



## Generelle øvingstips - QCPR

### Scenario

Prøv å gjøre scenarioene så reelle som mulig, riktig setting til riktig tid.

### Markørbeskrivelse/utstyr

Med enkle grep kan øvelsen bli litt mer virkelighetsnær. (bekledning, enkel sminke ect.)

Utstyr: bruk det som er tilgjengelig, i øvelsene er utstyr veiledende

### Gjennomføring

- Bruk utstyr som du bruker til daglig når du gjennomfører øvelser:  
Hvis du i øvelsen får behov for å supplere med annet utstyr, så er det et godt tidspunkt å gjennomgå utstyret man har med seg.
- Prøv å tilpasse øvingsmiljø til de miljøene vi jobber i til daglig (eks. fotballbanen, skogen, i hjemmet ect.)
- Gi deltakerne nok tid med utstyret, er man usikker på utstyret påvirker dette fokuset for øvelsen

*«Train as you fight»*

### Læringsmomenter/Evaluering

- Sett av nok tid til evaluering
- Vurder å kjøre øvelsen på nytt (økt mestringsfølelse)
- Vær tro mot læringsmomentene – og hold fokus på målene for hva du ønsker at deltakerne skal lære av øvelsen.
- 

### Måltall for QCPR

#### Våre mannskaper (intern undervisning)

Total score: >92 %

Kompresjonsavbrudd: > 80%

Kompresjoner: >95 %

#### Lekfolk (ekstern undervisning)

Total score: > 80%

Kompresjonsavbrudd: >70%

Kompresjoner: >85%

**OBS:** Vi må arbeide med egne mål for DHLR mtp. kompresjonsavbrudd ect.