensamma i skogen kan övningen genomföras i mörker.

*Gerd Mattson, Åbo, Tapio, Skogen i Skolan 1/2002.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BERÄTTELSE

### ULLIS OCH FREDDY PÅ VANDRING I SKOGEN

"Var e du?" ropade Ullis. Det regnade och började bli mörkt ute. För bara en liten stund sedan hade de vandrat med sina rinkor på ryggarna efter varandra på den smala stigen men nu när Ullis vände sig om och tittade bakåt kunde hon inte se Freddy någonstans. "Vart har han nu igen försvunnit" utbrast hon småargt. "Vi måste ju hitta en lugn och skyddad plats som är tillräckligt jämn att övernatta på. Plötsligt brakade det i buskarna. Regnet ökade i styrka och Ullis kände sig lite rädd. Då dök Freddys huvud upp ur en buske och med ett brett flin ropade han "här finns det massor av hallon". De åt av de goda bären och sedan fortsatte de sin vandring. Regnet avtog och himlen ljusnade så småningom.

När de vandrat en halv timme kom de till en glänta som var omgiven av täta buskar. Där kom de överens om, att Freddy bygger en sovplats och ett vindskydd medan Ullis samlar torr ved och tändar en brasa så de kan koka kvällste. Freddy samlade gräs att ligga på och harmades lite över att han glömt de nya liggunderlagen de fått i julklapp hemma. Ullis hämtade vatten ur sjön och la en rengöringstablett i kastrullen; hon var glad att hon i sista stund kommit ihåg att sticka ned några tabletter i rinkan innan de gick hemifrån. Medan tevattnet värmdes böt Ullis till torra kläder och hängde de våta kläderna på tork över några kvistar. "I morgon är de torra och kan användas på nytt" tänkte hon. Hon rullade även ut sovsäckarna så de skulle vädras lite.

Bakom en stor björk grävde Freddy en grop i marken. Gropen skulle fungera som toalett för dem så länge de var här. Tvätta sig kunde man i sjön, vattnet var kallt men Freddy plaskade på länge och väl ända tills Ullis påpekade, att hans läppar var alldeles blå. Ullis hoppades, att han inte skulle förkyla sig för de var ännu tre dagar kvar av deras vandring. Innan de kröp in i sina sovsäckar kontrollerade de noggrant, att brasan var helt och hållet släckt.

Följande morgon åt de morgonmål med god aptit och samlade därefter ihop alla sina saker. Speciellt Ullis var noggrann med att inte lämna någonting, inte ens skräp kvar på lägerplatsen. Freddy fyllde vattenflaskan och la den tillsammans med en chokladstång i en av rinkans yttre fickor. Han ropade på Ullis men hon svarade inte och syntes inte till. Freddy tog av sig rinkan på nytt och gick för att leta efter henne. Ullis stod bakom ett träd djupt försjunken i en karta och med kompassen i handen, hon hade funderat på i vilken riktning de skulle gå. Nu var de båda färdiga att fortsätta vandringen. Solen sken från en klarblå himmel och på en stor sten en bit längre bort låg en huggorm och solade sig. Ullis var glad och sken i kapp med solen.





STORDIA


# ULLIS OCH FREDDY PÅ VANDRING I SKOGEN





# LT 4

## KÖKETS VERKSAMHET

|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><b>TIPS! Gör tillsammans upp regler för matssalen.</b></p> | <p>Eleverna kan äta hälsosamt och med gott beteende samt att de förstår kökets verksamhet under lägret.</p> <p>Handtvätt, hur man uppför sig vid maten, diskning, matrester, specialdieter.</p> <p>30 min</p> <p>Lektion i köket</p> <p>Papper och färgpennor</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Var och en ritat en bild av sin favoritmat inklusive dryck och efterrätt. Därefter funderar barnen i små grupper vad som är hälsosamt och vad som är ohälsosamt på bilderna.</li> <li>2. Utbildaren diskuterar med eleverna på basen av bilderna hur man under dagens lopp borde äta (grönsaker och frukter, kött, potatis, spannmålsprodukter osv. frukost, lunch, mellanmål, middag, kvällsmål)</li> <li>3. <i>Alternativt presenterar kökspersonalen sig och berättar om sitt arbete.</i></li> <li>4. <b>Utbildaren berättar varifrån maten hämtas och hur man fungerar efter att man ätit (bl.a. diskning).</b> <p><b>Lek: Mat, dryck och läckerheter.</b></p> <p>Man kommer på förhand överens om tre platser (mat, dryck, läckerhet). Då utbildaren ropar t.ex. mjölk springer man till platsen för dryck. Sist på plats faller ur leken (eller också faller ingen ur leken).</p> <p><b>Lek: Fladdermöss och nattflyn.</b></p> <p>Av deltagarna i leken väljs en fladdermus och 4-6 nattflyn. De övriga bildar en tät ring kring nattflyna. Fladdermusen försöker med förbundna ögon fånga nattflyn. Alla ska vara så tyst som möjligt och då fladdermusen säger "fladdermus" svarar nattflyna genast: "natt". Fladdermusen försöker alltså med hjälp av ljudet hitta nattflyn till byte. Då ett nattfly är fasttaget avlägsnar det sig från ringen.</p> </li> <li>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|--|

# LT 5-6

## UPPSTÄLLNINGAR

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> | <p>Eleverna kan förflytta sig i grupp och kan uppträda på rätt sätt i samlad tropp.</p> <p>Uppställningar, att gå i formation, hur man beter sig i formation.</p> <p>2 x 30 min</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Flaggor, linor och stänger för att öva flagghissning.</p> <p>(Försäkra dig om att allt är klart för flagghissning)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Uppställningslek.</b> Barnen går fritt på övningsområdet. Utbildaren ropar: "Bilda grupper på tre personer!", "Bilda grupper på två personer!", "Bilda grupper på sex personer!", "Bilda en kö i längdordning!", "Bilda en rad där den yngsta står längst till höger!" osv.</li> <li>Öva att bilda rader och led (två-manna-led, tre-manna-led, flick-pojk-led osv.).</li> <li>Öva att röra sig organiserat under ledning av utbildaren. Klargör hur man förflyttar sig från en plats till en annan.</li> <li><b>Beroende av gruppen övas flagghissningen tillsammans.</b></li> <li>Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|--|



# LT 7

## NÖDNUMRET

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> | <p>Eleverna skall kunna nödnumret och veta när man ringer till det.</p> <p>Nödcentralen, nödanmälan, alarmnummer</p> <p>30 min</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Berättelse, tavla, projektor, 112-video, musik, (Pelle-Kaija Pum - material)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Titta tillsammans på 112-videon om det är möjligt varefter man diskuterar händelserna i filmen</li> <li>2. <i>Lyssna på 112-sången och sjung själv med. (enbart finska)</i><br/><br/><i>Alternativt kan man bekanta sig med Pelle-Kaija Pum – boken, dess figurer (pappersdockor) och 112-berättelse med hjälp av boken, videon eller pappersdockorna.</i></li> <li>3. Gå tillsammans igenom stordiabilderna. Barnen kan också få kopior på bilderna. Vad har hänt? Har Lefa kört omkull med cykeln? Hurdan är cykeln, hurdan är terrängen? Har han hjälm? Vad skall göras? Vart skall man ringa? Hur skall man fungera?<br/><br/>Samma görs med den andra bilden. Vad skall man göra då Lisbeth hittar en medvetslös tant?</li> <li>4. <b>Utbildaren berättar med hjälp av stordian hur man skall göra då man ringer till nödnumret. Om man kör omkull med cykeln är det sällan nödvändigt att ringa nödnumret!</b><br/><br/>Barnen kan parvis öva att ”ringa” till nödcentralen och själva hitta på situationer. Utbildaren handleder hela tiden. En trevlig 112-övning finns också på Internetsidan <a href="http://www.pelastustoimi.fi/media/lapsille/flash/puhelin.html">http://www.pelastustoimi.fi/media/lapsille/flash/puhelin.html</a> (endast på finska).</li> <li>5. Färglägg 112-bilden i arbetsboken.</li> <li>6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|--|



Utbildaren gör tillsammans med en frivillig elev ett nödsamtal. Man hittar först på en nödsituation t.ex. en bilolycka. Utbildaren fungerar som larmoperatör på nödcentralen.

## **BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN**

### **NÖDANMÄLAN ([www.112.fi](http://www.112.fi))**

#### **Var är det här samtalet?**

Nödnumret 112 samt polisens gamla nummer 10022 förenas alltid till nödcentralen. Nödcentralen har larmkontakterna till olika myndigheter samt till andra hjälpande samarbetspartners. Nödcentralen larmar hjälp och nödvändig information åt de larmade enheterna.

#### **När skall man ringa till nödnumret?**

Till nödnumret skall man alltid ringa i brådskande, verkliga nödsituationer när ditt eget eller någon annans liv, hälsa, egendom eller miljö hotas eller är i fara. I fall du är osäker på om det är fråga om en nödsituation eller inte är det alltid bättre att ringa nödnumret 112 än att låta bli att ringa. Nödcentralens operatörer kan avgöra om hjälp behövs.

#### **När får man inte ringa till nödnumret?**

Till nödnumret skall man inte ringa då det är fråga om icke brådskande situationer och inte för att få information. Det samma gäller vid olika störnings- och undantagssituationer då samtal gällande frågor kan täppa till nödnumret. Då får de som är i behov av brådskande hjälp inte kontakt med nödcentralen.

Under en undantagssituation ringer man till nödnumret endast om det är fråga om behov av brådskande hjälp som t.ex. vid sjukdomsfall, olycka, brand eller brådskande hjälp av polisen. Vid avbrott i t.ex. el-, vatten- och värmedistributionen görs vid behov felanmälan till berörda företags felanmälan, inte till nödnumret.

#### **Vad skall man göra om nödnumret 112 inte svarar genast?**

Om du inte genast får svar på nödnumret 112 – avbryt inte samtalet! Du hör ett inbandat meddelande där man ber dig vänta en stund på linjen. Man svarar så fort som möjligt på nödsamtalen och alltid i den ordning samtalen kommit in. Nödcentraloperatörerna svarar omedelbart, då de är klara med föregående samtal, på samtal som står i kö. Det lönar sig således att vänta på svar eftersom du hamnar sist i kön om du avslutar samtalet och ringer på nytt.

Det kan tillfälligt bildas kö i nödcentralen vid t.ex. en stor trafikolycka då många gör en nödanmälan och operatörerna inte hinner svara på samtalen. Vanligen är dessa köer tillfälliga och snabbt övergående.

#### **Vad händer i nödcentralen då telefonen ringer?**

En utbildad nödcentraloperatör svarar på samtalet och har tillgång till de hjälpande resurser som finns i nödcentralområdets kommuner dvs. polisenheter, ambulanser samt brandkårens enheter. Operatören uppskattar hur brådskande hjälpbehovet är och skickar rätt och ändamålsenlig hjälp. Operatören har tillgång till tidsenligt datasystem samt radioförbindelse till de olika enheterna.

#### **Vad skall jag säga då jag ringer till nödnumret 112?**

I en nödsituation är det viktigt att komma ihåg nödnumret 112 och att ringa det möjligast fort, så att hjälpen når platsen snabbt. Professionella nödcentraloperatörer frågar nödvändiga frågor och ger råd samt vägleder uppringaren.

Svara på operatörens frågor så bra du kan. På basen av svaren avgör operatören hurdan hjälp och hur många hjälpare som behövs samt hur snabbt hjälpen ska skickas till platsen.

STORDIA



STORDIA

## **NÖDNUMRET 112**

- 1. Ring nödsamtalet själv om du har möjlighet till det.**
- 2. Berätta lugnt vad som har hänt.**
- 3. Uppge adressen så noggrant som möjligt och kom ihåg i vilken kommun du är.**
- 4. Svara på alla frågor som larmjouren ställer dig.**
- 5. Handla enligt de direktiv du får från nödcentralen.**
- 6. Avsluta samtalet först när du får lov till det av larmjouren.**
- 7. Var lugn.**



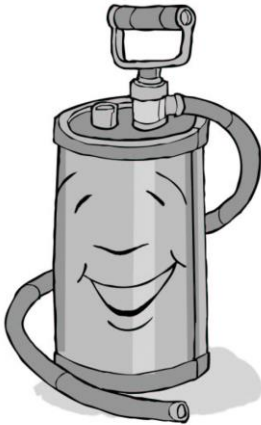


**FÄRGLÄGG BILDEN**



# LT 8-9

## PYTSSPRUTAN

|   |  |
|---|--|
| <b>MÅL</b>  | Eleverna känner hur man använder en pytsspruta.  |
| <b>INNEHÅLL</b>   | Användning av pytssprutan (utbildarna kan hjälpa till att pumpa).  |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>   | 2 x 30 min   |
| <b>PLATS</b>  | Övningsområdet   |
| <b>REKVISITA</b>  | Pytssprutor, ballonger (hinkar eller plastflaskor), pysselmateriel   |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b><br><br> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Utbildaren visar hur pytssprutan fungerar och berättar hur den skall användas.</b></li> <li>2. Eleverna får parvis pröva att spruta och fylla sprutan.</li> <li>3. Precisionssprutning. Deltagarna får fälla bokstavstavlor (träpinnar, flaskor, hinkar) i rätt ordning så att det av bokstäverna bildas ett ord (P, Y, T, S, S, P, R, U, T, A) eller så, att blåa käglor ger tre poäng, röda två poäng och gula hinkar ger ett poäng. Var och en får fälla t.ex. fem käglor.</li> <li>4. Om det blir tid över kan man av en wc-pappersrulle, tjock tråd och lite målfärg göra sin egen pytsspruta som minne.</li> <li>5. I lägerförhållanden kan man ordna med ett lekfullt vattenkrig på stranden.</li> <li>6. Man kan också fylla ballonger med vatten och spruta dem vidare i ett mål.</li> <li>7. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |




STORDIA

# PYTSSPRUTAN



# LT 10

# SÅR

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><i>Det är skäl att också betona föräldrarnas och läkares del. Genast, om det är fråga om ett större sår, måste man be om hjälp av en vuxen.</i></p> | <p>Kan sköta om små sår själv och kan hämta hjälp.</p> <p>Rengöring av sår, plåster.</p> <p>30 min (vid behov 2 x 30 min)</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Förbandsmaterial</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverna sitter i ring och var och en får berätta om när och hur den själv eller någon bekant fått ett sår eller ett skrubbsår.</li> <li>2. Genom diskussion funderar gruppen tillsammans på hur ett sår kan skötas.</li> <li>3. <b>Utbildaren visar tillsammans med en elev hur ett sårförband läggs (rengöring, tryck, fästandet av förbandet).</b> <i>Man kan också visa stordian och berätta utgående från den.</i></li> <li>4. Eleverna får parvis öva att sköta ett sår (<i>utbildaren kan med en röd tuschpenna rita ett sår t.ex. på varje elevs finger</i>). Utbildaren övervakar alla gruppers verksamhet.</li> <li>5. Berätta när och var gruppen träffas nästa gång.</li> </ol>  |
|---|---|

STORDIA

# FÖRSTA HJÄLP FÖR SÅR

1. Stoppa blodflödet

2. Rengör såret

*Slut ett litet skärsårs kanter mot varandra med sårtejp.*


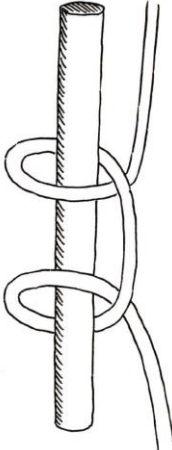
3. Täck såret med ett förband

4. Sök vård vid behov




# LT 11-12

## KNOPAR

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>   | <p>Eleverna repeterar de knopar de kan och kan använda dem i rätt tillfälle.</p> <p>Dubbelt halvslag i handen, halvslag och lärkhuvud.</p> <p>2 x 30 min</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Rep och repstumpar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Börja lektionen t.ex. med repdragning.</li> <li>2. <i>Alternativt kan man börja med att hoppa långhopprep så att två snurrar och de andra hoppar i tur och ordning ramsan: ring – 1 – 1 – 2 – om – du – be – hö – ver – hjälp. Den som snubblar mitt i ramsan får gå och snurra repet.</i></li> <li>3. Knoplek. Utbildarna har färdigt gjort stora knophärvor runt tre träd. Eleverna delas in i tre grupper och den grupp som först fått upp alla knoparna är vinnare.</li> <li>4. Varje elev får en egen repstump. Eleverna står runt utbildaren medan han visar en knop (t.ex. dubbelt halvslag eller lärkhuvud). Efter det gör eleverna knopen med sitt eget rep och kollar upp med kompiserna bredvid.</li> <li>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|---|

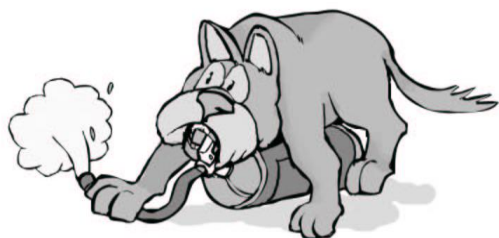
# LT 13-14

## ATT RÄDDA SIG UR EN BRAND

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><b>Alternativ uppgift:</b></p> <p><b>Rita med hjälp av föräldrarna en bottenplan av ditt hem och märk in på den:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rumsfördelningen</li> <li>- brandvarnarens placering</li> <li>- släckningsutrustningens placering</li> <li>- alla möjliga utgångar, dörrar och fönster (= utrymningsvägar) vid brand</li> <li>- samlingsplats (= plats utomhus där man samlas i en nödsituation)</li> </ul> | <p>Eleverna kan fungera rätt vid en eldsvåda och kan ta sig säkert ut.</p> <p>Hur man handlar vid en eldsvåda, hemma (samlingsplats), hur hitta ut ur en byggnad.</p> <p>2 x 30 min</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Video, stordior, teckningsuppgift</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se tillsammans på videon om bränder och fundera därefter på vad som kan orsaka en brand. Videon finns t.ex. på Internet-adressen <a href="http://www.palonetti.fi/toiminta.htm">http://www.palonetti.fi/toiminta.htm</a> eller i Pelle-Kaija Pum materialet "Klanta inte bort ditt sommarlov".</li> <li>2. <i>Det går också att åt alla barn ge grundritning på ett fiktivt hus. På ritningen får barnen själv planera utgångar, brandvarnarnas placering osv.</i></li> <li>3. Utbildaren går tillsammans med barnen igenom räddningsplanen med hjälp av stordians bilder. Hur ska jag fungera vid brand? (varna andra, försök släcka en liten brand, stäng fönster och dörrar, ring nödnumret, vägled brandkåren till platsen).<br/><b>Diskussion.</b></li> <li>4. I lägerförhållanden kan man klippa isär bilderna och låta barnen placera dem i rätt ordning. Detta kan även göras som en liten tävling.</li> <li>5. <i>Alternativt ges en teckningsuppgift åt barnen med temat "Röken stiger uppåt".</i></li> <li>6. Diskutera med barnen om deras hem och olika rutter ut ur huset.</li> <li>7. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> <p><b>LEK:</b></p> <p><i>Man kan bygga en labyrint på marken endera av rep eller genom att rita i sanden. Eleverna skall kunna ta sig genom labyrinten rätt väg.</i></p> |
|--|--|

STORDIA

# HUR MAN SKALL FUNGERA VID EN ELDSVÅDA





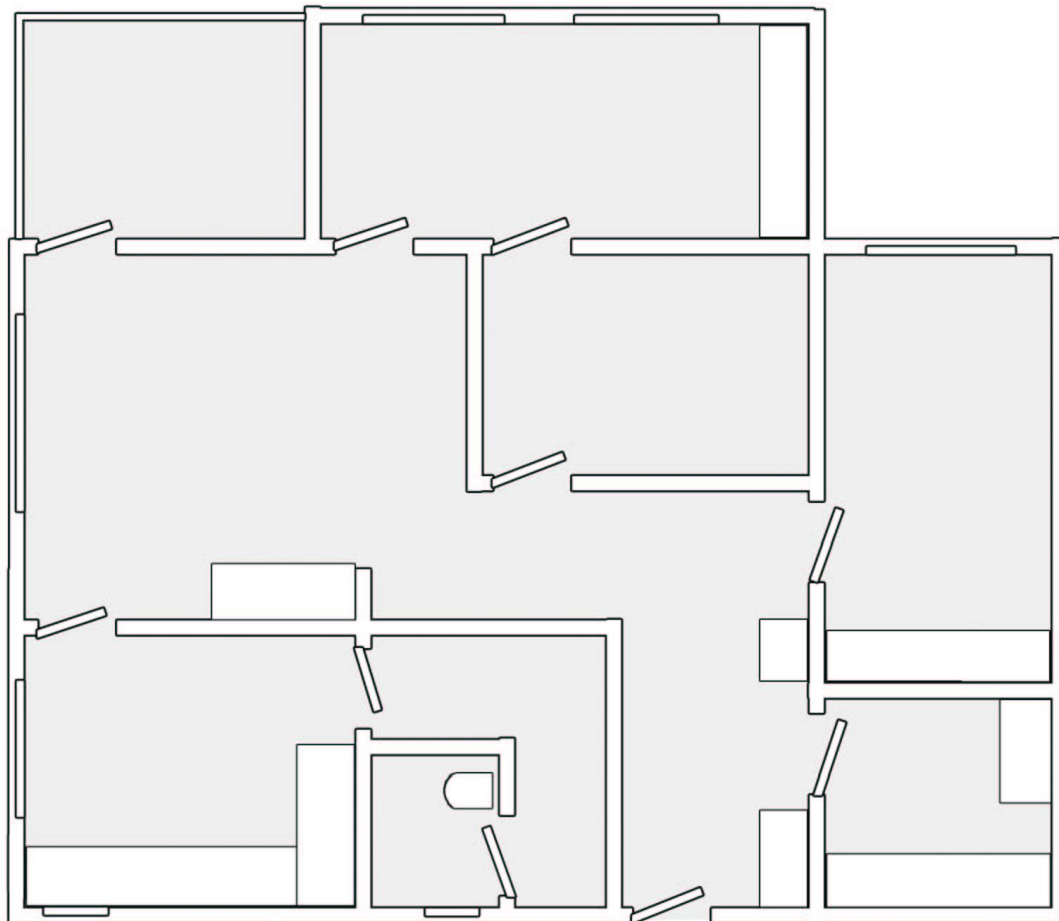
STORDIA

# RÖKEN STIGER UPPÅT

**KRYP UNDER RÖKEN**



**STORDIA**



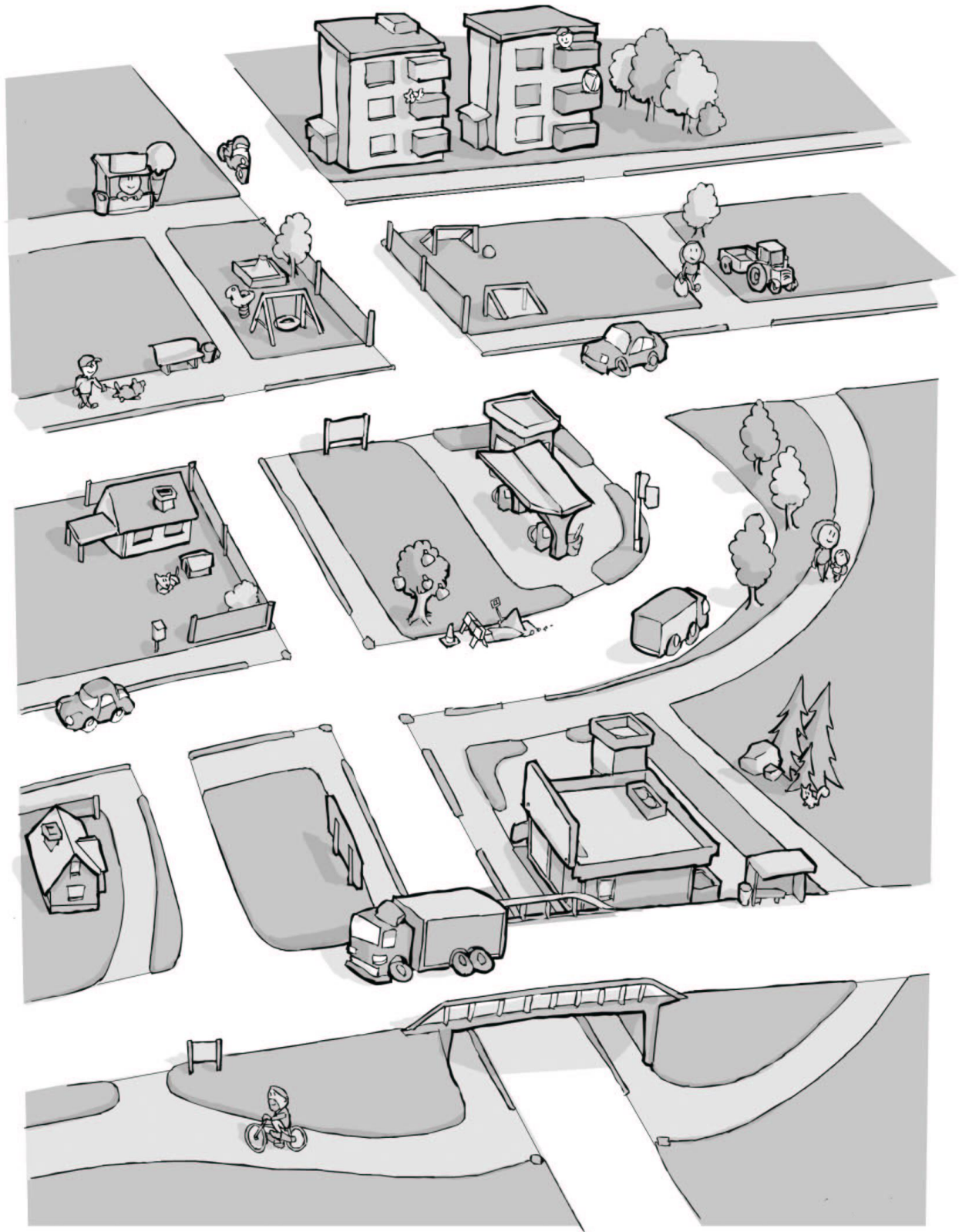


# LT 15-16

## TRAFIKSÄKERHET


|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><i>Lektionen kan också genomföras så att eleverna får göra ett cykelkörkortsprov om det finns cyklar på lägerområdet (stanna, köra om, svänga, balansera, slalomåkning, känna igen trafikmärken).</i></p> <p><i>Passar även bra som vec-koövning på brandkårens egen gårdsplan.</i></p> | <p>Eleven motiveras att använda säkerhetsutrustning och förstår vikten av att synas i trafiken.</p> <p>Reflexer, säkerhetsbältet, hjälmen, att synas i trafiken.</p> <p>2 x 30 min</p> <p>Lektionssalen och övningsområdet</p> <p>Säkerhetsuppgift, kopior på kartan, möjligen elevernas egna cyklar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverna undersöker kartan parvis (de kan rita in fotgängare, cyklister och bilister på stadens grundkarta).</li> <li>2. Diskussion tillsammans: Vilket ställe är farligast? Vem måste stanna och vänta? Var kunde man bygga en tunnel under vägen? Osv.</li> <li>3. <b>Diskuterar tillsammans hur var och en kan förbättra sin egen säkerhet och förebygga olyckor (reflex, hjälmar, säkerhetsbälte m.m.).</b></li> <li>4. Funderar tillsammans varför det är viktigt att förvara cyklar inlåsta eller låsta.</li> <li>5. Går igenom några vanliga trafikmärken.</li> <li>6. <i>Man kan samla upp och kontrollera uppgiften om skolvägens säkerhet (om den är gjord hemma) eller göra den nu i en anpassad form (en del frågor kan vara svåra för somliga barn).</i></li> <li>7. Varje barn ritar en bild med rubriken "Jag i trafiken" eller "Världens vackraste reflex".</li> <li>8. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|--|

KARTA




# ÖT 17-18

## LÄGERDOP

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><b>Indelningen i grupper kan också göras på följande sätt:</b><br/>       Ta ett gammalt postkort per fyra elever, klipp kortet i fyra delar. Var och en tar i sin tur en bit (t.ex. ur en hatt). Man får inte prata överhuvudtaget. Man får därefter röra sig fritt och söka upp de tre andra som har bitar till samma kort. När alla hittats puzzlar man ihop kortet och har på detta sätt fått ihop en grupp.</p> | <p>Höjandet av gruppkänslan, att bekanta sig med varandra och ha roligt.</p> <p>En funktionell upplevelsebana.</p> <p>2 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lek, Vakthunden: barnen sitter i en ring, man väljer en som är vakthund och som sover mitt i ringen. En klocka eller bjällra förs från hand till hand bakom ryggen på dem som sitter i ringen. Vakthunden försöker luska ut var klockan finns och skäller mot den han tror har klockan. Om han gissar rätt byter man plats med vakthunden.</li> <li>2. Lägerdopet kan förverkligas genom en traditionell bana som utbildarna planerar. Banan innehåller olika uppgifter; lek, att äta något, tävlingar, osv.</li> <li>3. Eleverna delas in i grupper om 3-4 personer och ger dem som uppgift att panera en punkt på banan.</li> <li>4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol>  |
|--|--|


# LT 19-21

## KURSENS SLUTÖVNING

|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  | <p>Eleverna repeterar det de lärt sig och upplever hur det känns att lyckas. Utbildarna får respons på vad deltagarna lärt sig.</p> <p>Repetition av saker man lärt sig på kursen.</p> <p>3 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Redskap som behövs enligt hur övningen är uppbyggd</p> <p>1. Kursens slutövning kan genomföras som "olympiska spel" eller som en övning med kontroller. Då behövs ledare och assistenter vid varje kontroll.</p> <p>Vid planeringen av kontrollerna måste man ta i beaktande vad man lärt barnen. En grupp har möjligen bekantat sig noggrannare med ett ämne än en annan grupp. Kontrollerna kan vara t.ex.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) första hjälpen (sår)</li> <li>b) pyttssprutan (att spruta)</li> <li>c) nödanmälan (att göra nödanmälan om en fiktiv situation)</li> <li>d) knopar</li> <li>e) rita en farosituation</li> </ul> <p>2. Genomgång av övningen under ledning av utbildaren. Vad var roligast under övningen, vad var svårast? Vad skulle du vilja lära dig mera om? Vad var tråkigt?</p> <p>3. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</p> |
|---|--|

# LT 22

## AVSLUTANDET AV KURSEN

|  |   |
|--|---|
| <b>MÅL</b>   | Eleverna reser hem glada och nöjda. Utbildarna får feedback angående kursen   |
| <b>INNEHÅLL</b>  | Avslutandet av kursen på ett högtidligt sätt, respons och utdelning av intyg.   |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>  | 30 min.   |
| <b>PLATS</b>   | Lektionssalen / utbildningstältet   |
| <b>REKVISITA</b>   |   |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b><br><br> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alternativ inledning: Alla får en lapp med ett djurs namn på. Om man vill bilda par är varje djur på två lappar, om man vill bilda grupper om tre är varje djur på tre lappar osv. Då alla fått sina lappar börjar deltagarna låta som djuret på lappen och så småningom hittar samma djur varandra och bildar en grupp.</li> <li>2. <b>I dessa grupper diskuterar man tillsammans vad som varit roligast, tråkigast, lättast och svårast på lägret.</b></li> <li>3. <i>Man kan också rita det roligaste eller tråkigaste på lägret.</i></li> <li>4. Sitt i en ring så att alla ser varandra. Utbildaren skakar hand med var och en och delar ut betygen och märkena samt berättar om följande kurser och deras innehåll.</li> <li>5. Tack och hej.</li> <li>6. Utbildaren berättar hur det går till då lägret avslutas.</li> <li>7. Loppu slut för detta år !</li> </ol> |

## VALBARA ÄMNEN

Släckningsskum

Äventyrsbana (rökdykning)

Simundervisning

Tävlingar

Lekar

Pyssel

Polisens verksamhet

Samhörighet

En stund vid brasan

Lägerkonstverk

Hitta Vilse

Riskerna i närmiljön (hemmet)

Riskerna i närmiljön (gatan)

Sprutövning

Säkerhet på stranden

Brandbilen


Utflykt till ett lokalt mål

Tryckförband

Signal för allmän fara

# LT Vb 1


## SLÄCKNINGSSKUM

|   |  |
|---|--|
| <b>MÅL</b>  | Eleven bekantar sig med släckningsskum.  |
| <b>INNEHÅLL</b>   | Släckningsskum.  |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>   | 30 min (alternativt 2 x 30 min)  |
| <b>PLATS</b>  | Övningsområdet   |
| <b>REKVISITA</b>  | Skumredskap, såpa, skumsläckare  |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b><br><br> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lektionen kan inledas med bollkastning i hink. Den som får flest bollar av fem i hinken vinner.</li> <li>2. Med hjälp av en skumsinko kan man framställa tvålvatten och spruta det i en så eller ordna en precisionssprutningstävling.</li> <li>3. Utbildaren visar hur skumsläckaren fungerar. Eleverna får själv pröva använda skumsläckare. Kom ihåg säkerheten!</li> <li>4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |



**LT** Vb 2-4

**ÄVENTYRSBANA (RÖKDYKNING)**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  | <p>Eleven kan röra sig i ett rökfyllt utrymme.</p> <p>Hur man rör sig i ett rökfyllt utrymme.</p> <p>3 x 30 min</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Dukar, fäglägningsbilder, pennor (rökdykarutrustning)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Lek:</b> En av eleverna står med förbundna ögon i mitten och de andra i en ring runt. Blindbocken börjar gå omkring och försöker känna igen den han stöter på. Om han gissar rätt byts blindbock om han gissar fel får han fortsätta till följande. I den här leken skall gruppen vara färre än 10 personer och eleverna skall känna varandra.</li> <li>Eleverna är parvis så att den ena har förbundna ögon och den andra vägleder blindbocken runt i rummet eller området. Då en på förhand utmärkt rutt är klar tar blindbocken duken från ögonen och försöker minnas rutten och gå samma väg tillbaka till starten.</li> <li><b>Diskutera tillsammans hur man ska handla hemma eller i skolan om man hamnar i ett rökfyllt utrymme.</b></li> <li>Om det är möjligt att öva i ett riktigt rökfyllt utrymme måste man komma ihåg att reservera redskap.</li> <li>Färlägg bilden "Röken stiger uppåt".</li> <li>Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|--|





STORDIA

# RÖKEN STIGER UPPÅT

**KRYP UNDER RÖKEN**



# LT Vb 5-6

## SIMUNDERVISNING

|  |  |
|--|--|
| <b>MÅL</b>   | Eleven är inte rädd för vatten och lär sig simningens grunder. Eleven njuter av vattenlekar.   |
| <b>INNEHÅLL</b>  | Grunderna i simning, simning.  |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>  | 2 x 30 min.  |
| <b>PLATS</b>   | Simstranden  |
| <b>REKVISITA</b>   | Material att dyka efter (ringar, flaskor, tyngder, käglor osv.), hinkar, plastmuggar/paffmuggar, snören, klädnypor   |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b><br><br><br><br><b>Gäddan</b><br><br><i>Utbildaren är gädda och eleverna småfiskar. Gäddan dyker under vattnet och försöker ta fast småfiskarna, som vadande flyr undan. Den fisk som blir fasttagen av gäddan blir fri t.ex. genom att skvätta vatten på gäddan. Gäddan blir då rädd och beger sig efter andra småfiskar.</i> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Minnesspel:</b> Placera ut olika föremål på botten och ge eleverna tid att titta efter vad där finns. Tag bort ett och fråga vad som fattas.</li> <li>2. <b>Tuppstrid:</b> Ställ två hinkar upp och ner på botten, stå på hinkarna och håll en tuppstrid.</li> <li>3. <b>Bana med snören:</b> Gör en bana under vattnet med hjälp av snöre, eleverna följer banan och gör uppgifter på botten eller ytan.</li> <li>4. <b>Dragtävling:</b> Eleverna delas in i par. Gör en ögla i änden på bandet och den ena i paret drar längs stranden den andra som glider fram i vattnet.</li> <li>5. <b>Övning av ryggsim. Placera en plastmugg på pannan och öva ryggsim. Huvudets ställning hålls bra om muggen hålls på pannan. Muggarna kan läggas mot öronen och då kan man lyssna till vattnets ljud på ca 10 cm djup under vattnet.</b></li> <li>6. <b>Snöre under vattnet.</b> Samla upp klädnypor som är fastsatta på snöret under vattnet; för nybörjare på grundare vatten och för simkunniga t.ex. på 2 meters djup.</li> <li>7. Övning av simrörelser på ett utmärkt område. Först som torrövning och sedan i vattnet.</li> <li>8. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |

# LT Vb 7-10

## TÄVLINGAR

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><b>Teambild:</b><br/>Ett stort papper placeras på marken eller på ett annat plant underlag. En tuschpenna tejpas fast i en lång käpp. Gruppen springer fram till pappret från ett avstånd på t.ex. 10 meter och ritar den bild utbildaren nämner (stjärna, kors, eller något annat svårare). Alla måste hålla i käppen medan man ritar. Vinnarlaget blir det som först ritat klart den rätta bilden eller en bild som ser rätt ut.</p> | <p>Höja gruppandan, bekanta sig med varandra, pigga upp sig och motivera sig för inläring.</p> <p>Olika tävlingar.</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Käglor, ägg, pennor, papper, stafettpinne, pyttssprutor</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kägelstöld:</b> Området delas i två delar. På den ena sidan finns exempelvis en gul kägla och på den andra sidan en röd kägla. Det ena laget försöker stjäla det andra lagets kägla. Om motståndarlagets spelare blir fast på det andra lagets område måste han till fångelset. Det lag som först kan stjäla det andra lagets kägla och får den förd över på egen sida är vinnare.</li> <li><b>Äggkastning:</b> I leken behövs ägg. Deltagarna väljer ett par åt sig och åt varje par ges ett ägg. Deltagarna försöker kasta ägget till varandra från så långt avstånd som möjligt. Det par som klarar av det längsta avståndet och får ägget att hållas helt har vunnit.</li> <li><b>Stafett</b> med ärtpåse eller stafettpinne: Deltagarna delar in sig i lag. Lagen delar upp sig i två grupper och placerar sig i kö i vardera änden av planen. Deltagarna löper turvis över till andra sidan och växlar med pinnen/ärtpåsen och det lag vinner där alla deltagare först sprungit.</li> <li><b>Pyttssprutetävling:</b> 3-4-mannalag försöker så snabbt som möjligt fälla 10 käglor.</li> <li>Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|--|

# LT Vb 11-14

## LEKAR

|  |   |
|--|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><b>Söndrig TV:</b><br/>Gruppen delas in i 4-6 personers lag och alla lag placeras i kö sittande på golvet. Utbildaren visar en bild åt den sista i varje lag och de ritar den med fingret på framförvarandes rygg som i sin tur ritar på följande rygg tills den första i raden ritar bilden på papper. Det lag vinner, vars bild bäst liknar den ursprungliga (utbildaren är domare). Om flera bilder är lika bra avgör snabbheten.</p> | <p>Höja gruppandan, bekanta sig med varandra, pigga upp sig och motivera sig för inläring.</p> <p>Olika lekar.</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Bollar, papper, pennor, stolar och musik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bollen cirkulerar:</b> Deltagarna sitter i ring på golvet. Bollen cirkulerar runt och endast den som håller i bollen får tala. Utbildaren kan ge t.ex. följande uppgift: Nämn en sak du lärde dig igår eller idag eller som du har lärt dig på lägret.</li> <li><b>Stollek:</b> Det behövs en färre stol än antalet deltagare. Då musiken börjar spela börjar deltagarna gå i en ring runt stolarna. När musiken slutar försöker alla sätta sig på en stol och den som blir utan stol faller ur leken.</li> <li><b>Cirkelboll:</b> Deltagarna ställer sig bredbent i en ring så att tårna rör i grannens tår. En bra bredd kan vara t.ex. axelbredd men viktigast är i alla fall att alla har ungefär lika breda "mål". Sedan böjer man sig framåt och placerar sina båda händer mellan fötterna. Händerna är nu "målvakter". Första gången bollen kommer in i målet måste en hand tas ur spel och andra gången den andra handen. Då får deltagaren svänga sig om och igen försöka med båda händerna se till att bollen inte kommer i mål. Denna gång då båda händerna är ur spel faller deltagaren ur leken.</li> <li><b>Mörkerkurragömma:</b> En frivillig blir sökare och går ut i korridoren en stund. De övriga gömmer sig så länge och ljuset släcks. Den som skall söka kommer in med förbundna ögon och ska försöka hitta de andra, som inte får byta gömställe. Den som hittas sist får söka nästa gång.</li> <li>Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|---|



# LT Vb 15-18

## PYSSEL

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>MÅL</b>                      | Höja gruppandan, bekanta sig med varandra, pigga upp sig och få motivation till inläring.  |
| <b>INNEHÅLL</b>                 | Att rita, klippa, klistra, osv.  |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>         | 4 x 30 min.  |
| <b>PLATS</b>                    | Lektionssalen / utbildningstältet  |
| <b>REKVISITA</b>                | Pysselmaterial (papp, tråd, saxar, pennor, lim, papper), magneter, papplådor, modellera.   |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverna ritat stora, röda brandbilar och håller en konstutställning.</li> <li>2. <b>Eleverna gör en egen pytsspruta av wc-pappersrulle, band, papp och färg.</b></li> <li>3. Eleverna gör ett minnespel på papp. Utbildaren delar ut papp med färdiga rutor. Till alla kort görs par: på det ena kortet finns en bild av ett släckningstäck och på det andra står det <b>SLÄCKNINGSTÄCKE</b>. Bildkorten kan vara t.ex. tolv till antalet och fint färglagda.</li> <li>4. Postlådslek. Först gör eleverna egna postlådor av små papplådor som färgläggs. När de är färdiga börjar leken. Följande skede är att göra och skriva kort och brev som sedan läggs i kamraternas postlådor. Till slut är det bara att kolla vad som finns i den egna lådan.</li> <li>5. Kylskåpsmagnet. Rita en liten, 5 cm x 5 cm, brandbil på en stadig kartongbit. Ta en magnet och limma bilden eller en dikt på den. Ge t.ex. som lägerminne åt en kamrat.</li> <li>6. Forma brandbilar av modellera.</li> <li>7. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |



# LT Vb 19

## POLISEN

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Användning av reflex och skyddsväg</p> <p>Trafiksäkerhet för fotgängare.</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen</p> <p>Papper och pennor</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utbildaren diskuterar med eleverna om användning av reflex och skyddsväg. Varför skall man använda och när?</li> </ol> <p>Kartuppgift. Eleven planerar själv lämpliga ställen på kartan för skyddsväg och trafikljus. Tillsammans kan man bekanta sig med olika trafikmärken.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Gör en frågerunda om vem som har reflex, vem som använder skyddsväg osv.</li> <li>3. <b>Eleverna planerar egna reflexer på A4-papper.</b></li> <li>4. Av reflexband, nål och tråd kan man göra egna armband åt alla.</li> <li>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol>  |
|---|---|




# LT Vb 20-22

## SAMHÖRIGHET

|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><i>Gruppbildningen är en förändringsprocess som pågår fortgående. Grupperna utvecklas och fungerar på olika sätt och man kan således inte säga att en grupp är bättre än den andra.</i></p> <p><i>För att gruppen ska kunna lyckas borde den ha ett klart mål som motiverar barnen att vara med. Därtill borde gruppen ha delmål, eftersom ett "pris" långt i framtiden inte alltid räcker.</i></p> <p><i>Betydelsen av gruppens mål ökar ofta hos barnen efter som den vuxna låter barnet delta i planering och beslutsfattande.</i></p> | <p>Höja gruppandan, bekanta sig med varandra, pigga upp sig och få motivation till inläring.</p> <p>Olika samhörighetslekar.</p> <p>3 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Hopprep, material för Tarzan-banan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ängel, häxa, flicka, pojke:</b> Alla spelare står i en ring och väljer en som skall snurra hopprevet. Han går i ringens mitt och börjar snurra hopprevet nära marken runt sig själv. De övriga hoppar över repet och säger samtidigt: ängel, häxa, flicka, pojke. <p>Om repet tar i en spelare då man säger ängel händer inget och spelet fortsätter, men om det är vid ordet häxa måste man in i mitten och snurra. Vid ordet flicka börjar den som snurrat jag den som bommade och den kan rädda sig genom att ropa ett flicknamn. Om han blir fångad före måste han snurra. Vid ordet pojke skall ett pojknamn ropas.</p> </li> <li><b>Tarzan-bana:</b> Utbildaren planerar rutten (t.ex. i skogen, på åkern, på gården, i klassen) där man kan springa, gå, klättra, hoppa, skutta, kasta kottar, stoja, gömma sig osv. Utbildaren för gruppen på banan som kan vara utmärkt och uppgifterna preciserade på utmärkta ställen. För utmärkande av uppgifter lönar det sig att använda stationsflaggor. Det går också bra att improvisera banan an efter och ge olika roliga uppgifter åt eleverna på passliga ställen.</li> <li><b>Rita och koppla av:</b> Sitt parvis med benen i kors bakom varandra. Den som sitter bakom ritar bilder som utbildaren gett på framförvarandes rygg och han försöker gissa vad bilden föreställer. Det kan t.ex. vara fråga om former, siffror, bokstäver, hjärta, hus, sol, träd, stol osv.</li> <li>Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|--|

# LT Vb 23-26

## EN STUND VID BRASAN

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p>Här borde man hitta någon "typisk" svensk sång som sjungs vid brasan !!!!!</p> | <p>Eleven kan använda eld på ett säkert sätt.</p> <p>Tändstickor, att tända och släcka ett ljus</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Övningsområde/lägereldsplatsen</p> <p>Vedklabbar, tidningar, tändstickor, korv, saft, skumkarameller</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursdeltagarna beger sig på utflykt.</li> <li>2. <b>En lägereld tänds på ett säkert ställe. Utbildaren uppmanar barnen att fundera över betydelsen av en säker plats. Utbildaren visar hur elden tänds. Vad bör man tänka på?</b></li> <li>3. Eleverna kan under uppsikt av utbildaren tälja en grillpinne åt sig.</li> <li>4. Eleverna äter korv och sjunger.</li> <li>5. Lägerelden släcks noggrant. Tillsammans kan man diskutera olika släckningsmetoder (kväva elden, kyla med vatten).</li> <li>6. Kursdeltagarna går tillbaka till lägerområdet.</li> <li>7. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol>  |
|--|--|

**LT Vb 27-30**
**LÄGERKONSTVERK**



|   |  |
|---|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><b>Lek: Härmaren.</b><br/>Barnen står i en ring och väljer en frivillig som går ut ur rummet. De övriga väljer bland sig en lekledare som påbörjar en rytm eller en rörelse som de andra ska härma. Den frivilliga kommer in i rummet och har i uppgift att lista ut lekledaren då han byter rörelse.</p> | <p>Eleven frigör sin inre konstnär. Utveckla gruppandan.</p> <p>Man gör ett konstverk tillsammans.</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Övningsområde/närbelägen skog</p> <p>Papper, vattenfärger, band</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverna målar gruppvis ett stort och färggrant fantasiläger med hjälp av vattenfärger och håller sedan en konstutställning.</li> <li>2. Eleverna delas in i 3-4 personers grupper och varje grupp får ett med band inringat skogsområde på ca 2 x 2 meter. På det här området skall gruppen bygga en fantasivärld. Som hjälpmedel används kvistar, blad, ris, stenar, mossa, kottar osv. Gruppen kan göra djur, människor, byggnader, vägar, bilar osv. Roligt!</li> <li>3. Ett konstverk kan också formas av 3-4 elever som bildar ett människokonstverk. Två elever formar de andra till önskvärda ställningar och med önskvärda miner.</li> <li>4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> <div data-bbox="767 1370 1209 1664" data-label="Image"> <p>A black and white line drawing illustration showing three characters. On the left is a large, friendly-looking dog, possibly a German Shepherd, wearing a harness. In the middle is a small child with short hair, looking towards the dog. On the right is a firefighter wearing a full helmet with a visor and a uniform with reflective stripes, standing with arms crossed.</p> </div> |
|---|--|

**LT Vb 31-36**
**HITTA VILSE**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>MÅL</b></p>  | Eleven kan fungera om han går vilse, vågar röra sig i skogen.   |
| <p><b>INNEHÅLL</b></p>   | Enligt SPEK:s Hitta Vilse material  |
| <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p>   | 6 x 30 min.   |
| <p><b>PLATS</b></p>  | Lektionssalen och/eller en närbelägen skog  |
| <p><b>REKVISITA</b></p>  |   |
| <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><i>Alla barn är inte vana att röra sig i skogen och kan bli rädda om de skulle bli ensamma i skogen. Men ensamhet i skog kan också övas.</i></p> <p><b>TRÄDBLINDBOCK</b><br/>       Deltagarna är parvis och den ena har förbundna ögon. Den "seende" för blindbocken till ett träd och blindbocken känner på trädet. Sedan förs han bort från trädet och snurras runt. Ögonbindeln tas bort och blindbocken ska nu utan ögonbindel försöka hitta rätt träd. Sedan byter deltagarna plats.</p> | <p><b>Om lektionen hålls i lektionssal skall utbildaren ha Hitta Vilse – materialet.</b></p> <p><b>1. Mullvadspopulationen</b></p> <p>Gruppen indelas i två delar. Deltagarna i den ena delen blir mullvadar och de andra blir mullvadarnas resurser (bostäder eller mat). Grupperna står mot varandra på ca 5-10 meters avstånd. Varje "resurs" besluter först om han vill vara bostad eller mat. När utbildaren ger tecken gör alla bostads-resurserna ett tak med händerna över huvudet och matresurserna för handen i cirkel över sin mage. Varje mullvad har också beslutat före om han nu behöver bostad (händerna över huvudet) eller mat (handen på magen). Nu är det dags för varje mullvad att få den resurs han bestämt att han behöver. De mullvadar som blir utan dör och blir nya resurser. Om mullvaden får tag på den resurs han ska ha, överlever han och förökar sig så att resursen också blir en mullvad. Spelomgången börjar på nytt och leken håller på tills alla mullvadar har dött.</p> <p><b>2. Kursen kan bekanta sig med skogens djur och växter och t.ex. göra en skogsutflykt. Säkerhet i att röra sig i skogen ökar också säkerheten om man går vilse.</b></p> <p><b>3. Gå tillsammans igenom följande enkla råd som ska följas om man går vilse:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Håll dig på samma plats! Krama ett träd.</li> <li>2. Se till att syns och hörs! Sprid ut saker omkring dig så att någon kan hitta dig. Gör spår runt dig. Ropa regelbundet på hjälp.</li> <li>3. Håll dig varm! Försök hålla dig torr. Värm dina fingrar och händer på din mage. Kryp ihop till en liten boll.</li> </ol> <p><b>4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</b></p> |

# LT Vb 37-38

## RISKERNA I NÄRMILJÖN (HEMMET)

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p> <p><i>Elden lockar barnet. Därför är det speciellt viktigt att hålla allt man kan göra upp eld med utom räckhåll för barn. Man ska berätta om eldens faror för barnet. Gör också klart för barnet att tändstickor och andra tändare är förbjudna leksaker.</i></p>  | <p>Barnet kan förebygga de vanligaste olyckorna i hemmet.</p> <p>Hemmets säkerhet, gifter i hemmet, olyckor hemma.</p> <p>2 x 30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Blädderblock, pennor</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. I små grupper ritar eleverna på stora papper bilder på sådant som förorsaka olyckor i hemmet (ljus, spisplatta som glömts på, cigaretter, söndriga elapparater, farliga tändstickslekar, blixten, kläder på bastuugnen m.m.). Varje grupp berättar om sina bilder och utbildaren vägleder och tillägger.</li> <li>2. Det är viktigt att lära hur man skall fungera vid brand. Då får man inte gömma sig utan snabbt ta sig ut i säkerhet och med det samma meddela åt en vuxen. Om inga vuxna finns i närheten måste man själv ringa till nödnumret 112. Användandet av förstasläckare behöver inte betonas ännu.</li> <li>3. Alternativt repeteras nödutgångarnas betydelse och hur man skall röra sig (lugnt, inte springande eller ropande).</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Utbildaren kan placera olika föremål på bordet. Eleverna funderar tillsammans vilka av sakerna är för barn (t.ex. bensinkanister, Barbie, tändstickor, stenar, cigaretter, leksaksbil). Utbildaren kan också skriva upp olika saker på tavlan.</li> </ol> <p><i>Alternativt kan man bekanta sig med säkerheten genom att diskutera de ämnen som finns som bilaga.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Eleverna bekantar sig med brandvarnaren.</li> <li>6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|---|

## **BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN**

Det egna hemmet kan vara en överraskande farlig plats. Dagligen måste över hundra personer söka sjukhusvård p.g.a. olycksfall i hemmet och ännu fler uppsöker läkare för att bli omplåstrade. Också bränder uppstår varje dag. Årligen släcker brandkårerna ca 12 000 bränder varav 3 200 är bostadsbränder. Det är en illusion att ett hem i ett stenhus i en central stadsdel inte kan brinna lika häftigt som ett egna hemshus byggt i trä!

Årligen omkommer omkring hundra personer i bränder och ca 1 300 måste få sjukhusvård, närapå hälften är barn. Omkring 13 000 personer uppsöker läkare för vård. Dödsorsaken är oftast de giftiga rökgaserna om uppkommer av bostadens brinnande lösegendom. Slarv är den vanligaste brandorsaken.

<http://sakerhetshandbok.pelastustoimi.net/suojele-itseasi-ja-muita.html>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Man kan bekanta sig med säkerheten t.ex. genom att diskutera följande ämnen:**

1. Brandvarnare
2. Vassa föremål
3. Stadig kökspall
4. Nödnumret 112 hålls synligt
5. Medicinskåp
6. God belysning
7. Gnistskydd
8. Släckare
9. Baklås och säkerhetslås
10. Halkskydd
11. Säkerhetsgrind
12. Fönsterstängare som ett litet barn inte kan öppna
13. Giffria grönväxter
14. Torka inge ovanför bastuugnen eller el-batteriet
15. Rök inte i sängen
16. Felfria elkablar

# LT Vb 39-40

## RISKERNA I NÄRMILJÖN (GATAN)

|   |   |
|---|---|
| <b>MÅL</b>  | Eleven kan grunderna i hur man tryggt rör sig som fotgängare och cyklist. Känna igen de vanligaste trafikmärkena.   |
| <b>INNEHÅLL</b>   | Trafiksäkerhet  |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>   | 2 x 30 min.   |
| <b>PLATS</b>  | Lektionssalen   |
| <b>REKVISITA</b>  | Trafikmärken, papp, pennor (om minnespelet tillverkas av barnen)  |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Repeterar de vanligaste trafikmärkena och hur man skall fungera då man ser dem.</b></li> <li>2. Minnesspel om trafikmärken. Korten kan göras gruppvis genom att rita själv eller klippa från ett duplikat. Utbildaren kan också göra korten på förhand.<br/><br/><a href="http://alk.tiehallinto.fi/www2/liikennemerkki/index_sv.htm">http://alk.tiehallinto.fi/www2/liikennemerkki/index_sv.htm</a></li> <li>3. Repeterar regler som behövs då man cyklar (hjälm, inte skjutsa, cykla inte utan att hålla i med händerna, belysningen i skick osv.).</li> <li>4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|   | Minnesspelkort  |
|  |    |
|  |    |
|  |   |



## TRAFIKSÄKERHETSTEST

# FARLIGA PLATSER PÅ SKOLVÄGEN

Med den här blanketten skall vi reda ut sådana ställen som möjligen kan vara farliga på din väg till skolan eller daghemmet. Sådana är gator, vägar, korsningar och ställen du går över vägen. Om du vill skriva eller rita flera olika farliga platser be att få flera blanketter av din utbildare. Om du har skolskjuts kan du ändå svara på frågorna. Lämna tillbaka blanketten till din utbildare.

I vilken stad/kommun bor du? \_\_\_\_\_

Vad heter din skola/ditt daghem? \_\_\_\_\_

**1. Vilken är den farligaste platsen på din skolväg?** (t.ex. korsningen av Ågatan och Tåggatan)

---

---

---

**2. Platsen är farlig då jag rör mig**

- a) till fots
- b) med cykel
- c) i personbil
- d) med buss

**3. Rita här en bild av den farliga platsen.**

**4. Varför tycker du att platsen är farlig?**

---

---

---

---

**5. Vad tycker du att man skulle kunna göra för att förbättra säkerheten på detta ställe?**

---

---

---

---

**6. Gör upp regler åt dig själv för stället du ritade. Fundera, vilka trafikregler skall du följa och vad annat ska du tänka på för din egen säkerhet just på det här stället.**

---

---

---


---

---

---

# LT Vb 41-44

## SPRUTÖVNING

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  | <p>Upplever säkra och glada stunder med strålrör.</p> <p>Sprutövning med olika strålrör</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Slangar, strålrör, etc.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utmärkta spel och övningar finns på sidorna (på finska):<br/> <a href="http://www.pelastustoimi.fi/media/lapsille/flash/tykki.html">http://www.pelastustoimi.fi/media/lapsille/flash/tykki.html</a><br/> <a href="http://www.pelastustoimi.fi/media/lapsille/flash/palo.html">http://www.pelastustoimi.fi/media/lapsille/flash/palo.html</a> </li> <li>2. Olika strålrör behövs och utbildaren går med hjälp av bilder och utrustning igenom olika typer av strålrör och berättar hurdana strålrör det finns och var de används. Detaljerad beskrivning behövs inte.</li> <li>3. Strålrören provas i mån av möjlighet. Utbildaren visar hur de fungerar och eleverna provar i tur och ordning.</li> <li>4. Om strålrör fattas eller om det bara finns några få kan man hålla en lekfull tävling med pyttssprutan.</li> <li>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|--|

**LT** Vb 45-46

**SJÖSÄKERHET**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><i>Alternativt kan man gå igenom hur man skall röra sig på is.</i></p> | <p>Eleven känner till och kan använda flytväst.</p> <p>Flytvästen, att simma med flytväst</p> <p>2 x 30 min.</p> <p>Klassrummet / övningsområdet / stranden</p> <p>Flytvästar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundera tillsammans varför och när flytvästar skall användas.</li> <li>2. <b>Öva med att klä på flytvästen och om stranden finns nära kan man simma med flytvästen på.</b></li> <li>3. Fundera tillsammans vad man skall göra om man själv faller från bryggan.</li> <li>4. Vad skall man göra om någon annan faller från bryggan. Direktiv finns på sidan: <a href="http://www.suh.fi/taustasivut/svenska/">http://www.suh.fi/taustasivut/svenska/</a></li> </ol> <p>KOM ALLTID IHÅG DETTA!</p> <p>L – lugna ner offret och lugna ner dig själv</p> <p>H – hjälpmedel</p> <p>R – rädda</p> <p>Rusa aldrig huvudstupa för att rädda för alltid finns en så kallad förlängd arm för räddaren. Släng t.ex. i en simleksak och be om hjälp av en vuxen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|---|

## **BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN**

Vattnet fryser då ytvattnets temperatur sjunker under noll grader. Havsvattnets salthalt sänker en aning fryspunkten men på Finlands vattenområden är effekten maximalt ca en halv grad. Först fryser vattnet vid stränderna och i vikar. Sist fryser det öppna havet och ström vatten.

Till en början bildas isen ojämnt, men då vattnet fortsätter kallna växer istäcket i lugnt väder med 2,5 mm/dygn och köldgrad. Om luftens medeltemperatur är t.ex. -10°C kan det på ett dygn bildas ett 2,5 cm tjockt islager.

[http://www.fimr.fi/sv/tietoa/jaa/tietoiskuja/sv\\_SE/tietoiskuja/](http://www.fimr.fi/sv/tietoa/jaa/tietoiskuja/sv_SE/tietoiskuja/)

## **FARLIGA STÄLLEN**

- Ställen med strömmande vatten - rinnande vatten, smala sund, grynnor, uddar, platser där älvar och bäckar mynnar ut, under stup.
- Där industri- och bosättningsavlopp mynnar ut är isen svag på grund av att avloppsvattnet är varmt och på grund av de strömmar som uppstår.
- Broar, bryggor och fartyg i isen binder värme och ger upphov till strömmar vilket försvagar isen under och runtom dem.
- Ovanför djupområden kan isen vara svagare än den omgivande isen eftersom den större vattenmassan fryser långsammare.
- I vassbältet är varje strå ett hål i isen vilket gör isen skör.
- Fartygsrännor och vakar för fiskebragder.
- Runt sprickor i isen är bärkraften försvagad. Runt sprickor och andra ojämnheter i isen där det hopas snö blir isen tunnare eller kan till och med helt smälta.

## **OM ISEN BRISTER**

- Ta det lugnt - håll huvudet kallt.
  - Ropa genast på hjälp.
  - Vänd dig åt det håll du kommit från. Om du rört dig på skidor, ta av dig skidorna.
  - Slå sönder isen framför dig tills du når fast is.
  - Sparka dig upp i ytläge med fötterna och häv dig upp på isen.
  - Rulla, kravla och kryp tills du är säker på att isen håller.
  - Sök dig snabbast möjligt in i värmen.
- 
- 
- 
- 

## **OM DU INTE LYCKAS TA DIG UPP UR VAKEN**

- Håll i iskanten.
- Rör på dig så lite som möjligt för att minska värmeförlusten.
- Ropa på hjälp eller blås i din visselpipa.
- Håll modet uppe. Kampvilja ökar dina möjligheter att klara dig.

### OM NÅGON ANNAN BEHÖVER HJÄLP

- Fungera snabbt, men se till att du inte själv dras med ned i vaken!
- Sök reda på ett lämpligt hjälpmedel - till exempel en lina, ruska, kvist, åra eller din egen jacka - snabbheten är viktigast.
- Närma dig längs hållbar is, kryp och åla de sista metrarna. När du drar upp den nödställda skall du göra det så utbredd som möjligt för att fördela vikten på största möjliga yta - benen brett. Kom ihåg att hugga fast dig själv så du inte glider ner i vaken. Använd alltid ett hjälpmedel - du måste kunna släppa taget om det finns risk för att du skall glida ner i vaken.
- Om ni är flere hjälpare kan ni bilda en räddningskedja.
- Var försiktiga när ni handskas med den räddade. Massage, alkohol och snabb uppvärmning kan vara synnerligen riskabelt.
- Skydda den räddade från ytterligare nedkylning med jackor, tröjor mm och transportera henne till närmaste hus och sedan vid behov till hälsocentral eller sjukhus.
- Om den nödställda är medvetslös skall man säkerställa att hon får syre och sedan försöka hindra ytterligare värmeförlust och transportera henne snabbast möjligt till sjukhus. Återupplivningsförsök kan förorsaka hjärtflimmer med katastrofala följder.

*Sidorna är en fri översättning av motsvarande finskspråkiga sidor vilka huvudsakligen baserar sig på material från Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund.*



# LT Vb 47


## BRANDBILEN

|  |   |
|--|---|
| <b>MÅL</b>   | Eleven lär känna brandbilen.  |
| <b>INNEHÅLL</b>  | Brandbil och dess utrustning  |
| <b>LEKTIONENS LÄNGD</b>  | 30 min.   |
| <b>PLATS</b>   | Övningsområdet  |
| <b>REKVISITA</b>   | Brandbil  |
| <b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b><br><br><p><b>Brandbil</b> är ett fordon ämnat för att sköta räddningsväsendets uppgifter.</p> <p>De första "brandkärrorna" var vattenpumpar som placerats på kärror och som drogs av män eller hästar.</p> <p>Brandkärror som fungerade med handpumpar fanns redan på 1700-talet, ångmaskinen togs till hjälp vid pumpandet från och med 1830-talet.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kursen kan bekanta sig med brandbilens utrustning både invändigt och utvändigt om en brandbil finns till hands.</b></li> <li>Diskuterar att brandbil ofta är ett allmänt uttryck för alla röda utryckningsfordon, men att de i verkligheten är planerade för olika ändamål (transport av manskap, stegbil, tankbil osv.).</li> <li>Bra information och bilder finns på sidan:<br/><br/> <a href="http://fi.wikipedia.org/wiki/Paloauto">http://fi.wikipedia.org/wiki/Paloauto</a> (på finska)</li> <li>Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol><br> |





# LT Vb 48-51

# BESÖK

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  | <p>Eleven får uppleva ett intressant besök till ett lokalt objekt.</p> <p>Exkursion.</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Lokalt objekt nära lägerområdet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ge instruktioner åt eleverna i tid och berätta vad kursen skall bekanta sig med. Kanske man kan ge dem en liten förhandsuppgift?</li> <li>2. Eleverna samlas 15-30 minuter före start.</li> <li>3. Om utfärds målet är naturen gå igenom några saker gemensamt: <ul style="list-style-type: none"> <li>I naturen får man inte <ul style="list-style-type: none"> <li>• störa eller skapa olägenheter för andra</li> <li>• störa eller förstöra fågelbon och -ungar</li> <li>• störa renar och villebråd</li> <li>• fälla eller skada växande träd, ta torkat eller omkullfallet träd, ris eller mossa från annans mark</li> <li>• skräpa ner i omgivningen</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>4. <b>Gå igenom utfärdens förhållningsregler och tidtabell.</b></li> <li>5. <b>Njut av utfärden!</b></li> <li>6. Man kan ge en hemuppgift gällande utfärden, t.ex. be barnen rita något de såg.</li> <li>7. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|---|---|

# LT Vb 52-53

## TRYCKFÖRBAND

|  |   |
|--|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><b>Ett tryckförband används för att förbinda ett kraftigt blödande sår. Man kan använda t.ex. en annan förbandsrulle till hjälp för att få ett tryck mot såret.</b></p>  | <p>Eleverna kan göra ett tryckförband och vet när det är skäl att använda ett tryckförband.</p> <p>Tryckförband, hur man gör, det när man använder det.</p> <p>2 x 30 min.</p> <p>Utbildningstältet</p> <p>Förstahjälpartiklar</p> <p>1. Utbildaren berättar en historia:</p> <p><i>Lisbeth och Leif var på vandring. Vädret var varmt och vackert. De hade redan gått flera timmar och började bli trötta och hungriga. De beslöt att stanna vid nästa lugna ställe för att äta och vila. Lefa gick framför Lisbeth och drömde om ärtsoppsburken som han hade i ryggsäcken; det skulle bli gott med varm ärtsoppa. Plötsligt vaknade han ur dagdrömmet av buller. När han vände sig om hade Lisbeth försvunnit! "Hej vart försvann du? Är allt OK" ropade han. "Jag föll i någon grop eller dike. Inga andra fel men det blöder kraftigt från benet. Jag måste ha stött det på någon sten" ropade Lisbeth tillbaka. "Jag kommer ned" ropade Lefa "tur att vi har första hjälp förpackningen med oss".</i></p> <p><i>Alternativt kan man läsa den andra berättelsen (se bakgrundsmaterialet). Där går man närmare in på hur man gör ett tryckförband.</i></p> <p>2. Fundera tillsammans på hur Lefa kan hjälpa Lisbeth (historia 1) eller uppför historia 2 som ett skådespel.</p> <p><b>3. Utbildaren visar hur man gör ett tryckförband och berättar när det skall användas.</b></p> <p>4. Eleverna övar tryckförband parvis.</p> <p>5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</p> |
|--|---|

## BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

### Tryckförband

Så här lägger du ett tryckförband:

- Lägg en kompress närmast såret och en tryckkudde (gasbinda eller hoprullat tygstycke) ovanpå.
- Fäst tryckkudden genom att linda en elastisk binda eller gasbinda runt skadan.
- Om blödningen inte stoppar – förstärk förbandet men låt det första förbandet sitta kvar.

---

---

---

---

---

---

---

### Berättelse 2

Ullis af Löfgren sitter vid skogsbrynet och täljer en sälgpipa när hennes kniv plötsligt slinter. Den vassa kniven skär ett djupt sår i hennes handled och såret börjar blöda kraftigt. Lefa som också är på plats, fattar tag om Ullis hand och lyfter den högt samtidigt som han trycker mot såret med sin egen hand.


Lefa ber Ullis lägga sig ned på marken. Ur ryggsäcken tar han fram sin första hjälp väska och ur den en kompressrulle. Han släpper taget om Ullis arm och rullar kompressen några varv runt handen utanpå såret, tar en flat sten från marken, placerar den på kompressen på såret och rullar därefter resten av kompressen runt handleden så, att stenen trycker mot såret.

Där tryckförbandet är klart kontrollerar Lefa, att Ullis fingrar inte blir blåa. Eftersom fingrarnas färg är normal och Ullis kan röra på dem är tryckförbandet rätt lagt. Blodflödet tycks vara stoppat eftersom inget blod kommer genom förbandet. Lefa håller Ullis hand högt och ringer efter hjälp.

*Berättelsen kan visas som ett skådespel av utbildarna eller man kan kanske be två barn vara skådespelarna.*

# LT Vb 54

## SIGNAL FÖR ALLMÄN FARA

|  |   |
|--|---|
| <p><b>MÅL</b></p> <p><b>INNEHÅLL</b></p> <p><b>LEKTIONENS LÄNGD</b></p> <p><b>PLATS</b></p> <p><b>REKVISITA</b></p> <p><b>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</b></p>  <p><i>Direktiven finns också på text-tv:s sidor.</i></p> <p><b><i>Var försiktig med detta ämne, det kan vara skrämmande för de allra minsta. Du känner din grupp; utgå från dina erfarenheter med gruppen.</i></b></p> | <p>Eleven kan fungera då man hör den allmänna farosignalen.</p> <p>Hur fungera då man hör farosignalen.</p> <p>30 min</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Allmänna farosignalen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lyssnar på den allmänna farosignalen, t.ex. <a href="http://www.pelastustoimi.fi/turvatietao/yleinen-vaaramerkki/">http://www.pelastustoimi.fi/turvatietao/yleinen-vaaramerkki/</a></li> <li>2. <b>Eleverna funderar i små grupper på vad man ska göra då den allmänna farosignalen hörs.</b></li> <li>3. Grupperna redovisar för sina planer och utbildaren frågar och kommenterar.</li> <li>4. <b>Under ledning av utbildaren går man igenom stordian om hur man skall fungera i händelse av farosignalen. Direktiven kan också skrivas i arbetsboken.</b></li> </ol> <p><b>Gör så här när du hört den allmänna farosignalen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sök dig inomhus. Stanna där.</li> <li>b. Stäng dörrar, fönster, vädringsluckor och ventilationsanordningar.</li> <li>c. Koppla på radion och vänta lugnt på anvisningar.</li> <li>d. Undvik att använda telefon så att linjerna inte blockeras.       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avlägsna dig inte från området utan uppmaning av myndigheterna, annars kan du på vägen bli utsatt för fara.</li> </ul> </li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Eleverna kan i arbetsboken färglägga bilden Lefa och farosignalen.</li> <li>6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.</li> </ol> |
|--|---|

STORDIA

# **NÄR DU HÖR SIGNALEN FÖR ALLMÄN FARA**



- 1. Sök dig inomhus. Stanna där.**
- 2. Stäng dörrar, fönster, vädringsluckor och ventilationsanordningar.**
- 3. Koppla på radion och vänta lugnt på anvisningar.**
- 4. Undvik att använda telefon så att linjerna inte blockeras.**
- 5. Avlägsna dig inte från området utan uppmaning av myndigheterna, annars kan du på vägen bli utsatt för fara.**

STORDIA



## BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

### Instruktioner för farliga situationer

[http://sakerhetshandbok.pelastustoimi.net/suojele-itseasi-ja-muita.html#allmannan\\_farosignalen](http://sakerhetshandbok.pelastustoimi.net/suojele-itseasi-ja-muita.html#allmannan_farosignalen)

För att man skall kunna hjälpa sig själv och andra behövs kunskap om risker och information om hur farliga situationer kan undvikas. Det är också viktigt att kunna handla rätt i risksituationer och olyckor.

Vid faror och nödsituationer varnar myndigheter befolkningen med den allmänna farosignalen och genom att utfärda meddelanden. Den allmänna farosignalen varnar folk som är utomhus om en omedelbart hotande fara. Den första och oftast tillräckliga åtgärden är att man söker sig inomhus och handlar enligt instruktioner. Varje människa bör känna till den allmänna farosignalen och kunna handla på rätt sätt när den hörs.

Myndigheternas meddelanden sänds via radio eller tv. De är antingen nödmeddelanden om omedelbart hotande fara eller andra meddelanden som varnar om icke omedelbar fara för människoliv eller egendom.

Varje människa är skyldig göra nödanmälan vid en farlig situation eller olycka.

### **Allmänna farosignalen varnar befolkningen om en omedelbar hotande fara.**

I tätorter ges signalen med ett fast larmsystem och utanför tätorter med mobila larmapparater som installerats på fordon. Farosignalen uppmanar folk som är ute att söka sig inomhus. Efter allmänna farosignalen ges information i radion om orsaken samt anvisningar om hur man skall skydda sig. Den allmänna farosignalen ges vid fara som föranleds av gas och vid strålningsfara.

*Allmänna farosignalen är en oavbruten stigande och fallande ljudsignal som varar en minut eller en varning som myndigheterna ger med högtalare. Det stigande ljudet varar 7 sekunder och det fallande ljudet likaså 7 sekunder. När faran är över ges en oavbruten jämn ljudsignal som varar en minut. Den är ett tecken på att hotet eller faran är över.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



