

## Rundløype Førstehjelpsoppgave NM 2001 i Holmenkollen

### Fremgangsmåte:

#### Legge bandasjer 20p

**10 stk, minst tre** støtteledd bandasjer og **minst tre** sårdekkende bandasjer

**Poeng:** 2 per riktig bandasje, ett poeng trekk hvis bandasjen ikke er helt riktig.

#### Løft 5 p

Vis fem måter å bringe forulykkede vekk fra stedet de ble skadet.

**Poeng:** 1 per riktig metode

#### Teori 10 p

10 spm 1 poeng per riktig svar

1 - Hva kjennetegner en god bandasje?

2 - Hvordan behandle rusk i øyet?

3 - Hvordan unngå gnagsår?

4 - Hvordan behandle gnagsår?

5 - Hvordan fjerne fremmedlegemer i øret?

6 – Hvordan behandle verkefinger?

7 – Hvordan behandle sjokk?

8 – Hva kjennetegner 2.gradsforbrenning?

9 –Nevn 2 måter å slukke brann i klær?

10 – Hva er sikkerhetstykkelsen for is? (bære voksen person)

#### Båre 15 p

Bygging: 5p

Stiv/ramme 2 p

Mykt og jevnt liggeunderlag 1 p

Pasient festet på forsvarlig måte 2 p

#### Båreløp: 10p

Båren holder i gjennom løypa gir 5 poeng.

**Poengplukk:** 5 poeng å plukke, innenfor en gitt tid på 5 minutter