

Första hjälpen i naturen



Sår

Här tränar vi på att behandla sår!

Bestäm roller i gruppen

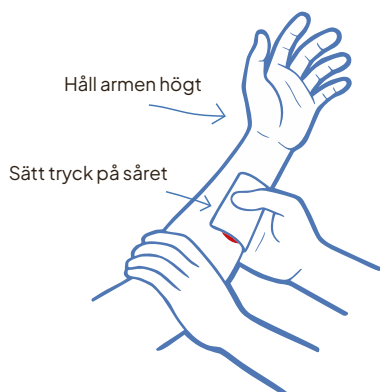
1. En person spelar den **skadade**.
2. En eller flera personer **behandlar** den skadade.
3. En person håller koll på **tiden**.



I en verklig situation

- **Ring 112** om ett sår blöder kraftigt och du inte lyckas stoppa blödningen.
- Ibland behövs hjälp av skolsköterska eller annan sjukvård för att rengöra eller sy ett sår.

Genomförande



Djupt sår som blöder mycket

- Låtsas att den "skadade" har skurit sig i underarmen och att det blöder mycket. Använd fusk-blod om ni har det.
- Lugna personen och berätta att du ska hjälpa till.
- Stoppa "blödningen" så här:
 - Tryck på såret.
 - Linda något hårt runt såret och armen (men inte så hårt att det gör ont). Det kan vara ett bandage, en halsduk eller liknande.
 - Håll armen högt. Då minskar blodtrycket i armen.

Ytligt sår

- Låtsas att någon i gruppen ramlat och fått ett stort skrubbsår på ena handen. Smutsa ner handen med lite jord eller grus.
- Rengör "såret" med vatten eller sårtvätt.
- Lägg försiktigt på kompress, linda runt lite gasbinda (bandage) och fäst med tejp.

Om ni hinner: Byt roller så att fler personer får träna på olika saker!

Första hjälpen i naturen



Stukning

Här låtsas vi att någon stukar en fot och tränar på hur vi kan tar hand om skadan!

Bestäm roller i gruppen

1. En person spelar den **skadade**.
2. En eller flera personer **behandlar** den skadade.
3. En person håller koll på **tiden**.

Genomförande

- Låtsas att den "skadade" har snubblat och stukat fotleden.
- Lugna personen. En stukning kan göra mycket ont.
- Minska svullnad och smärta så här:
 - Be personen lägga sig eller sätta sig ned.
 - Lagg foten högt.
 - Linda en elastisk binda (eller liknande) runt foten och fotleden. Linda hårt men inte så att det gör ont eller så att personen tappar känseln.
 - Lätta på bandaget efter cirka 15 minuter för att se hur det känns.

Om ni hinner: Byt roller så att alla får prova på olika uppgifter!



I en verklig situation

- Kontakta sjukvården om du misstänker att något är brutet.
- Låt lindan sitta på som stöd tills svullnaden minskar.



Första hjälpen i naturen



Brännskada

Om du får en mindre brännskada kan du ta hand om den själv – här får du veta hur!

Bestäm roller i gruppen

1. En person spelar den **skadade**.
2. En eller flera personer **behandlar** den skadade.
3. En person håller koll på **tiden**.



Genomförande

- Låtsas att den "skadade" har spillt kokhett vatten på handen.
- Kyl brännskadan med vatten. Om ni inte har tillgång till rinnande vatten, sänk ner handen i en burk eller hink med vatten.
- I verkligheten ska du kyla **minst 15 minuter** men i den här övningen räcker det med 5 minuter.
- Rengör och torka runt brännskadan.
- Lägg på ett rent och luftigt förband för att skydda såret.

Om ni hinner: Byt roller så att fler personer får träna på olika saker!



Fler tips vid brännskador

- Använd vatten för att kyla såret, inte is eller snö (det kan skada huden).
- Kontakta sjukvården om huden är svartbränd.
- Kontakta sjukvården om det bildas blåsor samtidigt som brännskadan är större än en handflata.
- Byt förband och håll såret rent.
- Stick inte hål på blåsor. De skyddar huden.

Första hjälpen i naturen

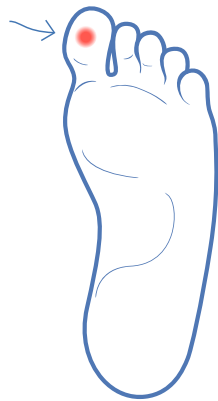


Skavsår

Skavsår är oftast inte farligt, men kan göra ont och förstöra en annars trevlig aktivitet i naturen. Problemen uppstår på grund av friktion och fukt. Här får du veta hur du undviker skavsår och hur du behandlar dem.

Det är enklare att **förebygga** än att behandla när det redan gör ont. Om du ska gå långt är det bra att göra en "skavsårs-kontroll" innan, speciellt om du har nya skor. Nu övar vi!

Här kan du
få en blåsa



Genomförande

- Gå en runda tillsammans på 2 minuter.
- Känn efter: Skaver det eller blir extra varmt någonstans på foten? Vanliga ställen är hälen, sidan på foten och tårna.
- Använd sporttejp, kirurgtejp eller liknande för att tejpa ett utsatt område på din fot. Tips! Klipp runda hörn på tejpens och använd en rejäl bit så sitter tejpens bättre.
- Gå en runda till och se hur det känns.
- Ta av tejpens och släng den i en papperskorg eller ta med dig den.
- Tid över? – Läs tipsen nedan och förhör varandra!

Tips på hur du undviker skavsår

- "Gå in" nya skor innan du ger dig ut på längre vandringar.
- Tejpa *innan* du får ett sår.
- Se till att fötter och strumpor är torra.
- Använd dubbla strumpor: en tunn strumpa innerst och en tjockare ytterst.

Om du ändå får skavsår

- Lufta fötterna.
- Stick inte hål på blåsor.
- Använd skavsårsplåster.
- Sätt på torra strumpor.
- Bit ihop!



Materiallära

- Ull = bäst
Syntet = bra
Bomull = bättre än inget