



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom

www.folkehjelp.no

Nasjonal overnattingshelg for

Sanitetsungdom

30. mai - 1. juni 2025

**Tips til planleggingen,
forberedelsene, oppskrifter og caser!**

VELKOMMEN TIL NASJONAL OVERNATTINGSHELG!

30. mai – 1. juni 2025

Vi har gleden av å invitere til årets nasjonale overnattingshelg for Sanitetsungdom 30. mai til 1. juni! Vi håper at så mange som mulig har både lyst og mulighet til å være med, og benytter anledningen til å komme seg ut og ta en natt ute i sitt nærmiljø! Er det interesse for å få til en overnattingshelg i deres lokallag, men problemer med å få tak i nok voksne/ansvarspersoner: ta kontakt (helst så fort som mulig), så kan vi kanskje bistå!

Som i fjor har vi i år også lagd et hefte for å bistå dere i planlegging og gjennomføring av helgen. Mye er likt, men det er noen oppdateringer under pakkeliste og på menyforslagene. På slutten av hefte vil dere finne noen ulike caser og oppgaver. Også her er det noen nye forslag, og vi håper dere får brukt helgen til å trene på førstehjelp og søk og redning. Dette heftet er ment til å fungere som et forslag, så dere står selvfølgelig fritt til å bruke enten alt, eller bare deler av innholdet.

Har dere noen spørsmål om nasjonal overnattingshelg, ta gjerne kontakt med Julia Pitton (julpit894@npaid.org // 462 97 997).

Vi håper alle får en morsom og innholdsrik overnattingshelg! 😊

Med vennlig hilsen,

Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS)

Innhold

Forberedelser.....	3
Hva må gjøres før avreise	3
Pakkeliste.....	4
Pakkeliste lagsutstyr.....	4
Pakkeliste deltagere.....	4
Påkledning.....	4
I sekken	4
Menyforslag (med oppskrifter).....	6
Frokost.....	6
Havregrøt	6
Brød og pålegg.....	6
Middag.....	6
Pasta med pesto.....	6
Rask linsegryte	7
Chili sin carne.....	7
Dessert.....	8
Kanelboller	8
Bakt banan med sjokolade	9
Caser	10
Oppgaver og leker	15

Forberedelser

- Sett av helgen 30. mai til 1. juni 2025
- Lag et arrangement på plattformen dere bruker i ungdomsgruppa, f.eks. Spond, og send ut påmeldingsskjema med påmeldingsfrist
- Inviter ungdom og foreldre til arrangementet slik at de vet at det skjer noe
- Send deltagerne "samtykkeskjema foto og video"

Hva må gjøres før avreise

- Velg ut turområde. Bruk gjerne ut.no til å finne egnede områder (tilpass turen etter deltageres alder og erfaring)
- Lag en plan for etappene som skal gås
- Avtal med voksne som ev. skal hjelpe til
- Sjekk ut transportmuligheter (kan foreldre kjøre? Evt. buss-, tog- og/eller fergetider)
- Undersøk med tanke på leie av hytte
- Hvis aktuelt: lei kano, kajakk etc.
- Få endelig påmelding fra ungdom (sett en dato for siste frist)
- Fordel ansvar blant ungdommene (turledere, ansvar for leir, ansvar for matlaging etc.)
- Sjekk værvarselet de siste dagene før turen skal gjennomføres - om nødvendig informer deltagerne om ekstra ting som må pakkes
- Handle inn mat til felles måltider (vær obs på allergier, intoleranser og eventuelle dietter blant deltagerne- dette bør avklares ved påmelding)



Pakkeliste

Pakkeliste lagsutstyr

Husk å ta med nok med tanke på antall deltagere:

- Telt/ lavvo/ tarp (hvis dere ikke skal sove på hytte)
- Stormkjøkken og gass/brennstoff
- Kartmapper og kompass
- Lysutstyr
- Nødnett (må avklares med sanitetsleder)
- Nettbrett (må avklares med sanitetsleder)
- Førstehjelpsutstyr
- Øvingsmateriell:
 - Anne dukker
 - Båre
 - Pledd
 - Markørklær
 - Evt. Andre ting- sjekk under "caser" og "oppgaver"

Pakkeliste deltagere

Påkledning

- Undertøy i ull/ullblanding (trøye og longs)
- Ullsokker og ev. ullstrømper
- Tynn genser i ull eller fleece
- Turbukse (gjerne vindtett og vannavisende)
- Turjakke (gjerne med hette, som er vindtett og vannavisende)
- Passende skotøy (fjellstøvler/tursko)
- Lue (vindtett)
- Ullvotter/vindvotter/vanter
- Ryggsekk

I sekken

- Regntøy (om du ikke bruker vanntett/fukttransporterende fjellbekledning)
- Tykk genser i ull eller fleece
- Ekstra undertøy i ull/ullblanding
- Ekstra lue og vanter/votter
- Strømpe- og sokkeskift
- Ullskjerf/hals
- Førstehjelpssaker
- Toalettsaker (samt medisiner ved behov)
- Lite håndkle
- Toalettpapir
- Solbriller og solkrem

- Kart, kompass og kartmappe (med blyant og papir)
- GPS/mobil
- Kniv
- Fyrstikker/lighter og stearinlys
- Lette innesko/inneklær (hvis dere skal på en hytte)
- Hodelykt/lommelykt
- Drikkeflaske
- Niste, termos og reserveproviant til raskt påfyll av energi

På telttur må du også ha med:

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Stormkjøkken og gass/brennstoff
- Kopp, tallerken, og bestikk
- Mat

Annet nyttig utstyr:

- Sitteunderlag
- Multiverktøy
- Penger/kort
- Lett reparasjonsutstyr
- Støvelimpregnering
- Opptenningspapir/avis

I **skogen** kan du klare deg med mindre utstyr og det trenger ikke være av like god kvalitet som på fjellet. Det samme gjelder i skjermete områder langs kysten.

Når det er vår og høst kan forholdene i fjellet lett bli vinterlige. Da er det viktig å ha med nok varmt skift.



Menyforslag (med oppskrifter)

Frokost

Havregrøt

Havregrøt er en super frokost, spesielt på tur! Den metter godt, og inneholder viktige næringsstoffer. Du kan eventuelt bytte ut melken med vann, så er grøten laktosefri.

Du trenger (til ca. 4 porsjoner)

- 6 dl vann
- 3 dl lettmelk
- 3 dl lettkokte havregryn
- 0,5 ts salt

Slik gjør du:

1. Bland vann, melk og havregryn i en gryte og kok opp under røring.
2. Senk varmen og la småkoke i cirka 5 minutter.
3. Smak til med salt

Server gjerne med kanel, nøtter/nøtteblanding, syltetøy, eller peanøttsmør. Kuttet frisk frukt som banan eller eple er også skikkelig bra som topping!

Brød og pålegg

Her er det bare å velge det dere liker av brød og pålegg!

Middag

Pasta med pesto

Superenkelt og raskt å lage: pasta med pesto er en turfavoritt!

Kjøp gjerne forskjellige typer pesto (f.eks. grønn og rød), så kan man velge det man liker best.

Du trenger (til ca. 4 porsjoner):

- 500 g pasta (f.eks. spagetti)
- Litt salt til pastavannet
- 1 glass pesto
- Ev. revet parmesan

Slik gjør du:

1. Kok opp vann og ha i litt salt.
2. Ha i pastaen og kok til den er al dente (sjekk anbefalt koketid på emballasjen).

3. Hell av vannet.
4. Server med pesto og ev. revet parmesan.

Rask linsegryte

Denne gryten er skikkelig god og lett å lage. Bruker du planteolje istedenfor smør og sløyfer rømme som topping er den laktosefri.

Du trenger (til ca. 4 porsjoner):

- 1 gul løk
- 2 hvitløksfedd
- 2-3 ss smør til steking
- 2 ts rød curry paste
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 boks kokosmelk
- 1 grønnsaksbuljongterning
- 2 bokser røde linser

Tilbehør:

- Ris til 4 porsjoner (tilberedes gjerne før eller samtidig med linsegryten)
- Eventuelt nanbrød eller pitabrød (varmes gjerne litt i stekepannen til den blir gyllen)

Valgfri topping:

- Cashewnøtter eller peanøtter
- Rømme

Slik gjør du:

1. Kutt løk og hvitløk.
2. Ha smør i en gryte, og stek løk og hvitløk til den er blank (noen få minutter).
3. Tilsett curry paste (merk at det er varierende styrke på curry paste, så det kan være lurt å starte med 1 teskje også heller tilsette litt mer til slutt).
4. Ha i tomater, kokosmelk, og knust buljongterning. La koke i ca. 5 minutter. Rør om av og til.
5. Tilsett linser (hell av laken først), og la småkoke i noen få minutter til.
6. Server gryten med ris og ev. nanbrød/pitabrød og topping.

Chili sin carne

Du trenger (til ca. 4 porsjoner):

- 2 stk løk
- 2 stk gulrot
- 2 stk rød paprika
- 1 stk rød chili
- 4 fedd hvitløk
- 2 ss olje eller smør

- 1 pose tacokrydder
- 2 bokser hakkede tomater
- 2 ts tomatpure
- 1 boks hermetiske bønner
- 1 boks hermetiske kikerter
- 1 boks mais
- salt og pepper

Valgfri topping:

- 1 lime
- 1 beger fraiche eller lettrømme
- 1 pose tortilla chips

Slik gjør du:

1. Grovhakk løk, gulrot og paprika. Finhakk chili og hvitløk.
2. Varm olje eller smør i en gryte og fres grønnsakene til de er blanke og begynner å få farge.
3. Dryss over tacokrydder og la det frese i ca. 1 min.
4. Tilsett hakkede tomater og tomatpuré og kok opp. Senk varmen og la det hele småkoke i ca 5 min. Tilsett litt vann om du synes gryten er for tykk.
5. Hell av laken til bønner og kikerter og tilsett gryten. Tilsett mais og smak til med salt, pepper og ev. litt limesaft.
6. Server gryten gjerne med limebåter, en klatt rømme og noen tortilla chips.

Dessert

Kanelboller

Du trenger (til ca. 14 kanelboller):

- 1 pakke ferdig pizzabunn
- 1 pakke romtemperert smør (bruk gjerne Bremykt, den er enklere å smøre om det er kaldt ute)
- Sukker
- Kanel

Slik gjør du:

1. Start med å rulle ut pizzabunnen og spre smøret utover deigen. Spar litt smør til steking.
2. Dryss på kanel og sukker før du ruller deigen sammen igjen.
3. Del deigen opp i passe store skiver, ca. 2-3 cm, og legg i en stekepanne
4. Vær tålmodig og stek kanelbollene på svak(!) varme på gassbrenner eller bål i ca. 8-10 minutter på hver side til de får en gylden farge. De blir lett svidd, så følg med og snu gjerne flere ganger underveis.

Tips: for en enklere variant kan du kjøpe ferdige kanelsnurrer og varme de i en stekepanne med litt smør i noen få minutter til de får en gylden farge.

Bakt banan med sjokolade

Du trenger (til fire porsjoner):

- 4 bananer
- 1 plate sjokolade
- Aluminiumsfolie

Slik gjør du:

1. Skjær et snitt på langs i bøyen på hver banan, gjennom skallet. Brekk små biter av sjokoladen, og fordel i snittene i bananene.
2. Legg bananene på ark med aluminiumsfolie og fold folien godt over bananen.
3. Plasser på indirekte varme (f.eks. En flat stein som du legger tett inntil bålet) eller bruk bålrist om du har. Bruker du gassbrenner, legger du bananene i stekepannen på svak varme. Legg bananene med sprekken opp så fyllet ikke renner ut.
4. La dem ligge til sjokoladen har begynt å smelte. Avhengig av varmen tar dette ca. 5-10 minutter.
5. Ta pakken forsiktig av bålet (obs! de blir skikkelig varme), brett folien til side og spis med skje rett ut av skallet.



CASE: Lårhalsbrudd

Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har møtt på en person som ropte etter hjelp i skogen. Vedkommende hadde falt ned fra en høy skråning og klager over sterke smerter i hofta.

Markørbeskrivelse

Markør 1: Sterke smerter i hofta ved bevegelse. Ene beinet er forkortet og utadrotert. A: Frie luftveier. B: Rask respirasjonsfrekvens. C: Kald og litt blek, rask puls. D: Våken og orientert. E: Ligger på bakken (kaldt underlag).

Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
2. Pasient behandles med hypotermi-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse
Behandlingstiltak:
 - Sjekk blodsirkulasjonen til den delen av kroppsdel som er nedenfor bruddet (kapillarfylling/puls)
 - Har pasienten normal følelse i huden nedenfor bruddet?
 - Stabiliser bruddstedet, for eksempel støtt opp med tepper og klesplagg på begge sider av bruddstedet, eventuelt spjelke for transport
 - Sikre pasienten mot nedkjøling
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

Læringsmomenter/Evaluering

Kunnskapsmål fra KNF-utdanningsplan:

- Kunne gjøre rede for sikre og usikre tegn til brudd
 - Sikre bruddtegn: Åpent brudd (sår med synlige beinsplinter), unaturlig vinkel/feilstilling, forkortet kroppsdel
 - Usikre tegn til brudd (symptomer på bløtvevsskade): smerte, hevelse, nedsatt bevegelighet og misfarging
- Kjenne til at stabilisering av bruddstedet er et viktig smertelindrende tiltak
- Kjenne til komplikasjoner ved brudd
 - Blødning (risiko for stort blodtap er størst ved brudd i bekkenet og lårbenet)
 - Infeksjon ved åpne brudd
 - Nerveskader
 - Skader på blodårer som fører til dårlig sirkulasjon nedenfor bruddstedet

Gjør en evaluering – Hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

CASE: Hjerneslag

Scenario

Melding fra AMK om at det befinner seg en eldre pasient hvor de mistenker hjerneslag i nabohytten. Dere skal bort for å hjelpe mens ambulansen er på vei.

Kona til Ola (78) reagerte på at han sølte veldig da han skulle lage kaffe i dag tidlig. Hun sier også at han snakker utydelig og usammenhengende. Derfor kontaktet hun trygghetsalarmen.

Markørbeskrivelse

Markør 1: Alvorlige symptomer på hjerneslag.

- Halvsidig lammelse av arm og/eller ben
- Halvsidig lammelse av ansikt
- Manglende taleevne samt forståelse
- Snøvlete tale
- Ustøhet og problemer med koordinasjon

Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til nabohytten og starter pasientundersøkelse samt prate-smile-løfte prinsippet grunnet mistanke om hjerneslag.

Prate-smile-løfte

- Prate: få personen til å si en hel setning for å se om det er forståelig og normalt
- Smile: få personen til å smile for å se om vedkommende smiler sidelikt eller skjevt
- Løfte: løfte begge armer opp for å se om de oppfører seg likt eller om en henger igjen

2. Pasient behandles med hjerneslag-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse.

Behandlingstiltak:

- Overvåk pasienten. Ved nedsatt bevissthet skal pasienten legges i sideleie med frisk side ned
- Berolige pasienten
- Hold pasienten varm
- Ikke gi mat eller drikke da pasienten kan ha lammelser i svelget som medfører risiko for at mat og drikke går ned i luftveien.

3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

Læringsmomenter/Evaluering

Kunnskapsmål fra KNF-utdanningsplan:

- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer ved hjerneslag
 - Halvsidig lammelse av arm og/eller ben, halvsidig lammelse i ansiktet, manglende taleevne/forståelse, snøvlete tale, ustøhet og problemer med koordinasjon
- Kunne gjøre rede for prate-smile-løfte undersøkelsen

Gjør en evaluering – Hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

CASE: Lavt blodsukker

Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har møtt på en person som satt langs stien. Innringer forteller at vedkommende virker forvirret, er blek og svett. Han forteller at han er diabetiker og tok insulin etter at han spiste opp all tursnacksen hans. Videre forteller han at han tok insulin mens han gikk, og at han tror derfor at han tok flere enheter med insulin enn han pleier med en feil. I tillegg så hadde han gått i en stund, og var sliten.

Markørbeskrivelse

Markør 1: Kjent diabetes, type 1

A: Frie luftveier. B: Litt rask respirasjonsfrekvens. C: Blek og svett, høy puls. D: Forvirret og slapp, skjelvinger. E: Insulinen har gått ut på dato

Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
2. Pasient behandles med hypotermi-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse.
Behandlingstiltak:
 - Dersom en pasient med diabetes er dårlig uten annen sikker årsak – mistenk lavt blodsukker og gjør tiltak med tanke på det
 - Våkne pasienter med lavt blodsukker bør først få søt drikke (melk, saft). Når pasienten begynner å komme seg bør han/hun få mer langsomt nedbrytbare karbohydrater, for eksempel brødkiver
 - Pasienter med nedsatt bevissthet skal legges i sideleie
 - Nedsatt bevissthet er tegn på en alvorlig tilstand – varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3
 - Gi aldri insulin!
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

Læringsmomenter/Evaluering

Kunnskapsmål fra KNF-utdanningsplan:

- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer på lavt blodsukker/«føling»
 - Opplevelse av svakhet, slapphet og sult
 - Blekhet, svette og skjelvinger
 - Hjertebank og høy puls
 - Hodepine og redusert konsentrasjon
 - Forvirring, irritabilitet, endret atferd eller redusert bevissthet
 - Generelle kramper
 - Bevisstløshet
- Kjenne til at det er diabetikere (personer med sukkersyke) som tar insulin/blodsukkerregulerende medisiner som kan få farlig lavt blodsukker

Gjør en evaluering – Hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

CASE: Ankelskade

Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har falt ned fra en skråning og skadet beinet på tur. Vedkommende vet ikke hvor han/hun er, men husker at han/hun gikk forbi huset/stikryssningen/eller lignende på XXX (posisjon).

Markørbeskrivelse

Markør 1: Ankelskade på fot. Tydelig misfarging på huden rundt ankelen (blålig/røddlig hud), sterke smerter ved bevegelse. A: Frie luftveier. B: Puster raskt. C: Litt kald, rask puls. D: Våken og orientert. E: Sitter på bakken (kaldt underlag).

Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
1. Pasient behandles og transporteres til vei til ventende ambulanse. Trygt rutevalg for evakuering må vurderes.
Behandlingstiltak:
 - (P) Protection: Beskytt den skadde kroppsdel mot ytterligere skade
 - (R) Rest: Unngå bruk av den skadde kroppsdel
 - (I) Ice: Bruk en ispose for smertelindring – ikke direkte på huden
 - (C) Compression: Legg en stram elastisk bandasje – reduserer blodgjennomstrømning. Det viktigste tiltaket for å unngå hevelse
 - (E) Elevation: Hold den skadde kroppsdel høyt – mer enn 30 cm over hjertestedet
 - Sikre pasienten mot nedkjøling
 - OBS: God pasientkommunikasjon underveis!
 - Stabilisering av skadestedet for transport (f. eks ved bruk av SAM-splint)
2. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

Læringsmomenter/Evaluering

Kunnskapsmål fra KNF-utdanningsplan:

- Kunne gjøre rede for sikre og usikre tegn til brudd
 - Sikre bruddtegn: Åpent brudd (sår med synlige beinsplinter), unaturlig vinkel/feilstilling, forkortet kroppsdel
 - Usikre tegn til brudd (symptomer på bløtvevsskade): smerte, hevelse, nedsatt bevegelighet, misfarging
- Kjenne til at stabilisering av bruddstedet er et viktig smertelindrende tiltak
- Kjenne til forskjellen på indirekte og direkte skader
 - Direkte: Skader som oppstår der kraften treffer kroppen, f.eks. lårhøne

- Indirekte: Kroppen blir utsatt for en kraft ett sted på kroppen, mens skaden oppstår et annet sted, eks. takling i fotball (motspiller treffer utsiden av kneet, mens skaden oppstår i leddbandene på innsiden)

- Kjenne til de vanligste idrettsskadene: forstuinger, lårhøne, kneskader, ankelskader og luksasjoner

Gjør en evaluering – Hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

CASE: Hodeskade med hukommelsestap

Scenario

Melding fra AMK: en turgåer har tatt kontakt etter at venninne og turkamerat har falt og slått hodet. Har vært bevisstløs, hun er nå våken igjen, men er forvirret.

Markørbeskrivelse

Markør 1: Er våken og puster normalt. Forvirret om sted, tid og rom. Husker ikke hva som skjedde rett før hun falt. Hodepine og kvalm. Synlige blødninger fra hodet.

Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter pasientundersøkelse.
2. Pasient behandles
 - Gjør rede for symptomene
 - Vurderer bevissthetsnivå
 - Undersøker bevegelsesevne, kraft og følelse i armer og ben
 - Evakuere til vei for bistand av ambulanse
 - Opprettholde god pasientkontakt underveis og i påvente av ambulanse
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

Læringsmomenter/Evaluering

Kunnskapsmål fra KNF-utdanningsplan:

- Kunne gjøre rede for og kjenne til symptomene ved hodeskade
- Lære om graderingene av bevissthet
- ACVPU
 - Alert
 - Confusion
 - Verbal
 - Pain
 - Unresponsive

Gjør en evaluering – Hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

Oppgaver og leker

BÅRELØP:

- Lag en hinderløype rundt hytten eller campstedet
 - Bruk gjerne det som finnes til å gjøre løypen vanskeligere/lettere ved å sette opp hindre, broer over bekker, eller bomber man må bøye seg under
- Del opp deltagerne i lag (3-5 pr. gruppe avhengig av hvor mange dere er og hvor vanskelig det skal være)
 - En av lagkameratene skal ligge på båren
 - Resten av laget skal frakte vedkommende trygt og helskinnet gjennom hinderløypen
- Laget med best tid vinner

Er dere en liten gruppe på tur? Del opp i lag på to- og to og å få deltagerne til å frakte en bøtte med vann på båren. Om å gjøre å søle minst vann!

ORIENTERINGSLØP/ QUIZ:

Denne quizen kan gjerne gjennomføres som en orienteringsløype og dere må gjerne ta i bruk kart og kompass om dere ønsker det. Den funker også like fint som en ren quiz inne i en tørr hytte eller foran bålet om kvelden.

Spørsmål:

1. Hva er Norsk Folkehjelps visjon? (Solidaritet i praksis)
2. Hva er det felles europeiske nødnummeret som fungerer i alle EU/EØS-land? (112)
3. Hva står ABCDE for? (Airways, Breathing, Circulation, Disability, Environment/exposure)
4. Hva er første trinn i behandling av en person med bevisstløshet? (Sikre frie luftveier)
5. I hvor mange minutter, og ved hvilken temperatur skal du kjøle ned en brannskade? (20 minutter i 20 grader)
6. Hva er definisjonen på alvorlig hypotermi (hvor mange grader)? (20-28 grader)
7. Hva står PRICE for i førstehjelpsverdenen? (Protection, Rest, Ice, Compression og Elevation)
8. evn fire symptomer på hjerneslag (f.eks. halvsidig lammelse av arm og/eller ben, halvsidig lammelse i ansiktet, manglende taleevne/forståelse, snøvlete tale, ustøhet og problemer med koordinasjon)
9. Nevn fire symptomer på hjerteinfarkt (f.eks. brystmerter, smerter som stråler ut i armene, nakken eller kjeven, tung pust, kaldsvette, kvalme og svimmelhet)
10. Nevn tre årsaker til at en person kan miste bevisstheten (f.eks. hjerneslag, hjerteinfarkt, hodeskade, forgiftninger, og lavt blodsukker (hypoglykemi))
11. Hva er koordinatene til der du er akkurat nå? (bruk GPS eller kart og kompass)
12. Hvem kommer du til når du ringer 116 117? (Legevaktsentralen)
13. Hvem kommer du til når du ringer 22591300? (Giftinformasjon)
14. Hva står ACVPU for? (Alert, Confusion, Verbal, Pain, Unresponsive)

SOSIALT: GUL BOLLE

Gul bolle er en morsom selskapslek som handler om å kommunisere, samarbeide og tenke raskt.

Dere trenger

- Flere penner/blyanter
- Litt papir til å lage små lapper av
- Noe å ha lappene i (f.eks. en gul bolle som navnet tilsier, men bruk det dere har med uansett, f.eks. en gryte)
- En mobil eller en klokke til å ta tiden

Del gruppen i to til fire lag, avhengig av størrelse på gruppen. Det kan godt være litt størrelse på lagene. Alle deltakerne skriver ned samme antall ord (f.eks. 5 hver) på små lapper (ett ord per lapp) og bretter lappene to ganger (slik at ordet ikke kan leses). Ordene kan være en ting eller en aktivitet, men det er viktig at man kun skriver ned ord man er sikker på at alle vet hva er. **Bruk gjerne ord som har med førstehjelp, søk og redning å gjøre :)**

Når alle har skrevet på lappene, legges lappene i den gule bollen.

Spillet foregår i tre ulike runder:

Runde 1: Forklar ordet

- Et lag begynner. En i laget skal nå forklare ett ord av gangen til sine lagspillere uten å bruke selve ordet. Her kan man benytte synonymer eller andre måter å beskrive ordet på.
- Det er **om å gjøre å klare så mange lapper som mulig innen ett minutt**. Går tiden ut i løpet av runden kan alle lagene bli med på å gjette ordet. Når tiden er ute, går turen over til neste lag. Fortsett til bollen er tom, og bytt på den som forklarer ordet for hvert minutt.
- Det er viktig at de som har forklart lapper tar vare på alle lappene som gruppa klarer, for når bollen er tom er det opptelling. Hvert lag noterer hvor mange lapper de har greid å gjette.
- Det er også lurt å følge med på de andre lagene når de gjetter, for når runden er over, går lappene oppi bollen igjen.

Runde 2: Miming

- I likhet med den første runden, er det om å gjøre å klare så mange lapper som mulig.
- Eneste forskjell fra runde 1 er at dere nå skal mime ordene som står på lappene. Det er ikke lov å lage lyder, og husk å ta vare på lapper og skriv ned hvor mange lapper laget klarte.

Runde 3: Ett ord

- Det er når man kommer til den tredje runden det virkelig begynner å lønne seg å ha fulgt med tidligere i leken, for nå skal lappene forklares kun ved hjelp av ett ord. Her lønner det seg å velge sine ord med omhu – slik at resten av laget får rett assosiasjon.
- Når bollen er tom tas en siste opptelling. **Laget som har løst flest lapper til sammen har vunnet.**