

TRYK OG FIND TEMPO (1/2)

Mål: At I ved, hvordan I bedst giver hjertemassage af høj kvalitet
Omfang: Ca. 15 minutter
Materialer: Genoplivningsdukke, ur og lineal



Undersøg: Hvordan kan I trykke bedst?

Sæt jer på knæ med genoplivningsduken foran jer.

Undersøg, hvordan I bedst kan trykke mindst 5 cm og ikke mere end 6 cm ned.

- Find 5 cm og 6 cm på linealen, så I ved, hvor meget det er
- Prøv nu på skift at finde ud af, hvordan man laver det bedste tryk på dukken
- Hjælp hinanden med at undersøge, hvor langt I får trykket ned



Trykker I bedst, når I:

- Sidder tilbagelænet?
- Læner jer ind over dukken og trykker lodret ned?
- Holder armene bøjede?
- Holder armene strakte?

Trykker I bedst, når I har:

- Flettet fingre og trykker ned med håndroden (som på billedet)?
- Hænderne løst oven på hinanden?

TRYK OG FIND TEMPO (2/2)

Undersøg et tempo på 100-120 tryk pr. minut

Regn ud, hvor lang tid det tager at give 30 tryk med en frekvens på mellem 100 og 120 tryk pr. minut.

30 tryk tager mellem $\frac{60}{100} * 30 = \underline{\hspace{2cm}}$ sekunder og $\frac{60}{120} * 30 = \underline{\hspace{2cm}}$ sekunder



Giv 30 tryk inden for de udregnede tider for at få en fornemmelse af, i hvilken hastighed I skal trykke. Én giver tryk, og de andre holder øje med tiden. Byt så alle får prøvet.

Sådan giver jeg den bedste hjertemassage: