

## SKAB FRI LUFTVEJ

**Mål:** At I lærer, hvordan man skaber fri luftvej  
**Omfang:** Ca. 10 minutter  
**Materialer:** Brug hinanden til at øve jer på



Forsøg nu at skabe fri luftvej på hinanden ved hjælp af remsen 'SE-LYT-FØL'.

Når I er blevet gode til det, så bør det højst tage 10 sekunder at undersøge for normal vejrtrækning, for ikke at spille dyrebar tid i en kritisk situation.

Gå sammen to og to. Den ene af jer ligger på gulvet og den anden sætter sig på knæ ved siden af hovedet.



**Den, der sidder, gør som vist på billedet:**

- Læg den ene hånd på panden af din makker
- Sæt to fingre under hagen med den anden hånd
- Bøj hovedet på din makker forsigtigt tilbage



**Du skal nu, som vist på billedet:**

'SE': Se, om du kan se, at brystkassen hæver sig.  
'LYT': Lyt efter, om du kan høre vejrtrækning ved munden/næsen.  
'FØL': Føl, om du kan mærke makkerens udånding ved at lægge din kind tæt ved makkerens næse/mund.

Var det sværest at fornemme din makkers vejrtrækning ved at **se**, **lytte** eller **føle**?