

# Førstehjælp i børnehøjde



Information til forældre

## Hvad er Førstehjælp i Børnehøjde?

'Førstehjælp i Børnehøjde' er en kampagne, der er udviklet af Hovedstadens Beredskab og Børneulykkesfonden. Gennem praktiske øvelser, aktiviteter og teori lærer børn om førstehjælp og bliver klædt godt på til at hjælpe andre både i mindre og mere alvorlige situationer.

## Førstehjælp kan redde liv!

Førstehjælp kan redde liv, også når det er børn, der yder det. Og børn er fuldt ud i stand til at yde førstehjælp i form af at drage omsorg, hjælpe og tilkalde – potentielt – livsvigtigt hjælp fra andre. Derfor giver det rigtig god mening allerede i en tidlig alder at lære børn om grundlæggende førstehjælp.

## Hvad betyder førstehjælp for børn?

I nogle tilfælde kan det at kunne yde førstehjælp være et spørgsmål om liv eller død. Men at yde førstehjælp kan også være mange andre ting såsom at trøste, hente plaster og tilkalde hjælp.

Helt basalt handler førstehjælp om at ville og turde yde omsorg for hinanden – både når det gælder de mindre uheld, hvor et plaster kan hjælpe og de større uheld, hvor der skal tilkaldes hjælp evt. fra en ambulance.

At lære førstehjælp gælder også om at få en tro på, at man kan gøre en forskel og modet til at gøre det, når uheldet er ude. Det kræver øvelse at turde yde førstehjælp, og derfor er Førstehjælp i Børnehøjde bygget op omkring en masse praktiske aktiviteter, hvor børnene så vidt muligt, kan få afprøvet, hvad det vil sige at yde førstehjælp. Omsorg, viden og øvelse er derfor nøglebegreber i Førstehjælp i Børnehøjde.

## Det lærer dit barn om førstehjælp!

- Om forskellige årsager til ulykker herunder forgiftninger
- At skabe sikkerhed omkring en tilskadekommen
- At spørge ind til en person, der har det dårligt
- At tilkalde hjælp hos en voksen i nærheden
- At rense sår og evt. lægge plaster på
- At lægge i stabilt sideleje
- At tilkalde hjælp hos alarmcentralen ved at ringe 1-1-2
- At trøste, yde omsorg og passe på hinanden.



## Hvad kan jeg gøre som forælder?

Vær med til at klæde dit barn – og dig selv – endnu bedre på til at yde førstehjælp. Du kan sagtens støtte op om dit barns læring omkring førstehjælp, også selvom du måske ikke selv er førstehjælpsekspert. Spørg ind til hvad dit barn har lært om førstehjælp i skolen/institutionen, hvad de har øvet sig på og talt om og lav øvelser og aktiviteter sammen. Der er en god sandsynlighed for, at du bliver imponeret over dit barn samtidig med at du selv bliver klogere omkring førstehjælp!

For både din egen og dit barns skyld, er det også altid en god idé selv at sætte sig ind i, hvordan man yder førstehjælp – man ved aldrig, hvornår ulykken indtræffer og en grundlæggende viden om førstehjælp kan være med til at redde liv!

På bagsiden af denne folder og på [www.førstehjælpibørnehøjde.dk](http://www.førstehjælpibørnehøjde.dk) kan du finde meget mere viden om førstehjælp.



## Gode forældretips

- **Spørg ind** til hvad dit barn har lært i skolen/institutionen – hvad har de sammen snakket om, lavet af aktiviteter og øvet sig på?
- **Øv jer sammen.** Få dit barn til at vise nogle af de førstehjælpsøvelser han/hun har lært - fx sårrensning, lægge plaster på, stabilt sideleje og tilkald af hjælp fx hos alarmcentralen.
- **Syng førstehjælpssangen sammen.** (Den ligger til download på [www.førstehjælpibørnehøjde.dk](http://www.førstehjælpibørnehøjde.dk))
- **1-1-2.** I alvorlige situationer er det særlig vigtigt, at dit barn kan ringe til alarmcentralen. Vis dit barn, hvordan man ringer op fra jeres telefon. Det er vigtigt for dit barn at vide, hvor han/hun kan finde din telefon, hvis uheldet er ude. Lær dit barn at ringe 1-1-2 ("et-et-to") i stedet for 112 ("hundredeogtolv"), det er nemmere at huske. En god huskeregel til at huske 1-1-2 er, at det er det samme som "én mund, én næse og to øjne".
- **Hold det ved lige.** Heldigvis er det de færreste af os, der får brug for vores viden om førstehjælp i alvorlige situationer. Det gør dog, at vi nemt glemmer det. Hold dit barns – og din egen – viden om førstehjælp ved lige. Tag det op en gang imellem, repeter og øv jer på det sammen. Det kan i sidste ende redde liv!
- **Sæt dig ind i emnet.** Bliv klogere på emnet førstehjælp her i denne folder og på [www.førstehjælpibørnehøjde.dk](http://www.førstehjælpibørnehøjde.dk)

# Om partnerne bag

## Børneulykkesfonden

Ulykker er den hyppigste dødsårsag blandt børn i alderen 1-19 år. Derudover kommer hvert år ca. 150.000 børn under 15 år ud for en ulykke og må en tur på skadestuen.

Børneulykkesfonden arbejder for at skabe sikre rammer for danske børn i hjemmet, i trafikken og til sport/fritidsaktiviteter uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse.

Se mere om Børneulykkesfondens arbejde på [www.borneulykkesfonden.dk](http://www.borneulykkesfonden.dk)

## Hovedstadens Beredskab

Hovedstadens Beredskab er Danmarks største fælleskommunale beredskab og blev etableret 1. januar 2016 ved en sammenlægning af de fire brandvæsener, der dækkede kommunerne i Albertslund, Brøndby, Dragør, Frederiksberg, Glostrup, Hvidovre, København og Rødovre.

Hovedstadens Beredskab leverer forebyggende og afhjælpende beredskabsopgaver af enhver art og varetager blandt andet en del af ambulancetjenesten for Region Hovedstaden samt underviser i førstehjælp og andre kurser, som kan forebygge, afhjælpe og begrænse ulykker. Hovedstadens Beredskabs ambition er at være på forkant med udviklingen af fremtidens beredskab og være med til at styrke trygheden og sikkerheden i kommunerne til gavn for borgere, virksomheder og offentlige institutioner.

Læs mere på [www.hbr.dk](http://www.hbr.dk), følg os på [www.facebook.com/HBeredskab](https://www.facebook.com/HBeredskab) og twitter [@Hberedskab](https://twitter.com/Hberedskab)

# Viden om førstehjælp (i børnehøjde)

- **Skab sikkerhed**

Skab sikkerhed omkring den tilskadekomne, fx ved at stoppe legen omkring den tilskadekomne, standse en gynges eller stoppe cyklister på cykelstien. Det dog vigtigt at være opmærksom på egen sikkerhed og bruge ens sunde fornuft, så man ikke selv kommer til skade.

- **Vurder personen**

Spørg ind til personen. Er personen ved bevidsthed tilkaldes hjælp fra en voksen. Der hjælpes evt. med at rense sår og skrammer og trøstes til den tilskadekomne har det godt igen. Er personen bevidstløs lægges personen i stabilt sideleje.

- **Tilkald en voksen**

Fortæl en voksen, hvad der er sket.

- **Rens sår og skrammer**

Sår og skrammer renses med vand og sæbe. Evt. afsluttes med plaster.

- **Stabilt sideleje**

Er den tilskadekomne bevidstløs lægges denne i stabilt sideleje. (Se evt. film på [www.førstehjælpibørnehøjde.dk](http://www.førstehjælpibørnehøjde.dk)).

- **Ring 1-2-2**

Hvis der er behov for det, ring 1-1-2 og vent på instrukser. OBS. Det er godt at lære børn at ringe 1-1-2 i stedet for 112, da dette er nemmere at huske.

- **Bliv, snak og trøst**

Bliv hos den tilskadekomne uanset om personen er kommet lidt eller meget til skade, indtil han/hun har det godt igen – og altid indtil en voksen eller evt. en ambulance er ankommet. Dette af både sikkerheds- og omsorgsmæssige hensyn.

Find meget mere viden om førstehjælp på

[www.førstehjælpibørnehøjde.dk](http://www.førstehjælpibørnehøjde.dk)

# Kernebudskaber om børn og førstehjælp

- Børn skal tænke på egen sikkerhed og redde sig selv først ved en ulykke
- Børn skal hente en voksen ved en ulykke
- Børn skal stole på, at voksne vil hjælpe, og ikke straffe, hvis nogen er kommet til skade
- Børn skal vide, at det altid er bedre at forsøge at hjælpe ved en ulykke end ikke at gøre noget
- Børn skal have kendskab til at ringe 1-1-2
- Børn skal lære at trøste, yde omsorg og passe på hinanden