

Firetrinsraketten



Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



Over 30 minutter



Inde



Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Brug hjernen
Kommunikation
Beredskabsfagligt
Andet



Materialer i skal bruge

Afhænger af den valgte aktivitet



Sådan gør du dig klar

Klargøring af udvalgt aktivitet



Beskrivelse af aktivitet

Denne aktivitet går ud på, at instruktøren udfører den samme øvelse tre gange med forskellige regler for hver runde. Den fjerde gang, øvelsen skal gentages, er det kadetterne selv, der skal gøre det. Du kan se de fire runder nedenfor:

- 1: Instruktøren demonstrerer en proces i realtid (dvs. i den fulde tid, som det tager at udføre en øvelse) uden at kommentere på den.
- 2: Instruktøren demonstrerer den samme proces igen, men denne gang kommenterer instruktøren på det, som han/hun laver.
- 3: Instruktøren er nu en "robot", der kun kan udføre de ordrer, som deltagerne giver. Deltagerne råber handlingerne ud i lokalet.
- 4: Deltagerne prøver selv at udføre øvelsen.

Eksempel på en øvelse med hjerte-/lungeredning:

- 1: En instruktør kommer ind i et lokale og finder en livløs person på gulvet - instruktøren yder hjerte/lungeredning og tilkalder hjælp.
- 2: Instruktøren starter forfra, men fortæller nu, hvad der gøres undervejs.
- 3: Deltagerne skal nu i fællesskab fortælle, hvad instruktøren skal gøre fra start til slut.
- 4: Deltagerne skal nu prøve selv.

Instruktioner du skal give deltagerne

Eksempel på instruktioner til en øvelse med hjerte-/lungeredning:

"Vi skal lære at yde hjerte-/lungeredning. Det gør vi ved, at jeg først viser, hvordan man gør i tavshed. Derefter gør jeg det igen og fortæller undervejs, hvad jeg gør. Tredje gang skal I fortælle mig, hvad jeg skal gøre, og til sidst skal I selv prøve det."

Hvad du skal passe på

Afhænger af den valgte aktivitet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Beredskabets organisering og aktører
Brug af trykluftapparat og røgdykkerens arbejde
Elementær brandbekæmpelse
Farlige stoffer
Forebyggelse af ulykker
Førstehjælp
Grundlæggende redning
Knob og stik
Kommunikation og navigation
Slangeudlægninger
Stiger
Uniformering, sikkerhed og løfte-, bære-, trække- og skubbeteknik



Variation af aktivitet

Metoden kan anvendes til mange forskellige aktiviteter

