

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen

Barn

För övningsledare på Svenska Röda Korsets övningshubbar

Syfte

Fler ska kunna första hjälpen för att fler liv ska kunna räddas.

Mål

Deltagarna ska efter genomfört övningstillfälle ha grundläggande kunskaper i första hjälpen.

Kunskapsmål

Deltagarna ska:

- Kunna kontrollera livstecken och skapa en öppen luftväg
- Kunna utföra hjärt-lungräddning på barn
- Kunna placera ett medvetslöst barn som andas normalt i stabilt sidoläge
- Kunna hjälpa till att få bort ett föremål vid luftvägsstopp
- Kunna lägga ett tryckförband vid blödning

Kompetens

Övningsledaren har genomgått Svenska Röda Korsets introduktionsutbildning för övningsledare.

Målgrupp och deltagarnas förkunskaper

Allmänhet och frivilliga inom Svenska Röda Korset. Deltagarna ska ha genomgått Första hjälpen Barn Online, webbkursen Våga rädda liv eller fysisk första hjälpen-kurs barn.

Övningens längd

45 minuter.

Antal deltagare (under pågående pandemi)

Max 4 deltagare.

Material

4 babydockor QCPR (använd samma docka under hela övningstillfället)
4 juniordockor QCPR (använd samma docka under hela övningstillfället)
Lungor
Spritservetter
2 filter
4 par strumpor
Surfplatta, projektor och högtalare

Hygienrutiner

Se särskild instruktion om hygienrutin för övningshubbar på Rednet.

Instruktioner före, under och efter

Före

- Var på plats 30 minuter innan för att förbereda.
- Logga in i Lärarportalen för att se vilka moment deltagarna ska öva på.
- Lägg fram allt material. Placera ut dockor, spritservetter, filter och strumpor i stationer.
- Kontrollera att surfplattan är laddad, logga in på Learnster och välj rätt flöde.
- Koppla upp dockorna mot surfplattan.
- Koppla upp projektor och högtalare mot surfplattan.

Under

Följ instruktionen nedan.

Efter

Byt lungor i alla dockor samt tvätta rent dockorna med spritservetter. Låt dem torka och lägg därefter tillbaka dockorna i respektive väska.

Samla ihop filter och strumpor och läggs i väskan för material. Surfplatta, projektor och högtalare placeras i sina fodral. Dockor och teknisk utrustning ska förvaras på ett stöldsäkert sätt.

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen - Barn

Totalt 45 minuter.

<i>Avsnitt</i>	<i>Rikt tid</i>	<i>Kunskapsmål / syfte</i>	<i>Genomförande</i>
<i>Inledning</i>	3 min	<p>Det är viktigt att övningens mål kommuniceras så att deltagarna vet vilka moment som ingår i övningen.</p> <p>Berätta för deltagaren att övningsmomenten går igenom och övas snabbt och att frågor kan tas i slutet.</p>	<p>Visa målet</p> <p>Deltagarna ska kunna:</p> <p>Kontrollera medvetande och andning</p> <p>Hjärt-lungräddning (HLR) på barn</p> <p>Lägga på sidan (stabilt sidoläge)</p> <p>Åtgärder vid luftvägsstopp på barn</p> <p>Stoppa kraftig blödning</p>
<p><i>Hjärt-lungräddning (HLR) på baby (0-1 år) och junior (1-18 år)</i></p> <p><i>Inkl kontroll av livstecken (medvetande och andning)</i></p>	15 min	<p>Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp på barn.</p>	<p><u>Baby (0-1 år)</u></p> <p>Visa Instruera-film - Hjärt-lungräddning (HLR) 0-1 år. Uppmana deltagaren att öva på dockan samtidigt som hen tittar på filmen.</p> <p>Se till att varje deltagare övar på EN OCH SAMMA DOCKA under hela passet. Namnge dockorna (Gul, Grön, Röd och Blå. Använd INTE personnamn!)</p> <p>Lägg ut dockorna i lokalen med gott om utrymme emellan, om möjligt två meter.</p> <p>Välj scenario 15:2 i appen (med inblåsningar).</p> <p>Öva kontroll av medvetande och andning och HLR på en babydocka. Öva alltid HLR-momentet från början, d v s inkl kontroll av medvetande och andning på docka samt larva 112.</p> <p>Öva HLR på babydocka i 2 min. – Återkoppla med hjälp av appen</p> <p><u>Junior (1-18 år)</u></p> <p>Visa Instruera-film Hjärt-lungräddning (HLR) 1-18 år.</p>

			<p>Se till att varje deltagare övar på EN OCH SAMMA DOCKA under hela passet. Namnge dockorna (Gul, Grön, Röd och Blå. Använd INTE personnamn!) Lägga ut dockorna i lokalen med gott om utrymme emellan, om möjligt två meter.</p> <p>Välj scenario 15:2 i appen (med inblåsningar).</p> <p>Öva kontroll av medvetande och andning och HLR på en juniordocka. Öva alltid HLR-momentet från början, d v s inkl kontroll av medvetande och andning på docka samt larva 112</p> <p>Öva HLR på juniordocka i 2 min. – Återkoppla med hjälp av appen</p> <p>Material: Dockor, surfplatta, projektor, högtalare och spritservetter</p>
<p>Kontroll av livstecken Stabilt sidoläge</p>	8 min	<p>Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt kunna placera en person/ett barn på sidan.</p> <p>Erbjud munskydd</p>	<p>Visa Instruera-film – Kontroll av livstecken, stabilt sidoläge.</p> <p>Öva</p> <p>Alt a: Deltagarna lägger sig själva på sidan och berättar under tiden momenten hen genomför från kontroll av medvetande och andning tills att hen lägger sig på sidan.</p> <p>Alt b: Öva två och två. Turas om. Öppna luftvägen och enbart SE om bröstkorgen höjer och sänker sig regelbundet. Av säkerhetsskäl under pandemin övar vi inte på att LYSSNA och KÄNNA efter normal andning.</p> <p>Viktigt är att låta varje deltagare själv bestämma hur de vill öva – Alt a eller Alt b.</p> <p>Material: Filt, surfplatta, projektor, högtalare</p>

Luftvägsstopp (satt i halsen) Baby (0-1 år) och junior (1-18 år)	6 min	Deltagarna ska kunna utföra ryggslag och brösttryck på baby.	<p>Visa Instruera-film - Luftvägsstopp 0-1 år. Uppmana deltagaren att öva ryggslag och bröstkompressioner på babydockan samtidigt som de ser filmen.</p> <p>Öva ryggslag och brösttryck på babydockan.</p> <p>Visa Instruera-film - Luftvägsstopp 1-18 år. Uppmana deltagaren att öva ryggslag på låret och buktryck på sig själv samtidigt som de ser filmen.</p> <p>Material: Babydocka</p>
Stoppa blödning	6 min	Deltagarna ska kunna stoppa en blödning med hjälp av tryck och det som finns till hands	<p>Visa Instruera-film - Stoppa blödning</p> <p>Öva: Deltagaren lägger provisoriskt förband på babydocka.</p> <p>Material: Babydocka, strumpor och filt</p>
Hjärt-lungräddning (HLR)	4 min	Deltagarna ska kunna utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp på baby och junior.	<p>Repetera HLR – med inställningen 2 min. i appen. Fråga om deltagaren vill öva på baby eller junior. Öva på båda om tid finns.</p> <p>Återkoppla med hjälp av appen</p> <p>Material: Docka, spritservetter, surfplatta</p>
Avslutning	3 min		<p>Uppmana deltagaren att ladda ner Röda Korsets förstahjälpen-app. Påpeka att där finns frågor och svar.</p> <p>Uppmana deltagare att öva stabilt sidoläge, luftvägsstopp och stoppa blödning på närstående.</p>

Hur påverkas kontroll av livstecken och HLR vid misstanke om smitta,
exempelvis misstanke om covid-19?

Andningskontroll

Kontrollera andningen genom att ENDAST SE om personen andas.

Inblåsningar

Om du inte vill göra inblåsningar på grund av misstanke om smitta, gör enbart
bröstkompresioner utan uppehåll och ring 112.