

BÅYrerÅ's



Under 10 År
11 - 14 År
Over 14 År



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Ude



Lidt vÅyd/beskidt

FormÅl med aktivitet

Samarbejde
Konkurrence
Beredskabsfagligt



Materialer i skal bruge

SkÅybÅYrer
Spineboard
Store dunke fyldt med vand
Pakkede slangekurve eller
andre tunge genstande



SÅYdan gÅ, du dig klar

InstruktÅ,erne deler kadetterne hold pÅY 4-6 personer pr. hold. Hvert hold tildes en skÅybÅYre eller et spine-board. Holdene stiller sig ved start-linjen med bÅYren liggene pÅY jorden. Kadetterne skal anvende korrekt lÅ,fteteknik ved lÅ,ft af bÅYre eller spineboard. FÅ, for aktiviteten kan startes, skal instruktÅ,erne lÅ,gge en bunke af tunge materialer klar, som kadetterne skal hente og transportere tilbage til startlinjen.



Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne skal kende til korrekt lÅ,fteteknik, inden denne aktivitet pÅYbegyndes.

Kadetterne deles i hold, og der stilles en bÅYre ved siden af dem. En bunke af tunge objekter forberedes. Disse materialer kan vÅ,re slangekurve, store dunke fyldt med vand eller andre tunge ting.

Hvert hold skal transportere alle materialer fra deres bunke tilbage til startlinjen ved hjÅ,lp af deres bÅYre. BÅYren mÅY fyldes sÅY meget, som kadetterne vurderer, det er forsvarligt. BÅYren skal lÅ,ftes af mindst fire kadetter, og der skal anvendes korrekt lÅ,fteteknik. Det hold, der fÅ,rst fÅYr transporteret alle deres materialer fra bunken tilbage til start, har vundet.

Hvis kadetterne undervejs anvender forkert lÅ,fteteknik, taber noget fra bÅYren eller lÅ,fter med fÅ,rrre end fire personer, skal de stoppe op og stÅY stille i 10 sekunder, fÅ, for de mÅY fortsÅ,tte.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal tage jeres bÅYre og gÅY hen til materialerne. I skal smide sÅY mange materialer op pÅY bÅYren, som I synes er rimeligt for jer at bÅ,re pÅY. Derefter skal I gÅY tilbage til startlinjen."

"I skal huske at anvende korrekt lÅ,fteteknik. Hvis I ikke gÅ, det, sÅY bliver I straffet med 10 sekunder, hvor I skal stÅY stille. Det gÅ,lder ogsÅY, hvis I taber noget fra bÅYren eller lÅ,fter med fÅ,rrre end fire personer."

"Det hold, der fÅ,rst nÅYr frem til startlinjen med alle deres ting, har vundet."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal bære fuld indsatsbeklædning, og der skal anvendes korrekt løfteteknik ved transport af materialer på bærere.



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Førstehjælp
Grundlæggende redning
Uniformering, sikkerhed og løfte-, bære-, trække- og skubbeteknik



Variation af aktivitet

Alt efter kadetternes alder og fysiske formåben kan vægten på de materialer, der skal transporteres, tilpasses.

