

Førstehjælp 1

Mikrospejdere begynder at arbejde med redskaber, og selvom de ofte har en voksen i nærheden, er det vigtigt at give spejderne viden om, hvorfor det er vigtigt at kunne hjælpe.

Fokus på førstehjælpen til mikrospejdere er derfor at give dem et grundlæggende kendskab til førstehjælpen til mindre småskader.

Gren:

Mikro (6-8 år)

Spejderne skal:

- Kunne hjælpe med at skabe sikkerhed og finde førstehjælpstasken.
- Kunne hente hjælp og kunne trøste den tilskadekomne.
- Kunne førstehjælp til mindre skader.
- Vide at både kemiske stoffer, dyr og planter kan være giftige.
- Kende fordele ved korrekt påklædning i forhold til vind og vejr.

Varighed:

3 møder – eller fordelt over et større antal halve møder, gerne kombineret med en søndagsvandretur, hvor man skal pakke en lille rygsæk og bruge færdselsreglerne.

Mærket kan med fordel opbygges som baser, hvor mikroerne skifter mellem forskellige aktiviteter.

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til program@dds.dk

Forslag til forløb:

Arbejdet med førstehjælp kan med fordel integreres i de almindelige aktiviteter, De fleste delaktiviteter kan gennemføres på 15-30 minutter (se afsnittet 'Arbejdet med førstehjælp').

Har I mere lyst til at lave et samlet førstehjælpsforløb, kan I måske blive inspireret af det foreslåede forløb.

Aktivitet	Møde 1	Møde 2	Møde 3	Møde 4
Aktivitet	Tur i skoven og find en giftig plante.	Vask og rens svinet	2 og 2. Tegn et sår på armen og sæt plaster på hinanden. Næseblod	Bål og snobrød Samtidig snak om sikkerhed og brandsår
Leg	Førstehjælpstasken – kimsleg	Gæt og grimasser	Førstehjælps memory	Sangleg
Aktivitet	Hvad bor der i græsset	Splinter i flæskesteg / appelsiner	Korrekt påklædning	Kemikalier – hvilke flasker er farlige

Aktivitetsforslag:

Alle aktiviteter er nærmere beskrevet i Aktivitetsdatabasen

- Førstehjælpstasken - kimsleg
- Sætte plaster på
- Vask og rens svinet
- Splinter i flæskesteg / appelsiner
- Kemikalier - hvilke flasker er farlige
- Find en giftig plante
- Hvad bor der i græsset
- Korrekt påklædning
- Gæt og grimasser
- Førstehjælp memory
- Førstehjælps Rollespil
- Besøg en Falck station

Baggrundsinfo, tips og ideer:

Arbejdet med førstehjælp

Spejderlederne bør have en viden om førstehjælpen svarende til mærkekravene. Denne viden kan erhverves ved at læse Dansk Røde Kors' førstehjælpsbog (se afsnittet 'Gode Links') eller tilsvarende.

Det anbefales først og fremmest, at førstehjælp er et tilbagevendende emne til spejdermøderne. Spejderne vil gerne fortælle om deres egne erfaringer. Tag evt. udgangspunkt i, hvad de fortæller, for det øger deres motivation for at lære.

Arbejdet med førstehjælpen kan med fordel integreres i de almindelige aktiviteter. De fleste delaktiviteter kan gennemføres på 15-30 minutter.

Mikrospejderne på 6 år har svært ved at holde kroppen i ro, og det betyder, at de skal have lov til at bruge deres krop og være aktive. De kan virke urolige og ukoncentrerede, men det hører alderen til. Spejdere i den alder er generelt interesserede i næsten alt, hvilket giver uendelige muligheder for, hvordan man kan arbejde.

Mikrospejdere skal opfordres til en spirende selvstændighed i forhold til at starte på den psykiske førstehjælp, når en kammerat kommer til skade. Dette gøres bedst gennem en positiv opmærksomhed omkring det at trøste, holde i hånd og tale med den, der er kommet til skade.

Aftal med spejderne, at de skal få en voksen til at vurdere en skade, men opfordr også spejderne til selv at overveje, hvad gør vi her.

KUNNE HJÆLPE MED AT SKABE SIKKERHED OG FINDE FØRSTEHJÆLPSTASKEN

Hjælp med at skabe sikkerhed

Til mikrospejder begynder spejderne at arbejde med kniv og få et lidt større selvstændigt råderum. Derfor skal de have viden om, at det er vigtigt at skabe sikkerhed, når nogen kommer til skade, sådan at hverken de selv eller andre af kammeraterne kommer til skade. Snak om, at hvis der er nogen, der kommer til skade på en kniv, så skal man fjerne kniven, som måske er smidt i græsset. Sørg for, at andre ikke rører det varme grydelåg, som en anden lige har brændt sig på. Få fokus på, hvordan man på en god og rolig måde kan advare andre. Snak med dem om at passe på hinanden, og få alle med. Hvad var det nu spejderloven sagde? Inddrag læringen i alle aktiviteter.

Førstehjælpstasken



Hvis man går en tur i skoven, eller er på tur i det hele taget, er det en rigtig god ide at have en førstehjælpstaske med. Der kan altid ske noget! Gå i fællesskab ind og hent førstehjælpstasken. Inddrag spejderne: Hvor har den sin faste plads? Tjek om der fx er plaster og saks i.

KUNNE HENTE HJÆLP, OG KUNNE TRØSTE DEN TILSKADEKOMNE

Videregive en besked

Når man er aktiv og ude i naturen, er der altid en risiko for, at man slår sig. Langt de fleste skader kan man klare selv med en førstehjælpstaske ved hånden, og ved almindelig trøst og omsorg. I tilfælde af større skader skal en voksen træde til. Mikrospejderne er for små til at lære at alarmere selv, men lær dem, at de skal kalde på en voksen, hvis der er nogen, der kommer til skade, eller bliver kede af det.

Trøste en kammerat

Den psykiske førstehjælp kan de, på deres eget niveau, allerede begynde at tage hul på. Tal om, at man skal blive hos den, der har slået sig. Man kan lægge en hånd på den tilskadedomnes skulder, holde i hånd, eller "puste" på skaden. Man kan også lægge et tæppe eller en jakke over kammeraten, og stille og roligt snakke om, hvad der er sket. Tag spejderloven med på programmet: Man kan tale om, hvad en god kammerat er, og hvad man gør, når nogen er kommet til skade.



KUNNE FØRSTEHJÆLP TIL MINDRE SKADER

Sår og plaster

Når man leger og er aktiv i naturen, kommer man nemt til at få skrammer og småsår. Man taler om et sår, lige så snart, der er det mindste hul på huden. Få en snak om, at man altid skal vaske og skylle sår.



Førstehjælp: Vask såret med rindende vand. Hold øje med, om der er jord i såret, vask eventuelt igen. Sæt plaster på, hvis det stadig bløder, eller sidder et sted, hvor det generer. Husk også plaster, hvis I skal lave noget, hvor der kan komme snavs i såret. Luft er godt for et sår, men den psykiske hjælp, der er i at få plaster på, er også vigtig. Øv jer i at sætte plastre på.

Brandsår og brandslukker

Når I tænder bål, kan I snakke om, hvad man skal være opmærksom på. Vælg et tidspunkt, hvor alle sidder koncentreret om snobrødene, til at tale om brandsår. Mærk efter varmen. Hvor tæt skal man på bålet, før man brænder sig. Aftal, hvor I stiller brandspanden, så alle ved det! Husk at tjekke, om den er fyldt med vand og ikke fx pinde og mudder.



Hvor står brandslukkeren i hytten, hvis man får brug for at hente den? Snak om hvornår, og hvorfor det er godt at vide, hvor den er? Hvis ulykken er ude, skal man:

Førstehjælp: Hurtigst muligt skylle med vand. Rindende køligt rent vand er bedst, og vand fra søen er bedre end ingenting. Jo hurtigere man kommer i gang med at skylle, jo mindre ondt gør det, og jo mindre bliver skaden. Skyl, indtil det ikke gør ondt, når

brandsåret er ude af vandet. Der kan nemt gå mindst 1-2 timer! Søg læge, hvis brandsåret er større end den tilskadekomnes håndflade, har store vabler, er i ansigt eller omkring led, eller hvis brandsåret er hele vejen rundt om fx en finger.

Splinter

Splinter kommer ofte, og kan komme fra både træ, torne og metal. Benyt enhver mulighed for at øve jer. Brug pincetten. Snak om retning – samme vej ud som ind.



Førstehjælp: Splinter skal ud! – og sår fra splinter skal vaskes med vand, ligesom alle andre sår. Brug sæbe, hvis såret er meget snavset, eller i dagene efter, hvis det bliver rødt og varmt. Lær børnene, at hvis det bliver rødt og føles varmt, så skal en voksen kikke på det. Hvis det drejer sig om en fiskekrog med modhager, eller en splint der, sidder fast eller meget dybt, skal man en tur til lægen eller på en akutmodtagelse.

Næseblod

Også næsen er udsat ved leg og andre fysiske aktiviteter. Næseblod kommer fra de små blodkar i næsens slimhinde. Næseblod ser ofte farligt ud, fordi blod i ansigtet hurtigt virker voldsomt.

Førstehjælp: Lær spejderne, at man nemmest stopper næseblodet ved at klemme om næsen, ligesom hvis der er noget, der lugter grimt – hold trykket i 10-20 min., og spis gerne en is eller sut på en isterning. Kølingen vil få blodkarrene til at trække sig sammen og dermed standse blødningen. Stik ikke papir eller vat op i næsen! Sid roligt foroverbøjet, og spyt blodet ud. Hvis næsen ser skæv ud, eller hvis man ikke kan trække vejret gennem næsen, skal man tilses af en læge.

VIDE AT BÅDE KEMISKE STOFFER, DYR OG PLANTER KAN VÆRE GIFTIGE

Kemiske stoffer

Spejdere på 6-8 år er heldigvis dejligt nysgerrige og vil gerne undersøge alle mulige ting. Få en snak med mikrospejderne om, at rengøringsmidler og fx opvaskemidler, benzin og andre ting i fx de grønne flasker ikke hører til ved bålet, og ikke er legetøj. Disse flasker skal hverken rystes eller kastes med. Der er en grund til, at der er børnesikring på nogle flasker! Kik eventuelt på faremærkningen. Symptomerne fra huden vil typisk være i form af svie, rødme, vabler og smerter. Hvis man får det i øjet, vil det give svie og smerter, og øjet vil blive rødt.



Førstehjælp: Hvis man får en ætsning på huden eller kemiske stoffer i øjnene, så skal man hurtigst muligt skylle med rigelig mængde tempereret vand i min. 30 min. Når man skyller et øje, skal man skylle fra næseroden og ud, så man ikke får skyllevandet i det ikke-skadede øje. Fjern eventuelt kontaktlinser. Ved større skader bør man tilses af læge eller på Akutmodtagelse.

Husk, at kemikalier ikke må omhældes til f.eks. sodavandsflasker af hensyn til børnenes sikkerhed. Lær dem, at de ikke må drikke noget, de ikke ved, hvad er! Hvis det sker, kan man ringe til "Giftlinjen" på tlf. 82121212. De kan guide jer til den korrekte førstehjælp

Bjørneklo og Vild Pastinak

En tur i skoven kan bruges på mange måder, også når man snakker om førstehjælp. Man kan kikke på de planter, man møder. Hvordan ser de ud? Kan de spises? Eller hvordan lugter de? Tag en snak om, at bær og planter i naturen må man kun spise, hvis man ved, hvad det er.



Hvis I ser en Bjørneklo eller en Vild Pastinak, så undersøg den nærmere – hvordan ser den ud? Forklar hvad sker der, hvis man rører ved den. Mange børn tror, at hvis man siger ”giftig”, så siger man, at du dør af den! Det skaber utryghed i stedet for oplysning og viden. Fortæl dem, at man kan få et ”udslæt” – nogle røde pletter eller vabler, der kløer, svier og gør ondt. Husk også at fortælle, hvordan man behandler en sådan forgiftning.

Førstehjælp: Hvis man har været i kontakt med Bjørneklo og Vild Pastinak er den rette førstehjælp, at vaske de berørte områder med masser af rindende vand, ligesom ved brandsår. Husk, at de berørte hudområder skal beskyttes mod sollys i mindst en uge.

Skovflåt og insektstik

Snak også om skovflåten. Hvordan ser den ud? Den bor typisk i langt græs og vil gerne sidde på steder med tynd og varm hud, fx i knæhaser og armhuler. Hjælp hinanden med at huske, at alle skal tjekkes efter en tur i skoven eller i telt. De små spejdere kan sagtens selv kikke sig under armene, på ben og mellem tæerne, men få hjælp fra en voksen til de andre steder. Hvis man finder en skovflåt, skal den fjernes.



Førstehjælp: Fjern skovflåten med en tægetang eller en pincet. Tag fat om den forreste del, så tæt på hovedet som muligt. Drej, til den er fri. Vask såret som ethvert andet sår. Hold efterfølgende øje med infektion. Der kan gå flere uger, før en eventuel infektion viser sig, så husk at give forældrene besked. Lidt rødme ved biddet i de første dage er ikke farligt, men man skal holde øje med et rødt, ringformet udslæt, der breder sig. Dette kræver nemlig en tur til lægen og en penicillinkur. Lette influenzasymptomer med feber, træthed og muskelømhed, bør efter et flåtbid også tjekkes hos lægen.

Man kan også snakke om de dyr, man kan finde. Leg fx I skal på en vigtig mission, og finde nogle dyr. Undersøg dem, I finder. Lær spejderne, at insektstik sjældent er farlige, men kan være meget ubehagelige. Biddet kan hæve op, blive rødt og ømt.

Førstehjælp: Hvis man bliver stukket af en bi eller hveps, og der sidder en brod tilbage, så skal den fjernes med en pincet eller en nål. Kald på en voksen og få hjælp.



KENDE FORDELE VED KORREKT PÅKLÆDNING I FORHOLD TIL VIND OG VEJR

Påklædning i forhold til vind og vejr

Som en optakt til at kende kulde- og varmepåvirkninger (fx hedeslag, solstik og forfrysninger), kan I starte med at lære spejderne om den rette påklædning. Lad spejderne selv være med til at vurdere, hvilket tøj de skal have på. Er det vigtigt med solcreme, solhat, vanter, gummistøvler eller ekstra vand i drikkedunken til spejder i dag? Få en overordnet snak om kulde- og varmepåvirkning, og om hvorfor det er farligt at fryse, eller få det meget varmt? Men hvorfor er det nu, at det er vigtigt med vand? – kroppen skal bruge det til, at fungere ordentligt. Hvordan ved man, om man får vand nok? – ved at huske, at man skal tisse 5-6 gange om dagen.



Hvis du vil vide mere:

Klemte fingre og tæer

I arbejdet med rafter, som både kan være tunge og svære at håndtere, er det nemt at få klemte fingre og tæer. Det gør mega-ondt, men er heldigvis ikke farligt. Fingeren eller



tåen bliver rød og hævet, og hvis neglen er ramt, kan den blive blå. Førstehjælpen er vigtig, fordi den er smertelindrende, og fordi den psykiske førstehjælp altid er lindrende.

Førstehjælp: Køling med koldt vand eller en kølepose gør underværker. Pak køleposen ind i et håndklæde, og behold det på, gerne i 20 min. Løft også den skadede del – det mindsker hævelsen. Hvis der er et sår, skal det vaskes med vand. Hvis det bliver ved med at gøre ondt, og spejderen ikke kan bevæge den del, der er blevet klemt, eller den ser skæv ud, så få hjælp af en voksen til at vurdere skaden.

Evaluering:

Forslag til evaluering og refleksion er beskrevet nærmere i Aktivitetsdatabasen.

GODE LINKS:

Bog: ["Førstehjælp" - Udgivet af Røde Kors 2017.](#)

Ebog: ["Førstehjælp" – Udgivet af Dansk Røde Kors](#)

Magasin DDS: [Ny leder, del 2: Forskellige aldre - Forskelligt spejderarbejde, april 2017](#)

Miljø- og Fødevareministeriet: [Fakta om Bjørneklo](#)

Miljø- og Fødevareministeriet: [Fakta om Vild Pastinak](#)

Naturhistorisk Museum: [Fakta om skovflåten](#)

Sundhed.dk: [Symptomer på flåt bid](#)

Bog: [Når ulykken er sket: Røde Kors skoleundervisnings materiale 7-9 år](#)

Bispebjerg Hospital: [Giftlinien](#)