



VI LÄR OSS TILLSAMMANS

Lärarens handbok

*Att förebygga små olyckor  
och ge första hjälpen*

### BÄSTA LÄRARE!

Antalet olyckor som drabbat barn har visserligen minskat under de senaste decennierna, men fortfarande är både barnolycksfall och andra olyckshändelser ett stort hälsoproblem. Tillsammans med tidningen Samarbete uppmuntrar Finlands Röda Kors vårt lands alla elever i tredje klass att bli säkerhetsmedvetna samt lära sig grunderna i första hjälpen. Därigenom ökar de både sin egen och omgivningens trygghet.

Syftet med det här materialet som Röda Korset tagit fram är att barnen ska lära sig identifiera de risksituationer som leder till missöden och olycksfall, förutse och undvika dem samt ge första hjälpen vid små olyckor. Vi vill också att barnens familjer och närmaste krets ska diskutera ämnet och göra sin livsmiljö tryggare.

Det är de vuxna som bär ansvaret för barnens säkerhet. Men förbud är inte det enda sättet att inpränta föreskrifter. Oftast går det lättare för barnen att tillägna sig spelreglerna när de lär sig dem i aktiv samverkan med varandra.





## **MATERIALET OCH DESS ANVÄNDNING**

Materialet med fakta om säkerhet och första hjälpen har sammanställts för undervisning om första hjälpen-insatser vid olyckor av fem olika typer.

### **Lärarens handbok**

Handboken innehåller två berättelser om olyckshändelser där man ger första hjälpen. Att lära sig förebygga olyckor är en viktig del av undervisningen. Varje skola får ett exemplar av handboken för lärare.

### **Elevens häfte**

Elevens häfte innehåller dels uppgifter relaterade till olyckssituationerna, dels en checklista för förebyggande av olycksfall i hemmet. Med hjälp av häftet, som delas ut till alla elever i tredje klass, kan barnen hemma repetera det de lärt sig.

## FÖRSTA HJÄLPEN-SITUATIONER

### 1. Familjen Snubbelkvist vandrar i skogen

#### OLYCKSHÄNDELSE

1. Jonas kniv slinter
2. Pappa snavar
3. Pappa snavar

#### TEMA FÖR UNDERVISNINGEN

- skärsår i fingret  
vrickad fot  
handledsfraktur

#### OLYCKSPLOTS

- skogen  
skogen  
skogen

### 2. Familjen Snubbelkvist i lekparken

#### OLYCKSHÄNDELSE

1. Julia och det heta kaffet
2. Mamma ramlar ner att larma hjälp

#### TEMA FÖR UNDERVISNINGEN

- brännskada  
medvetslöshet

#### OLYCKSPLOTS

- skogen  
lekparken

Undervisningen bygger på olyckshändelserna i berättelserna. Läs först berättelserna för eleverna. Lär er sedan tillsammans vilka första hjälpen-insatser som krävs vid respektive olyckshändelse och öva dem parvis. Att förebygga olyckor är en viktig del av undervisningen.

### Mer information

Handboken "Första hjälpen",  
Finlands Röda Kors  
[www.redcross.fi](http://www.redcross.fi)  
[www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)  
[www.edu.fi](http://www.edu.fi)  
[www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)





Den som har säkerhetskunskaper och kan ge första hjälpen vågar lättare ställa upp och hjälpa.

## FAMILJEN SNUBBELKVIST VANDRAR I SKOGEN

En vacker dag ger sig familjen Snubbelkvist ut i skogen. Mamma och pappa har packat med både matsäck och första hjälpen-väska. Jonas och Julia är glada åt matsäcken.



Snart kommer de till en liten bäck. Pappa tycker att platsen är idealisk för en rast.



Mamma tar fram en bok och håller upp kaffe ur termosens. Julia plockar blåbär.



Jonas sätter sig vid bäcken och börjar tälja på en gren med sin slidkniv.



Plötsligt bryts tystnaden i skogen av Jonas ljudliga tjut, som rentav får fåglarna att flyga upp från träden.



Mamma blir så förskräckt att hon välter termosens! Julia, som kommit för att visa sina bär, får det heta kaffet över sig.



Jonas finger har ett blödande sår.



Pappa rusar fram till Jonas för att se vad som har hänt ...



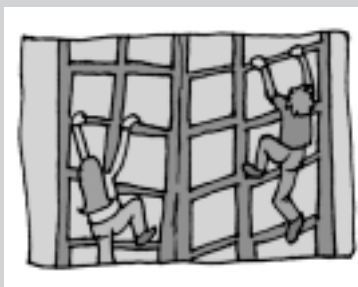
... men snubblar över en sten.



När pappa ramlar omkull skadar han vristen. Mamma blir ängslig. Vad borde man nu göra?

## FAMILJEN SNUBBELKVIST I LEKPARKEN

En dag går mamma med Jonas och Julia till lekparken. Barnen klänger i klätterställningen medan mamma sitter på en bänk och läser. Hon ropar till barnen att de inte får klättra så högt.



Jonas och Julia tävlar om vem som först hinner ända upp. De klättrar så snabbt de kan!



Mamma blir orolig, tar boken under armen och klättrar efter barnen.



Plötsligt tappar mamma greppet och faller.



Barnen klättrar snabbt ner. Mamma svarar inte, när de talar till henne. Julia springer efter sin mobil och ringer nödnumret 112.





Julia berättar att de är på Blesbyrbyns lekplan och att hennes mamma ligger på marken utan att vakna. Hon lyssnar noga. Först när nödcentralen säger att hjälpen är på väg och ger henne lov att avsluta samtalet, knäpper Julia av.



Jonas vet att det är farligt om en människa inte andas. Han tänker undersöka om mamma gör det och böjer därför mammas huvud lite bakåt och lyfter hennes haka så att luftvägarna är öppna. Jo, mamma andas – lyckligtvis!



Jonas vänder på mamma, så att hon ligger framstupa i sidoläge med huvudet vilande på handryggen. Mammas högra ben och hand ger henne stöd, så att hon inte faller över på mage.



Hela tiden, ända tills hjälpen kommer, följer Jonas mammas andning och ser till att hon kan andas fritt. Slutet gott - allting gott. Mamma fick inga bestående skador.

## JONAS SLÖA SLIDKNIV



Plötsligt bryts tystnaden i skogen av ett gällt tjut! Det är Jonas, vars slidkniv slant så han fick ett skärsår i fingret.



### FÖRSTA HJÄLPEN FÖR SMÅ SÅR

1. Rengör såret antingen med tvål och vatten eller med ett sårrengöringsmedel. Klappa huden torr.
2. Använd hudtejp eller plåster för att sluta till små sår. Om såret är större: lägg på en kompress och fäst den t.ex. med plåster eller med en elastisk binda.
3. Låt såret läkas i lugn och ro.
4. Om såret måste sys eller blir inflammerat: sök läkare!

### ÖVNING

1. Låt eleverna skriva upp på tavlan allt möjligt som kan orsaka sår: verktyg, situationer etc.
2. Låt barnen rita "sår" i fingertoppen med röd filtpenna. Sedan får de parvis öva sig att lägga på plåster.



**Att ha till hands**  
plåster  
röd filtpenna

## SÅR – OCH KONSTEN ATT UNDVIKA DEM

Det finns mycket som kan ge upphov till sår: knivar, spikar, sågar, hushållsmaskiner osv. Glasskärvor är också farliga.

Vassa och farliga verktyg måste förvaras utom räckhåll för barn. Men när barnen har åldern inne, ska de efter hand få lära sig hantera vassa föremål och öva sig att använda dem därhemma tillsammans med en vuxen.

### OLIKA SLAGS SÅR

Skråmor eller ytliga sår kan bli resultatet om man blir klöst eller ramlar omkull. Skärsår orsakas av vassa, skärande föremål, t.ex. knivar eller glas. Skärsår kan vara ytliga eller djupa. Sticksår får man t.ex. om en spik, en sticka eller något annat vasst föremål tränger igenom huden. Skrubbsår orsakas av trubbiga föremål, t.ex. om man snubblar och faller över en sten eller stubbe. Bitsår får man om man blir biten av ett djur eller en människa. Då är risken för inflammation särskilt stor och man måste söka läkare. Kraftigt blödande sår: ett ymnigt, synligt blodflöde ska snabbt stoppas. Armen eller benet som blöder lyfts upp i högläge. Därefter pressar man först hårt ett plagg eller fingrarna mot det blödande stället och lägger sedan ett tryckförband. Djupa, smutsiga och inflammerade sår kräver alltid läkarvård. Sår i huvudet och ansiktet kan ge upphov till ett kraftigt blodflöde, men i praktiken är det svårt att tillförligt mäta och bedöma hur mycket det blöder. Särskilt barn upplever ofta en yttre, synlig blödning som dramatisk och farlig, eftersom blodet färgar allting rött. Också en liten mängd blod kan fläcka ner både kläderna och den närmaste omgivningen.

### HEMUPPGIFT

I varje hem ska det finnas tillräcklig första hjälpen-utrustning. Det är bra om barnen har reda på var de vid behov hittar t.ex. förbandsgrejor och plåster.

Be eleverna tillsammans med sina föräldrar undersöka första hjälpen-utrustningen hemma hos sig.

- förbandsrullar
- kompresser
- sårtejp
- plåster av olika slag
- sårrengöringsmedel
- mitella
- sax
- första hjälpeninstruktioner
- annat, vad?

## PAPPA SNAVAR OCH VRICKAR FOTEN



Jonas har fått ett sår i fingret. Pappa, som hört hans tjut, skyndar till – men snavar på en sten, ramlar omkull och skadar vristen. Det gör ont och vristen känns öm, när pappa försöker stiga på foten. Han har vrickat den.



### FÖRSTA HJÄLPEN FÖR VRICKAD FOT

Vid vrickning och sträckning gäller det för den som ger första hjälpen att minnas tre saker: högläge, tryck och kalla omslag.

1. Förhindra svullnad och inre blödning genom att lyfta upp den vrickade foten i högläge. Den skadade kan först själv pressa bägge händerna mot det sjuka stället.
2. Låt strumpan sitta på. Pressa en ispåse, en näve snö eller t.ex. en påse djupfrysta grönsaker mot det sjuka stället för att få ner svullnaden. Fäst den kalla påsen med en stadig elastisk binda och låt den sitta kvar 20–30 minuter. Om vristen är bar, kan du för att förebygga förfrysning vira bindan en gång runt vristen innan du fäster den kalla påsen.
3. Fortsätt avkylningen varannan timme under det första dygnet.
4. Om smärtan och svullnaden inte avtar, måste man söka läkare.



## ÖVNING

Låt eleverna öva sig i att ge första hjälpen vid vrickning.

### Att ha till hands

Rullar med gasväv. Kylpåsar. För övningarna kan en "kylpåse" tillverkas av en plastpåse som fylls med bitar av pappershanddukar (= isbitarna).



### SÅ SLIPPER MAN VRICKA FOTEN

Det är lätt hänt att man vrickar foten t.ex. vid sport, idrott och lek, vid halt före och vid utflykter i ojämn terräng.

Ute gäller det att ha skor som lämpar sig för väglaget och terrängen. Olika friluftsgrenar kräver skyddsutrustning av olika slag. Det är dessutom bra att mjuka upp kroppen både innan man sätter i gång och efteråt. Skosnörena ska vara knutna. Leksaker, verktyg och andra saker i hemmet ska hållas i ordning och läggas tillbaka efter användningen. Bra belysning både inne och ute är viktigt. Om vintern ska gårdsplan och trappor sandas.

## OM PAPPA HADE SKADAT HANLEDEDEN NÄR HAN FÖLL



Pappa snavade, föll omkull och vrickade foten. Vid fallet tog han emot med handen, men skadade den lyckligtvis inte.

Vad borde de övriga ha gjort, om pappa fått ett brott på handleden – en handledsfraktur?



### FÖRSTA HJÄLPEN VID HANLEDSFRAKTUR

1. Först ska den skadade själv stödja sin skadade hand med sin friska.
2. Sedan läggs en mitella eller scarf där armen och handen får vila.
3. Därefter bör den skadade få läkarvård.

### ÖVNING

Eleverna får öva sig i att göra stöd för handen.

**Att ha till hands**  
mitellor



Be eleverna ta med sig till skolan en bit tyg (t.ex. ett utslitet lakan eller ett fibertyg). 1 x 1 meter är lagom. Tygbitarna klipps till mitellor åt alla. Använd mitellan i första hjälpen-förpackningen som modell.

## **SÅ UNDVIKER MAN HANDLEDSFRAKTURER**

Till exempel när man snavar eller halkar och tar emot med handen när man faller, kan handleden skadas.

Men om vägar och trappsteg är sandade, om man både ute och inne använder lämpliga skodon (och om man inte tar några onödiga risker!) är chansen större att slippa skador.

### **Symtom**

Handledsfrakturerna är de vanligaste typen av frakturer. Bland möjliga symtom kan nämnas lokal smärta, svullnad i det skadade området och synlig felställning.

Mitellan kan användas som stöd vid brott på handleden, underarmen och överarmen.

## JULIA OCH DET HETA KAFFET



Mamma blir så förskräckt över Jonas tjut att hon knuffar omkull termosens. Julia får hett kaffe på handen. Hon skriker till och springer snabbt till bäcken för att kyla av sin hand.



### FÖRSTA HJÄLPEN VID LINDRIG BRÄNNSKADA

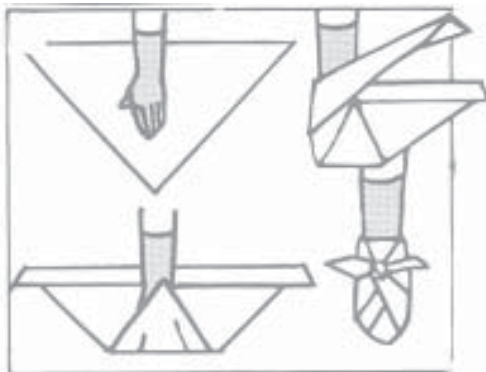
1. Kyl genast av brännskadan i svalt vatten. Det minskar smärtan och hindrar skadan från att nå djupare. Fortsätt avkylningen 10–20 minuter.
2. Täck det skadade partiet med ett förband och fäst det med hudtejp eller mitella. Om huden har blåsor eller utsöndrar något, kan du lägga på en salvkompress. (Finns att köpa på apotek.) Du får inte sticka hål på blåsorna för att det inte ska komma smuts i det skadade partiet. Om brännskadan blir inflammerad, måste man söka läkare.

### ÖVNING

Låt eleverna öva sig i att förbinda en brännskada på handryggen. Skadan kan markeras t.ex. med röd färgkrita.

#### Att ha till hands

kompresser  
(t.ex. tygbitar i format 8 x 8 cm)  
mitellor





## SÅ FÖREBYGGS BRÄNNSKADOR

För att undvika brännskador ska man akta sig för öppen eld, grillar, öppna spisar, het ånga, heta vätskor, heta föremål, bastuugnar, elektricitet och sol. Man får inte låta barn gå nära en grill eller en öppen eld. Tändstickor ska förvaras utom räckhåll för barnen. De små måste läras att de inte får leka med elden. Man ska skaffa barnsäkra vattenkranar. Brandvarnare måste det också finnas i varje hem.

### Solen bränner

Också solen kan ge brännskador. Barn är särskilt utsatta för solskador om deras hud inte skyddas. Symtomen på att huden skadats av solen är att den hettar och gör ont. Det kan ta några timmar innan hudrodnad och eventuella blåsor kommer till synes. Solskadad hud är känslig för beröring.

Vid alla allvarliga brännskador gäller det att söka läkare. Ring vid behov nödnumret 112.

## MAMMA FALLER OCH SLÅR HUVUDET



Mamma blir ängslig när barnen klättrar så högt. Hon kliver upp efter dem men förlorar greppet om klätterställningen, faller ner och slår huvudet. Jonas springer fram till sin mamma och talar till henne, men mamma vaknar inte. Mamma är medvetslös. Men Jonas och Julia ingriper. Jonas ger mamma första hjälpen och Julia gör nödanmälan. Slutet gott allting gott. Modern klarar sig oskadd.



## FÖRSTA HJÄLPEN FÖR MEDVETSLÖSA

1. Om en person som skadats inte vaknar när man tilltalar eller skakar honom, ringer du nödnumret 112.
2. Öppna luftvägarna genom att böja den skadades huvud bakåt och lyfta upp hans haka. Andas han?
3. Om den skadade andas, vänder du honom i framstupa sidoläge för att trygga andningen. I sidoläge hålls nämligen den medvetlösas luftvägar öppna, så att uppkastningar och andra avsöndringar kan rinna ut utan att täppa till strupen.
4. Följ andningen och se till att den skadade fortsätter andas ända tills hjälpen kommer.

En medvetlös som andas ska alltid vändas i framstupa sidoläge, vad än medvetlösheten beror på.

## ÖVNING

Vi övar oss i att vända en medvetlös i sidoläge.



## **SÅ UNDVIKER MAN ATT SKADA HUVUDET**

Huvudskador kan man få bland annat av att ramla omkull eller falla ner någonstans ifrån. Cykelolyckor kan också orsaka allvarliga skador i huvudet.

Utomhus gäller det att ha skodon med bra sulor som passar vädret och terrängen. Vid sport, idrott och andra utomhusaktiviteter används den skyddsutrustning som är avsedd för den aktuella grenen samt lämpliga skor. Skosnörena ska vara knutna. Man ska alltid ha cykelhjälm när man cyklar. Dessutom ska man se till att både cykeln och annan sportutrustning är i gott skick. Ta inga risker!

### **Mer om huvudskador**

Lindriga huvudskador kan tillfälligt ge upphov till huvudvärk, illamående och yrsel. De här symtomen är vanliga under de första dagarna efter skadan, men i allmänhet upphör de av sig själv.

Även om den skadade inte har förlorat medvetandet, är det bäst att hålla honom under uppsikt under det följande dygnet. Om hans tillstånd förändras, ska han föras till vård.

Vid symtom såsom kraftig huvudvärk som förvärras, uppkastningar, dåsighet eller förändringar i graden av medvetande är det nödvändigt att söka läkare.

## ATT GÖRA NÖDANMÄLAN



När klassen har gått igenom alla de beskrivna olyckssituationerna, ska gärna ytterligare en lektion ägnas ämnet hur man gör nödanmälan.

# 112

### SÅ RINGER DU NÖDNUMRET 112

1. Ring nödsamtalet själv, om du kan.
2. Berätta vad som har hänt.
3. Ange exakt adress och kommun.
4. Svara på frågorna.
5. Handla enligt de instruktioner du får.
6. Avsluta samtalet först när du får tillstånd till det.

## ÖVNING

Eleverna kan öva sig att ringa nödsamtal så att en av dem låtsas vara larmoperatör vid nödcentralen medan en annan ringer upp. När man övar sig får man inte ringa nödcentralen på riktigt!

- Den som ringer slår nummer 112.
- Larmoperatören i nödcentralen svarar HÄTÄKESKUS – NÖDCENTRALEN.
- Den som ringer berättar kort VAD SOM HAR HÄNT.
- Operatören frågar VILKEN ÄR DEN EXAKTA ADRESSEN OCH KOMMUNEN SOM DU RINGER FRÅN?
- Operatören frågar om den skadades tillstånd och ger anvisningar om vad man ska göra tills hjälpen kommer.
- Den som ringer svarar på frågor och gör som operatören säger.
- Larmoperatören ger den som ringer lov att lägga på luren eller knäppa av mobilen genom att säga NU KAN DU AVSLUTA SAMTALET. HJÄLPEN ÄR PÅ VÄG.

### Övningsutrustning

en leksaks- eller låtsasmobil

## Vad gör nödcentralen?

Larmoperatören på nödnummer 112

- tar emot nödanmälan och bedömer behovet av hjälp
- larmar ändamålsenlig hjälp:
  - brandkår
  - polis
  - akutvård, sjuktransport, sjukvård
- assisterar olika myndigheter med informationstjänst
- tjänstgör som informationscentral
- ger den som ringer råd och anvisningar, tills myndigheterna kommer.

## Kolla tillsammans med en vuxen, hur bra ni förebygger olyckor därhemma.

	Ja	Nej
Finns nödnumret 112 i närheten av telefonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har ni därhemma ett medicinskåp som går att låsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förvaras kemikalierna hemma hos er på ett säkert ställe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns alla kemikalier fortfarande i sina ursprungliga förpackningar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är hushållsstegen därhemma tillräckligt stadiga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har ni brandvarnare hemma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uppfyller alla era elapparater bestämmelserna och är de hela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har spisen spisskydd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är kranarna termostatkrantar av barnsäker typ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är eluttagen därhemma petsäkra eller skyddade på annat sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förvaras tändstickorna utom räckhåll för barnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har balkongdörren spärr/hake/barnsäkert lås?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det halkskydd på badrumsgolvet och i bottnen på badkaret?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har trapporna inomhus barnport/räcken/halkskydd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det halkskydd under mattorna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förvaras farliga föremål utom räckhåll för barnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är barnens lekplats skyddad för bilar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Använder alla i familjen reflexer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Används säkerhetsbältena i bilen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Använder alla som cyklar skyddshjälm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sandas gården därhemma på vintern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har ni tillräcklig första hjälpen-utrustning därhemma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







Närmare upplysningar om Finlands Röda Kors första hjälpen-verksamhet:  
[www.redcross.fi](http://www.redcross.fi), [ensiapu@redcross.fi](mailto:ensiapu@redcross.fi) eller tfn 0303 9595. Säkerhetsprodukter  
för hela familjen: [www.redcross.fi/turvatuotteet](http://www.redcross.fi/turvatuotteet), [ensiapu@redcross.fi](mailto:ensiapu@redcross.fi)

Finlands Röda Kors 2005, Neta Helistö, Anja Alila, Marketta Eggleton  
Kontrollerad Finlands Röda Kors 2008  
Översättning: Christel Nyman®

Bilder: Norges Röda Kors och Finlands Röda Kors  
Kopiering av materialet tillåten för skolans eget bruk, inte för kommersiella ändamål.  
Materialet kan skrivas ut på webbadressen [www.redcross.fi/frk/](http://www.redcross.fi/frk/).  
Också motsvarande finskspråkiga material finns på webben.