



## Øvelse 3 - QCPR (Idrettsplass)

### Scenario

Dere har vakt på en idrettsstadion, dere har med dere det utstyret dere vanligvis har på førstehjelpsvakt. Dere blir tilkalt etter at en idrettsutøver har falt om.

### Markørbeskrivelse/utstyr

Markøren ligger på en idrettsplass gjerne iført treningstøy.

Treningsstarteren settes i et modus som krever ett par støt før egensirkulasjon opprettes eller casen avbrytes.

**Utstyr:** Little Anne QCPR, treningshjertestarter, det utstyret du har med på førstehjelpsvakt, treningstøy til dukka, mobiltelefon

### Gjennomføring

Deltakerne er på vakt på et idrettsarrangement på en idrettstadion, de blir tilkalt til en situasjon rett etter deltakeren har falt om. Ingen tiltak er iverksatt før mannskapene til Norsk Folkehjelp ankommer. Utfordre deltakerne til å varsle og beskrive sted for hendelsen via telefonsamtale.

### Læringsmål / Evaluering

- Øve rask oppstart av HLR
- Tidlig defibrillering
- Ringe og samhandle med 1-1-3, la deltakerne få kjennskap til applikasjonen Hjelp 113.
- Utføre DHLR med god kvalitet

#### Evaluering:

- Ha fokus på læringsmålene
- La deltakerne evaluere egen innsats

#### Tips til spørsmål i evalueringen:

- Hvilken kjennskap hadde dere til applikasjonen Hjelp 1-1-3?