

TIPS PÅ VAD DU KAN GÖRA FÖR ATT TRÄNA KRISBEREDSKAPEN HOS DINA ELEVER REDAN NÄSTA LEKTION

1. Hålla värme

- Gå ut och öva på att göra upp eld
- Öva på att använda tändstål
- Avgränsa ett utrymme i klassen där ni bygger en koja för att centrera värmen

2. Vätska

- Ta en promenad med eleverna där alla har en egen vattenflaska med
- Öva på att putsa sår med hjälp av vattnet
- Smält snö på stormkök
- Koka upp vatten och gör ett granskotts-te

3. Näring

- Planera tillsammans med eleverna vilken typ av mat som är bra att ta med ut på tur
- Testa att sätta upp och ihop ett stormkök
- Koka en gemensam lunch på stormköket tillsammans med eleverna

4. Första hjälp

- Planera klassens Första hjälp-väska tillsammans med eleverna, vilka saker är viktiga att ha med
- Dela in klassen i mindre grupper och öva på:
 - Att kontrollera andning
 - Att lägga i framstupa sidoläge
 - Förbinda sår
 - Vad man ger för information när man ringer