

NÖDSITUATIONER

Ämnets syfte

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper i att hantera säkerhet och nödsituationer vid fysiska aktiviteter.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

4. Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.

IDROTT OCH HÄLSA

- Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan **i samråd** med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.

Betyget C

Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan **efter samråd** med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.

Betyget A

Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och **kan efter samråd** med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.

Livräddning innebär bl.a. att kunna

Moment livräddning: Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 25m simning med livboj. Följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80m djup följt av 25m bogsering av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller kant. Skapa fria luftvägar, visa mun till mun andning och lägg personen i stabilt sidoläge. Larma. OBS! Allt i en följd utan vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök

- Bad-, båt- och isvettsregler, om möjligt prova på att ta sig ur isvak
- Första hjälpen
- HLR (Hjärt- och lungräddning) med hjärtstartare AED.
- Luftvägsstopp på medvetslös person

