

BEREsterk in eerste hulp

Spelen met eerste hulp



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

Inhoudstafel

Introductie	5
1. Kennismakingsspelletjes.....	6
1.1 Namen inoefenen	6
1.2 Elkaar leren kennen.....	12
2. Groepsindelingsspelletjes	15
Groepsverdelers voor 2, 3 of meer groepen	15
3. Stappen – Benadering van een slachtoffer	16
3.1 Algemene benadering van een slachtoffer	16
3.2 Veiligheid	17
3.3. Verwittigen van de hulpdiensten	18
4. Het menselijk lichaam.....	19
4.1 Het zenuwstelsel	19
4.2 Het ademhalingsstelsel	22
4.3 De bloedsomloop	26
4.4 De huid.....	27
5. Energizers	30
5.1 Plakkende bacterie	30
5.2 Rennende hulpverlener	31
5.3 Prettige prikkel.....	31
5.4 Bah, bah, bacterie	32
5.5 Hupperdehupperdehulp	33
5.6 Rommel in de verbandtrommel.....	34
5.7 Toeta, toeta	34
5.8 Het afweersysteem.....	35
5.9 Steunspel.....	35

5.10 De vieze bacterie	36
5.11 Doe alsof er niets gebeurd is.....	37
6. Grote eerstehulpspelen.....	38
6.1 Eerstehulphonkbal.....	38
6.2 Eerstehulpuitdaging tegen de begeleiding.....	41
6.3 Olympisch eerstehulpvijfkamp	44
6.4 Guinness Book of JRK-Records	51
6.5 Zwarte dood	53
6.6 Brug naar de wijsheid.....	55
6.7 Teek-it-easy – een spel over ... teken!.....	58
6.8 Ziekenhuisspeed	65
6.9 Ongelukslaan 13.....	79

Dag Jeugd Rode Kruiser

Eerste hulp is saai!? Eerste hulp is alleen voor light-kernen?! Nee hoor. Eerste hulp is 'beire-cool'.
Met de groep onderweg? Een dood momentje? Ideetjes nodig voor een groter spel? Op zoek naar
een leuke groepsverdeler?

Deze bundel werd samengesteld in het kader van het jaarthema 2017-2018 dat helemaal rond eerste
hulp draait. Want BERESTERK in eerste hulp, dat is Jeugd Rode Kruis wel!

Beer bezorgt jou grote en kleine spelen, impulsen en bakken inspiratie om je activiteiten in het
thema van eerste hulp nóg leuker en leerijker te maken.

Veel spelplezier!
Jeugd Rode Kruis

1. Kennismakingsspelletjes


Wie zit er in mijn groep? Hoe heet die jongen die naast mij staat?
Wat zijn de gelijkenissen tussen mij en het meisje aan de overkant van de zaal?

Elkaar beter leren kennen bevordert de groepsfeer. Het zorgt ervoor dat de deelnemers hun plaatsje kunnen vinden in de groep. Dat ze voelen "hé, hier hoor ik ook bij".



1.1 Namen inoefenen

1. Namendril oefening

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10 indien je in twee groepen wil werken	Omgeving: Binnen of buiten. Om het spel wat ludieker te maken, kan je dit ook op een locatie met veel obstakels spelen (bv. een bos).
	Materiaal: Een zwachtel of een ander voorwerp gerelateerd aan eerste hulp waarmee je naar elkaar kan gooien.		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De groep staat in een cirkel. De deelnemers gooien de zwachtel naar elkaar en zeggen telkens als ze gooien de naam van de ontvanger. Laat zo de zwachtel even de hele groep rond gaan, zodat je ieders naam al eens gehoord hebt.

Splits de groep daarna in twee à drie kleine groepjes. In hun groepje spelen ze hetzelfde spel. Ze zeggen eerst een naam en gooien dan de zwachtel naar die persoon. Het tempo van roepen en gooien moet erg hoog liggen.






Wie aarzelt, "euh" zegt of de naam fout heeft, valt af en moet naar de andere groep.

Variant:

Indien de groep te klein is, kan dit spel ook in één groep gespeeld worden. Wie een fout maakt, krijgt dan een extra moeilijkheid (gaan zitten, één hand, ...).

Of de begeleider kan de deelnemers regelmatig van plaats laten wisselen.

2. Zwachtelchaos

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten. Om het spel wat ludieker te maken, kan je dit ook op een locatie met veel obstakels spelen (bv. een bos).
	Materiaal: Minstens twee zwachtels of andere voorwerpen gerelateerd aan eerste hulp waarmee gegooid kan worden.		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers staan in een kring. Iemand heeft een zwachtel, gooit die naar een andere deelnemer en zegt daarbij zijn/haar naam. Zo wordt de zwachtel willekeurig de kring rond gegooid tot iedereen aan de beurt is geweest.

Iedere deelnemer moet echter onthouden van wie hij de zwachtel kreeg en naar wie hij hem gooide, want nu proberen we het opnieuw, in dezelfde volgorde, zo snel mogelijk en zonder de zwachtel te laten vallen.

Er komt een tweede voorwerp in het spel. Deze keer wordt er bij het gooien niet de naam gezegd van wie het voorwerp kwam en naar wie die gegooid wordt, maar wel een wonde die opgelopen kan worden (schaafwonde, verstuiking ...). Ook hier moeten de deelnemers weer onthouden van wie het voorwerp kwam en naar wie ze die gooiden.

Nu is het de bedoeling om snel mogelijk de twee voorwerpen tegelijkertijd te gooien.

Variant:

Naargelang de groep, kan de begeleider hier nog extra voorwerpen en dus onderwerpen aan toevoegen.

[Bij een eerstehulpinitiatie/-cursus: Achteraf kan de begeleider de genoemde letsels even overlopen en vertellen over welke letsels de deelnemers tijdens de cursus zullen leren.]

3. Ik zit in Jeugd Rode Kruis

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten. Vlakke verharde ondergrond in open ruimte.
	Materiaal: Stoelen (één voor elke speler)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers zitten in een kring. Ze kiezen allemaal een voorwerp dat met eerste hulp te maken heeft en dat met dezelfde letter als hun voornaam begint (bijvoorbeeld Willem – wegwerphandschoen).

Eén persoon gaat in het midden van de kring staan. De rechterbuur van de leeggekomen stoel schuift op en zegt "Ik zit". De volgende rechterbuur van de leeggekomen stoel schuift op en zegt "in Jeugd Rode Kruis". De volgende buur schuift op en zegt "samen met ...". De volgende buur schuift niet op, maar noemt de naam en het voorwerp van één van de anderen (die minstens twee stoelen verder zit dan de lege stoel), waarna de genoemde deelnemer zo snel mogelijk op de lege stoel gaat zitten. De achtergebleven stoel wordt onmiddellijk bezet door de rechterbuur, die weer begint met "Ik zit". Zo gaat het verder.

De persoon in het midden probeert zo snel mogelijk één van de stoelen die vrijkomt in te palmen. De te trage buur van de leeggekomen stoel gaat dan in het midden staan.

Variant:

Om het moeilijker te maken kan er van richting veranderd worden. Als de begeleider fluit, wordt er niet meer opgeschoven naar rechts, maar naar links.

4. Vul je eerstehulprugzak

			
Duur: 15-20 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Allerlei voorwerpen in verband met eerste hulp (materialen uit de eerstehulpkoffer, een speelgoedziekenwagen, een spuitje ...), rugzakken/plastiek zakken – 1 per deelnemer		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers lopen door elkaar. Ergens in de ruimte staan/liggen een aantal voorwerpen die te maken hebben met eerste hulp. De deelnemers proberen elk afzonderlijk hun rugzak te vullen. De begeleider roept een naam en een voorwerp. De andere deelnemers proberen die persoon te tikken voor hij het voorwerp heeft kunnen nemen. Lukt het toch om het voorwerp te nemen, dan mag deze deelnemer het voorwerp in zijn rugzak steken.

Variant:

De deelnemers zijn verdeeld in twee groepen (een rode en een blauwe groep). De deelnemers mogen elkaar helpen. Wanneer bijvoorbeeld een blauwe deelnemer genoemd wordt, mogen de andere blauwe deelnemers verhinderen dat de rode deelnemers hun blauwe deelnemer kunnen tikken.

5. Zwachteltje, zwachteltje

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten, vlakke open omgeving
	Materiaal: Stoelen (één minder dan het aantal deelnemers)		






Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers zitten in een kring op stoelen. Eén persoon staat in het midden. De begeleider roept twee willekeurige namen uit de groep. Deze deelnemers moeten zo snel mogelijk van plaats verwisselen. De persoon in het midden probeert tijdens het wisselen één van de plaatsen in te nemen door erop te gaan zitten. Degene die daarna geen plaats heeft, komt in het midden te staan en probeert vervolgens een andere stoel te bemachtigen wanneer de volgende twee namen worden geroepen. De lesgever kan ook meer dan twee namen noemen. Als de begeleider "zwachteltje, zwachteltje" roept, moet iedereen van plaats verwisselen.

Variant:

Om het nog moeilijker te maken, kan de begeleider "zwachteltje oprollen!" roepen, waarna iedereen één keer rond zijn stoel moet lopen.

6. Versterk je eerstehulpteam






			
Duur: 10–15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers (hulpverleners) staan per twee achter elkaar in een grote kring. Eén persoon staat alleen. Hij wil ook een teammaat dus roept een naam van iemand die vooraan staan. De achterste deelnemer moet zijn teammaat tegenhouden terwijl die naar de roeper probeert te lopen. Lukt dat, dan is de ander alleen en moet die een nieuwe naam roepen. Lukt dit niet, dan wisselen de twee deelnemers die bij elkaar stonden van plaats en probeert diegene die alleen stond opnieuw.

Variant: Om het spannender te maken kan je ook met twee deelnemers werken die elk alleen staan.

7. Verbonden

			
Duur: 5 – 10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Lange zwachtels aan elkaar geknoopt tot een grote bol		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De begeleider werpt de bol zwachtels naar een deelnemer, maar houdt zelf het begin van de zwachtel vast. De deelnemer vangt de bol, roept zijn naam, pakt de zwachtel vast en werpt de bol naar iemand anders. Deze roept ook weer zijn naam en gooit verder. Als dit allemaal is gelukt, wordt er in tegengestelde richting geworpen. De deelnemers roepen de naam van diegene naar wie ze de bol gooien. Op deze manier wordt de zwachtel weer opgerold.

Variant:

Variant 1: Bij het terug oprollen van de bol, zegt de laatste deelnemer zijn naam, vertelt iets over zichzelf (werk, woonplaats, broertjes en/of zusjes, school, ouders, interesses ...) en gooit dan de bol terug naar de persoon van wie hij die eerder kreeg.

Variant 2: De deelnemers worden verdeeld in twee of meerdere groepjes van minimum acht personen. Elk groepje vormt een kring. Iemand zegt een naam en gooit de bol zwachtels naar die persoon, maar blijft zelf ook een stukje vasthouden. Zo gaat dit een vooropgestelde tijd verder tot er een groot netwerk ontstaat. Een gewonde strandbal wordt nu met behulp van de verbanden van het ene naar het andere groepje gesmeten. De bal mag de grond niet raken.

8. Shiftenlijst preventieve hulpdienst

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten, op een vlakke ondergrond
	Materiaal: Groot raster voor shiftenlijst, stiften of krijt		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):






In het midden ligt een groot uitgetekend raster voor een shiftenlijst (cfr. scrabblebord). Heel de groep moet hier inpassen. Iemand schrijft zijn naam in dit raster. De volgende wiens naam past, vult verder aan zodat de hele shiftenlijst ingevuld wordt.

Variant:

De begeleider kan de deelnemers ook vragen om vanaf de start van het spel niet meer te praten. De deelnemers moeten er als groep voor zorgen dat iedereen zijn naam in de lijst komt te staan. Een deelnemer mag zijn/haar eigen naam er niet zelf op zetten. Iedere deelnemer moet ook één naam gezet hebben.

Hierna kunnen er nog andere rondes gespeeld worden met hobby's, studies ...

9. Ik koop mijn eerstehulp materiaal in ...

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers zitten in een kring. Om de beurt zeggen ze "Hallo ik ben [voornaam] en ik koop mijn eerstehulp materiaal in [dorp/gemeente/stad]. Het doel is dat de deelnemers achterhalen waar ze hun materiaal mogen kopen want dat mag enkel in een gemeente die begint met dezelfde letter als je voornaam. De begeleider geeft aan of de deelnemer zijn materiaal daar kan kopen of niet. Het spel wordt gespeeld totdat iedereen de regel door heeft.

1.2 Elkaar leren kennen

1. Siamese tweeling

			
Duur: 30 minuten	Aantal begeleiders: minstens 2	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen en/of buiten afhankelijk van de opdrachten
	Materiaal: Afhankelijk van de gegeven opdrachten		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

In groepjes van twee worden de deelnemers erop uitgestuurd om een aantal eenvoudige of grappige opdrachten in verband met eerste hulp uit te voeren. De opdrachten zijn zo opgesteld dat ze moeten samenwerken om deze te kunnen oplossen.

Tijdens het vervullen van de opdrachten moeten de deelnemers proberen zoveel mogelijk van elkaar te weten te komen. Telkens wanneer een opdracht vervuld is, komen de duo's terug en wordt er een nieuw duo samengesteld.

De deelnemers moeten steeds bij elkaar blijven binnen een straal van 1 meter.






Mogelijke opdrachten:

- + Zoek het nummer van de ziekenwagen op (op bijvoorbeeld een verstoppte foto waarop een ziekenwagen staat).
- + Windel elkaars armen en benen in.
- + Vertel elkaar je spannendste verhaal in verband met een ongeval dat je gezien hebt of meemaakte.
- + Zoek het adres van het lokaal op.
- + Zoek vijf gelijkenissen tussen jullie.
- + Vertel je grootste "eerste hulp held" aan elkaar.
- + Trek een selfie met elkaar en zorg ervoor dat het thema eerste hulp duidelijk aan bod komt.
- + De muur heeft een barstje. Zorg voor het comfort van dit slachtoffer en stel hem samen gerust gedurende 1 minuut.
- + ...

Variante:

Bij een groter aantal deelnemers kunnen de groepjes ook groter gemaakt worden.

2. Kringbotsing

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers staan in een kring. De begeleider stelt een vraag, bijvoorbeeld: "Wie heeft er al eens in een ziekenwagen gezeten?" Iedereen die al eens in een ziekenwagen heeft gezeten, wandelt naar de andere kant van de kring.

Terwijl de deelnemers de kring oversteken, moeten ze aan iedereen die ze tegenkomen een hand geven en zichzelf voorstellen: "Hallo, ik ben Nele". Op deze manier leren ze elkaar kennen. Er wordt gespeeld totdat iedereen ongeveer aan iedereen een hand heeft gegeven.

!!! Zorg ervoor dat de vragen voldoende algemeen zijn, zodat alle deelnemers minstens een paar keer aan bod komen.

Mogelijke vragen zijn:

- + Wie heeft er al eens 112 gebeld?
- + Wie had zelf al een brandwonde?
- + Wie zag er al eens een ongeval gebeuren?
- + Wie heeft er al een eerstehulp cursus gevolgd?
- + Wie is er al eens gevallen met zijn fiets?
- + Wie is er al eens gestoken door een bij?
- + ...

Variant:

De deelnemers worden in vier groepjes verdeeld die elk in een hoek van de kamer staan. De bedoeling is dat de groepjes zoveel mogelijk mensen in hun hoek te krijgen door om de beurt een vraag te stellen. De groep die de meeste deelnemers in zijn hoek heeft na 5 minuten is gewonnen.

3. Schootzitten

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten, vlakke verharde ondergrond
	Materiaal: Stoelen (één voor elke deelnemer)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers zitten in een kring op een stoel. De begeleider noemt telkens één eigenschap (ik heb een zus, ik heb al eens een ongeval gezien, ik heb al eens iets gebroken ...). Als een deelnemer die eigenschap heeft, staat hij op en gaat hij op de stoel rechts van hem zitten. Zit daar iemand, dan gaat hij gewoon op diens schoot zitten.

Als een deelnemer aan een volgende eigenschap voldoet én er zit iemand op zijn schoot, dan verhuist diegene mee. Als degene op schoot die eigenschap ook heeft, mag hij nog een stoel extra doorschuiven.

4. Herkenningsspel

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Kaartjes met de namen van alle deelnemers, plakband		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Elke deelnemer krijgt een kaartje waarop de naam van een andere deelnemer staat op de rug gespeld. De speler mogen elkaar vragen stellen over wie zij 'zijn' (de naam op hun rug). De andere deelnemers mogen alleen met ja of neen antwoorden. Als een deelnemer meent te weten wie hij is, gaat hij naar die persoon en vraagt: 'Ben ik jij?'. In het begin kennen de deelnemers elkaar nog niet en mag er naar uiterlijke kenmerken gevraagd worden.

Variant:

Als de deelnemers elkaar al wat beter kennen en meer over elkaar weten, kan dit spel ook gespeeld worden zonder te spreken over uiterlijke kenmerken, maar bijvoorbeeld met weetjes die ze te horen kregen bij de eerste drie spelletjes.

2. Groepsindelingsspelletjes

Kinderen en jongeren kiezen graag met wie ze een ploegje vormen. Hierdoor kunnen als snel "klikjes" ontstaan. Of het zijn altijd dezelfde deelnemers die als laatste gekozen worden. Als begeleider kan je de deelnemers ook zelf indelen op een speelse manier. Om dit op een originele manier te doen, vind je hieronder enkele voorbeelden. Wedden dat je deelnemers niet eens door hebben dat ze hun groepje niet zelf mochten kiezen?



Groepsverdelers voor 2, 3 of meer groepen

Oh nee, er ligt een slachtoffer op de grond, maar je ziet dat er een boom gaat vallen. Omdat "eigen veiligheid eerst" telt, moet je opzij springen (naar links of rechts) op 1. 5... 4... 3... 2... 1... Links en rechts vormen een groepje.

Alle deelnemers krijgen een eerstehulpvoorwerp. Ze lopen rond en beelden het voorwerp uit. Vinden ze deelnemers die hetzelfde voorwerpen uitbeelden, van vormen ze samen een groepje.

Iedere deelnemer krijgt een eerstehulphandschoen die hij moet opblazen totdat hij knalt. In de handschoen zit een kaartje waarop staat tot welke groep de deelnemer behoort (bv. 911, 112, 105).

De deelnemers gaan op een rij staan en geven elkaar een hand. Ze stellen een lange zwachtel voor die netjes opgerold moet worden. Het uiteinde begint te rollen en neemt de deelnemer die hij vast heeft mee. Zo gaan we verder tot heel de zwachtel opgerold is. Hij is echter te lang, dus moeten er stukjes gesneden worden. De begeleider maakt van zijn armen een grote schaar en knipt de bol in het aantal stukjes naargelang het aantal gewenste groepen.

Alle deelnemers lopen door elkaar. De begeleider geeft bevelen de deelnemers beelden uit wat gevraagd wordt. Eindig met het bevel dat ervoor zorgt dat je het gewenste aantal groepjes hebt.

- + 112 (per twee) De ene speelt de oproeper, de andere de hulpcentrale.
- + Draagberrie (per drie) Twee dragers en één slachtoffer
- + Kettingbotsing (per vier) Drie auto's, 1 ziekenwagen
- + Ziekenwagen (per zeven) Vier wielen, een bestuurder, een hulpverlener en een slachtoffer

De begeleider maakt van tevoren net zoveel puzzels (afbeeldingen van "ongevallen" – van klimrek gevallen, fietser omver gereden, bloedneus, verbrand tijdens pannenkoeken bakken ...) als hij groepen wil vormen. Iedere deelnemer krijgt een puzzelstuk. Zij die met hun stukjes samen een puzzel vormen, horen samen in een groep.

In een doos zitten briefjes met logo's op van hulpdienst, brandweer, Antigifcentrum, Rode Kruis ... De deelnemers nemen er een briefje uit. Diegenen met hetzelfde logo vormen een groepje.

De begeleider heeft een reeks afgerolde zwachtels in het midden vast (reken 1 zwachtel per twee deelnemers). Elke deelnemer neemt zo snel mogelijk een uiteinde vast van één van de zwachtels. Als iedereen een stukje vast heeft, laat de begeleider de zwachtels los. De deelnemers die het uiteinde van dezelfde zwachtel vast hebben, vormen een groepje.

3. Stappen – Benadering van een slachtoffer

Bij de benadering van een slachtoffer gelden 4 stappen, ook wel bekend als de vier V's. We spreken hier over 'Veiligheid', 'Vaststellen bewustzijn en ademhaling', 'Verwittigen gespecialiseerde hulp' en 'Verdere eerste hulp toedienen'. Ook binnen deze stappen zijn er enkele leuke eerstehulpspelen.



3.1 Algemene benadering van een slachtoffer

1. Algemene benadering: De verstuijkte pols

			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: 8-22	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: driehoeksverband, telefoon, gevarendriehoek, deken, brandende sigaret, glas water, brandblusapparaat, Dorpsstraat 18, kunstgebit De voorwerpen (uitgezonderd het driehoeksverband) mogen ook tekeningen zijn of kaartjes met het woord op.		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Tijdens een sportwedstrijd ging het er heftig aan toe, waardoor het ene slachtoffer na het andere met een verstuijkte pols naar de groep komt. Aan beide groepen om zoveel keer mogelijk het driehoeksverband te bemachtigen waarmee ze de verstuijkte pols kunnen ondersteunen. Per verband dat ze te pakken krijgen, verzorgen ze één slachtoffer en krijgen ze dus één punt.

De begeleider verdeelt de groep in twee en laat de deelnemers per groep naast elkaar op een rij staan. De twee groepen staan tegenover elkaar en in het midden ligt een driehoeksverband. Elke deelnemer krijgt een stap van de benadering als naam toegewezen. Dezelfde namen komen in beide groepen terug. De begeleider toont een bepaald voorwerp, een tekening of een kaartje met een woord op. Of hij zegt, roept of doet iets. De deelnemers die denken dat dit voorwerp nodig is tijdens hun fase van de benadering, moeten proberen de het driehoeksverband naar hun groep te brengen. Wanneer een deelnemer het verband naar zijn groep kan brengen zonder getikt te worden, krijgt zijn groep een punt voor het verzorgen van een slachtoffer. In het andere geval, krijgt de ploeg van de tikker een punt.

VOORWERP	STAP VAN DE BENADERING
Telefoon	Verwittigen van de hulpdiensten
Gevarendriehoek	Veiligheid
Deken	Pas de zes principes toe
Brandende sigaret	Veiligheid
"Hallo!" roepen en zachtjes schudden	Vaststellen van het bewustzijn en de ademhaling
Glas water	Pas de zes principes toe
Zwachtel	Verdere eerste hulp verlenen
Brandblusapparaat	Veiligheid
Dorpsstraat 18	Verwittigen van de hulpdiensten






Tot tien tellen	Vaststellen van het bewustzijn en de ademhaling
Coldpack	Verdere eerste hulp verlenen

Variant:

De begeleider kan ook "groot ongeval" roepen. Dan moeten alle deelnemers lopen en het driehoeksverband in hun kamp proberen te krijgen. Een deelnemer mag dan wel enkel getikt worden door een deelnemer van de andere groep die dezelfde stap van de benadering als naam heeft toegewezen gekregen.

3.2 Veiligheid

1. Oversteken op een drukke baan

			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 6	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De ruimte stelt een drukke baan voor. De deelnemers moeten deze drukke baan veilig en zo snel mogelijk oversteken.

Alle deelnemers staan naast elkaar op een rij. De begeleider stelt elke keer een situatie voor. De deelnemers moeten deze situatie aan hun eigen levenservaring toetsen. Als iemand de gegeven situatie als veilig ("ja") beschouwt, mag hij een stap vooruit gaan. Is deze situatie onveilig ("nee"), dan moet hij een stap achteruit. De eerste die de overkant bereikt, wint het spel.

Let op, soms is de vraag zo gesteld dat "ja" duidt op een onveilige situatie. Dan gaat "ja" een stap achteruit en "nee" een stap vooruit.

Mogelijke vragen:

- + Is er in het lokaal waar je je nu bevindt een nooduitgang?
- + Is/was er op de speelplaats van je lagere school een afspanning voorzien of kunnen/konden de kinderen er weglopen?
- + Bewaren jullie thuis de poetsproducten in een kast op een hoogte groter dan 1m20 en dus buiten het bereik van kleine kinderen?
- + Kan de badkamer thuis op slot en gebeurt dat soms als iemand alleen in de badkamer zit?
- + Als je met de fiets naar school zou gaan, is er dan overal waar auto's mogen rijden een fietspad voorzien?
- + Draag jij een fietshelm als je fietst?
- + Mag je in de straat waar je woont, sneller rijden dan 30 km per uur?
- + Is er in de buurt waar je woont een plaats voorzien waar geen auto's rijden en waar je kan spelen?






- + Werken de remmen en de bel van je fiets goed?
- + Hangt er in het huis waar je woont een rookmelder?
- + Ken je het nummer van je huisdokter of kan je het snel terugvinden?
- + Heb je ooit al een gevarendriehoek in elkaar gestoken en weet je dus hoe dat moet?
- + Heb je op school het brandalarm al eens gehoord en weet je dus hoe dat klinkt?
- + Heb je in de badkamer thuis een gasbrander staan om het water te verwarmen?
- + Weet je waar de eerstehulpkoffer thuis staat en kan je daar gemakkelijk aan?
- + Staan er bij je thuis ergens verfpotten of andere chemische producten op een hoogte lager dan 1m20?
- + Licht er soms speelgoed verspreid in de woonkamer bij je thuis?
- + Liggen er thuis soms spullen op de trap?
- + Werken het voor- en achterlicht van je fiets goed?
- + Heeft jouw winterjas een donkere kleur?
- + Weet jij welk nummer je moet bellen als je dringende hulp nodig hebt?

Variant:

Dit spel kan je ook onderweg spelen om de afstand tussen twee punten af te leggen.

3.3. Verwittigen van de hulpdiensten

1. Informatie geven - Een groot mysterie

			
Duur: 15 minuten per situatie	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: vanaf 2	Omgeving: Binnen of buiten, op een rustige avond of onderweg
	Materiaal: verschillende situaties		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De operatoren die bij de hulpcentrale 112 werken, krijgen vaak maar een deel van het verhaal te horen en weten aan de hand daarvan meestal niet wat er exact gebeurd is. Zij moeten dan vragen stellen aan de beller en zo proberen het volledige verhaal te reconstrueren.

De deelnemers moeten, net zoals de operatoren, te weten komen wat er juist gebeurd is, maar de informatie die ze krijgen is zeer beperkt. Vervolgens mogen ze vragen stellen aan de begeleider, de oproeper, die zodanig in paniek is dat hij enkel met ja of nee kan antwoorden.

Bijvoorbeeld: Een man ligt dood in een telefooncel. Rondom hem ligt allemaal glas. Wat is er gebeurd?

De man was gaan vissen en had een reuze karper gevangen. Hij ging naar een telefooncel en belde zijn vrouw. Toen hij in zijn enthousiasme uitbeelde hoe groot die karper wel niet was, sloeg hij met zijn armen de ruiten van de telefooncel in, viel neer met een kreet en bloedde dood.

4. Het menselijk lichaam

Het zenuwstelsel, het ademhalingsstelsel, de bloedsomloop, de huid ... het is nogal complexe en vaak droge materie als je dit gewoon saai uitlegt. Onderstaande korte en langere spelletjes helpen om de materie wat luchtiger te maken.

Hoe cool is het bovendien om tijdens je wekelijkse activiteit enkele spelen over het menselijk lichaam te spelen!? Daarbovenop nog heel speels en leerrijk ook. Want "samen leren spelen" daar staan we voor! Of was het nu "leren samen helpen"? Of allebei?



4.1 Het zenuwstelsel

1. Geblinddoekt tikkertje

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten, op een locatie met veel obstakels
	Materiaal: Blinddoeken (één voor elke deelnemer)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers krijgen een blinddoek om. Eén van hen is de tikker die probeert om zoveel mogelijk andere deelnemers te raken. Diegenen die getikt zijn, mogen hun blinddoek afdoen en mee obstakel spelen.

De begeleider kan enkele hindernissen (tafels ...) laten staan om het nog moeilijker te maken. In dit geval kan hij voor alle veiligheid de deelnemers op handen en voeten over de grond laten kruipen.

Nabespreking:

Na afloop wordt er besproken welke zintuigen er gebruikt worden als we niet kunnen zien.

2. Flauwte: mislukte moordenaar, alerte hulpverlener en onschuldig slachtoffer

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: kaartjes met 'moordenaar', 'hulpverlener' en 'slachtoffer'		






Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De begeleider deelt kaartjes uit waarvan één 'moordenaar', één 'hulpverlener' en de rest is 'slachtoffer'. Alle deelnemers wandelen door elkaar. Als de moordenaar knipoogt naar een slachtoffer, dan zou die moeten sterven. De moordenaar is echter nog niet zo goed in zijn 'job' en zijn slachtoffers krijgen plots last van een flauwte. Een andere deelnemer verzorgt het slachtoffer. Indien de verzorging correct verliep, dan mogen beiden in het spel blijven. Zo niet, dan moet het slachtoffer het spel verlaten.

De alerte hulpverlener probeert de moordenaar te ontmaskeren voordat die alle mensen vermoord heeft.

Variant: De begeleider kan extra kaartjes van andere letsels uitdelen. Wanneer de moordenaar naar een slachtoffer knipoogt, dan krijgt deze plots het letsel dat op zijn kaartje vermeld staat (bloeding, verslikking ...).

3. Zenuwslopende torpedo

			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 12	Omgeving: Het spelterrein wordt zorgvuldig gekozen (vermijd afgronden ...). De begeleider houdt een grondig oogje in het zeil en zorgt dat de 'afgeschoten' personen zich niet kunnen bezeren.
	Materiaal: Blinddoeken (één per deelnemer)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De begeleider maakt verschillende groepjes. Elk groepje is een zelfstandig zenuwstelsel, bestaande uit één stel hersenen (één deelnemer), zenuwen en spieren (één deelnemer). Alle onderdelen buiten de hersenen zijn geblinddoekt. De hele groep staat achter elkaar met de handen op de schouders van de voorganger. De spier staat vooraan in het rijtje. Het paar hersenen staat achteraan in het rijtje en geeft bevelen om vooruit te wandelen. 'Naar links' is een klopje op de linkerschouder van de zenuw voor hem, 'naar rechts' is een klopje op de rechterschouder. Deze geeft op zijn beurt het klopje door, tot ze de eerste bereiken (= de spier).






Het doel van het spel is de andere zenuwstelsels te ontmantelen door de spier (= steeds de eerste van het groepje) af te vuren naar een ander zenuwstelsel en deze te raken. Het afvuren gebeurt door de hersenen. Deze klopt met beide handen tegelijk op de schouders. Dit betekent 'vuur!' en wordt doorgegeven tot vooraan. De spier schiet weg en loopt vooruit. Met een beetje geluk wordt het andere stelsel geraakt. Losse flodders zijn uit.

Variante:

In een of twee groepen kan er op deze manier een hindernissen parcours overbrugd worden.

4.2 Het ademhalingsstelsel

1. Ketting vormen






			
Duur: 10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 4	Omgeving: Binnen of buiten, zachte ondergrond, geen achtergrondgeluiden
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Deelnemers ervaren hoe hun eigen ademhaling verandert als ze rustig ademen, hijgen, lachen, giechelen of zingen.

Alle deelnemers liggen op hun rug. Elke deelnemer laat zijn hoofd rusten op de buik van iemand anders. De begeleider geeft nu verschillende opdrachten (rustig ademen, hijgen, lachen, giechelen, zingen ...).

2. Pingpongballetje blazen






			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minsten 10	Omgeving: Binnen of buiten indien er geen wind is
	Materiaal: Pingpongballetje(s)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers merken dat het niet gemakkelijk is om hun ademhaling te sturen en veel lucht uit te blazen.

Alle deelnemers liggen op hun buik. Ze vormen een kring en liggen met hun schouders tegen elkaar aan. In het midden van de cirkel wordt een pingpongballetje gelegd. De deelnemers moeten proberen te vermijden dat ze geraakt worden door het balletje weg te blazen en het zo in de richting van iemand anders te sturen.

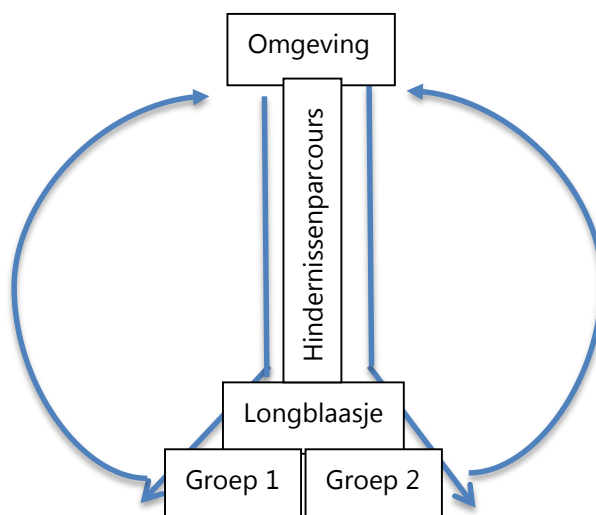
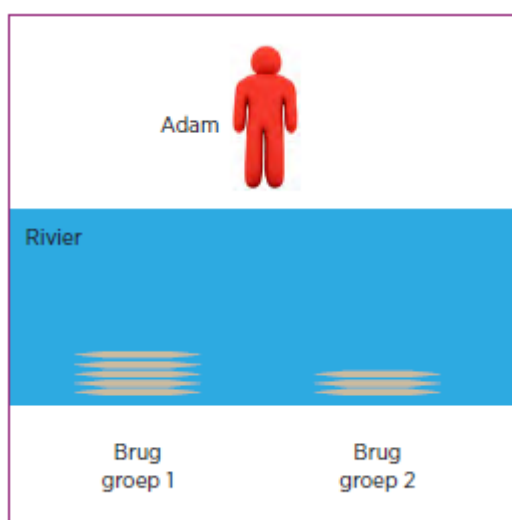
3. Het ademhalingsstelsel: Adam halen over de rivier!

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 2	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten, locatie met veel ruimte voor hindernissenparcours
	Materiaal: Tandenstokers, hindernissenparcours, CO2-kaartjes, O2-kaartjes, afbeelding van de situatie		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Adam zit vast. Hij wil graag naar de andere kant van de oever komen, maar het water is veel te diep. Hij kan er ook niet omheen. Er zal dus een brug gebouwd moeten worden. Dit kost energie en daarvoor is zuurstof nodig.

Er zijn twee begeleiders nodig. Eén zit op de post 'het longblaasje'; de andere in 'de omgeving'. De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Ze proberen zoveel mogelijk tandenstokers te verzamelen. Het groepje dat het eerste Adam bereikt, is gewonnen.



De eerste deelnemer vertrekt bij 'het longblaasje'. Daar krijgt hij een CO2-kaartje. Hij loopt met het kaartje naar 'de omgeving'. Hier geeft hij zijn CO2 af. In ruil krijgt hij een O2-kaartje. Met dit kaartje legt hij een hindernissenparcours af (bijvoorbeeld met tafels en dekens maak je de luchtpijp met vertakkingen na). Terug bij 'het longblaasje' aangekomen, wordt in ruil voor zijn zuurstofkaartje een tandenstoker aan zijn kant van de rivier gekleefd. Dan pas mag de volgende van de groep vertrekken. De groep die als eerste voldoende tandenstokers heeft om de rivier te overbruggen, kan Adam halen en heeft gewonnen.

4. Eén-tegen-allen

			
Duur: 30 minuten	Aantal begeleiders: 2	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: reanimatiepop, rebus, 10 ballonnen, kaarsen (1 of 100), blokfluit, papier, balpen, pingpongballetje, verf, rietjes, timer		






Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers moeten slagen in alle opdrachten binnen een bepaald tijdsbestek. Lukt hen dat, dan mogen ze een tegenprestatie verwachten van de begeleider.

Opdrachten:

- + Gedurende het spel moet er steeds iemand de reanimatiepop beademen (uiteraard mogen de deelnemers elkaar afwisselen).
- + Maak een rebus in verband met het ademhalingsstelsel.
- + Blaas tien ballonnen stuk.
- + Verkoop de begeleider vier zakjes lucht.
- + Blaas honderd kaarsjes uit of blaas één kaars honderd keer uit.
- + Speel een liedje op de blokfluit.
- + Teken het ademhalingsstelsel op een grote flap en benoem de delen.
- + Blaas een pingpongballetje over een bepaalde afstand zonder het aan te raken.
- + Leg een klieder verf op een blad. Geef de deelnemers rietjes en laat ze al blazende een kunstwerk of woord maken.
- + Hou als groep gedurende vijf minuten je adem in.
- + ...

5. CO-vergiftiging: strategisch vierkant






			
Duur: 15-20 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Krijt of plakband		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De begeleider maakt met krijt of plakband een groot vierkant op de grond (ongeveer drie op drie meter) en verdeelt elke zijde in tien, waardoor er een raster van honderd vakjes ontstaat. Op elk vakje moet één deelnemer kunnen staan.

Elke deelnemer kiest een willekeurig vakje uit. De deelnemers beelden zich in dat ze zuurstof zijn (O₂). Ieder zuurstofdeeltje moet zich om beurt verplaatsen naar een naastgelegen vakje (boven, onder, links of rechts). In het vakje waar de deelnemer vandaan komt, wordt 'CO₂' geschreven en verandert dus in koolstofdioxide. Wie geen nieuwe zuurstof kan opnemen, valt uit. Welk zuurstofdeeltje overleeft het langst?

6. Zeg eens aaaaaaaaaa

			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: krijt, kegels, plakband of andere voorwerpen om het veld af te bakenen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):






De begeleider verdeelt de deelnemers in twee groepen, maakt een veld (bakent de grenzen af) en deelt het in twee. Elke groep staat in zijn speelveld. De twee velden zijn in het midden verdeeld door een lijn. Om de beurt loopt een deelnemer van het ene veld het andere veld in. Hij probeert zo veel mogelijk andere deelnemers aan te tikken. De anderen deelnemers moeten proberen uit de buurt te blijven van de tikker. Als ze zijn aangetikt, veranderen ze van ploeg.

De tikker mag geen adem halen zolang hij in het andere vak rondloopt. Om dat te kunnen controleren roept hij of zij constant 'aaaaaa'. Voor zijn adem is uitgeput, moet de tikker terug in zijn eigen speelveld staan, anders heeft hij een ademhalingsstilstand en moet hij aansluiten bij de andere groep.

Het spel eindigt als alle deelnemers aan dezelfde kant staan.

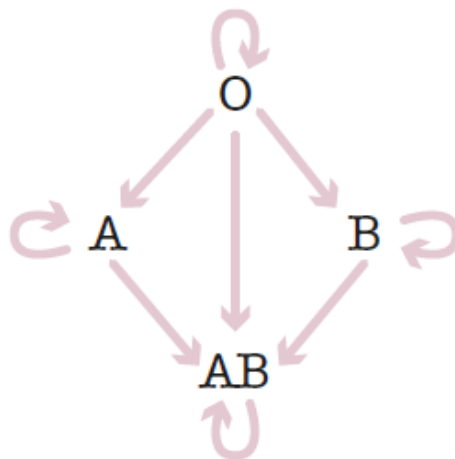
4.3 De bloedsomloop

1. De bloedpiraat

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Bloedgroep schema, bloedgroepkaartjes en plakband of stickers met de bloedgroepen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Niet elke bloedgroep kan zonder problemen bloed ontvangen van een andere bloedgroep. O is de algemene geveer (mag aan iedereen geven) en AB is de algemene ontvanger (mag van iedereen krijgen). De begeleider vergroot het schema hieronder en hangt het zichtbaar op.



De begeleider geeft iedereen een bloedgroep, rekening houdende met de verhoudingen (dus veel O's en weinig AB's). Alle deelnemers staan in een cirkel. De begeleider duidt een bloedpiraat aan en zet één iemand in het midden van de cirkel. De persoon in de cirkel heeft bloed nodig, maar mag uiteraard niet zomaar van iedereen bloed krijgen.

De bloedpiraat moet proberen te voorkomen (fysiek) dat de donor zijn patiënt bereikt.

Bijvoorbeeld: In het midden zit iemand met bloedgroep A, die mag enkel van A krijgen; zit er iemand met AB, mag die van iedereen krijgen en wordt het een haast onmogelijke klus voor de piraat.)

4.4 De huid

1. Huidvreter

			
Duur: 30 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: vanaf 2	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: 2 spelbladen per groepje, onderdelen van de huid per groepje		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Er worden groepjes van ongeveer vijf deelnemers gevormd. Elk groepje krijgt een blanco spelblad en de verschillende onderdelen van de huid.

Zo kunnen zij zelf 'een huid' construeren door er een haarvat, haarwortel, talgklier, zweetklier, tastlichaampje ... op te plakken (zoals je bij zeeslag een mijnenveger, torpedojager, vliegdekschip ... kan positioneren op je zee).

De bedoeling is dat ze de gemaakte huid van een andere ploeg reconstrueren op een tweede spelblad.






Op het spelblad is een raster getekend met vakjes gaande van A0 tot F9. Elk groepje mag om beurt een combinatie afroepen. De andere groep vertelt wat er op dat vakje te zien is. De eerste groep tekent op tweede spelblad dat stukje van de huid.

Het groepje dat als eerste de tekening met alle onderdelen van de huid van de andere groep af kan maken, heeft gewonnen.

Variant:

- + De begeleider geeft iedere groep een tekening van de huid. De deelnemers kunnen dus niet zelf de verschillende onderdelen plaatsen.
- + De begeleider bezit één tekening van de huid. Alle groepen sturen om beurt een afgevaardigde en iedere groep probeert zo snel mogelijk dezelfde huid te reconstrueren.

2. Bekertjesspel

			
Duur: 20 minuten	Aantal begeleiders: 2	Aantal deelnemers: 10-20	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: + 5 à 10 kleine potjes (fotorolletjes) of tekeningen van een stoel + 5 à 10 zeepjes of tekeningen van vloeibare zeep + 5 à 10 miniflesjes water of tekeningen van een kraan met water + 5 à 10 pleisters of tekeningen van een pleister + 20 à 40 ondoorzichtige bekertjes De aantallen zijn afhankelijk van hoeveel reeksen er gemaakt worden. + Tekeningen in bijlage		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Afhankelijk van het aantal groepen, maakt de begeleider een aantal reeksen van vier voorwerpen of tekeningen over het verzorgen van een huidwonde:

- + Twee groepen: 5 of 7 reeksen
- + Drie groepen: 7 of 10 reeksen

Met deze aantallen kan er maar één groep winnen.

De deelnemers worden in groepen verdeeld. Op enige afstand staan de bekertjes omgedraaid. Elk bekertje verbergt een prent met een stap in de verzorging van een schaafwonde of een voorwerp dat men bij de verzorging nodig heeft (stoel, water, zeep, pleister).

De begeleider zorgt voor reeksen van vier verschillende voorwerpen: potjes, minizeepjes, miniflesjes gevuld met water en wondpleisters. Voor drie groepen zijn er bijvoorbeeld veertig ondoorzichtige bekertjes voorzien (tien reeksen van de vier voorwerpen). De voorwerpen worden achteraan in het lokaal gelegd en over ieder voorwerp wordt een bekertje gezet.

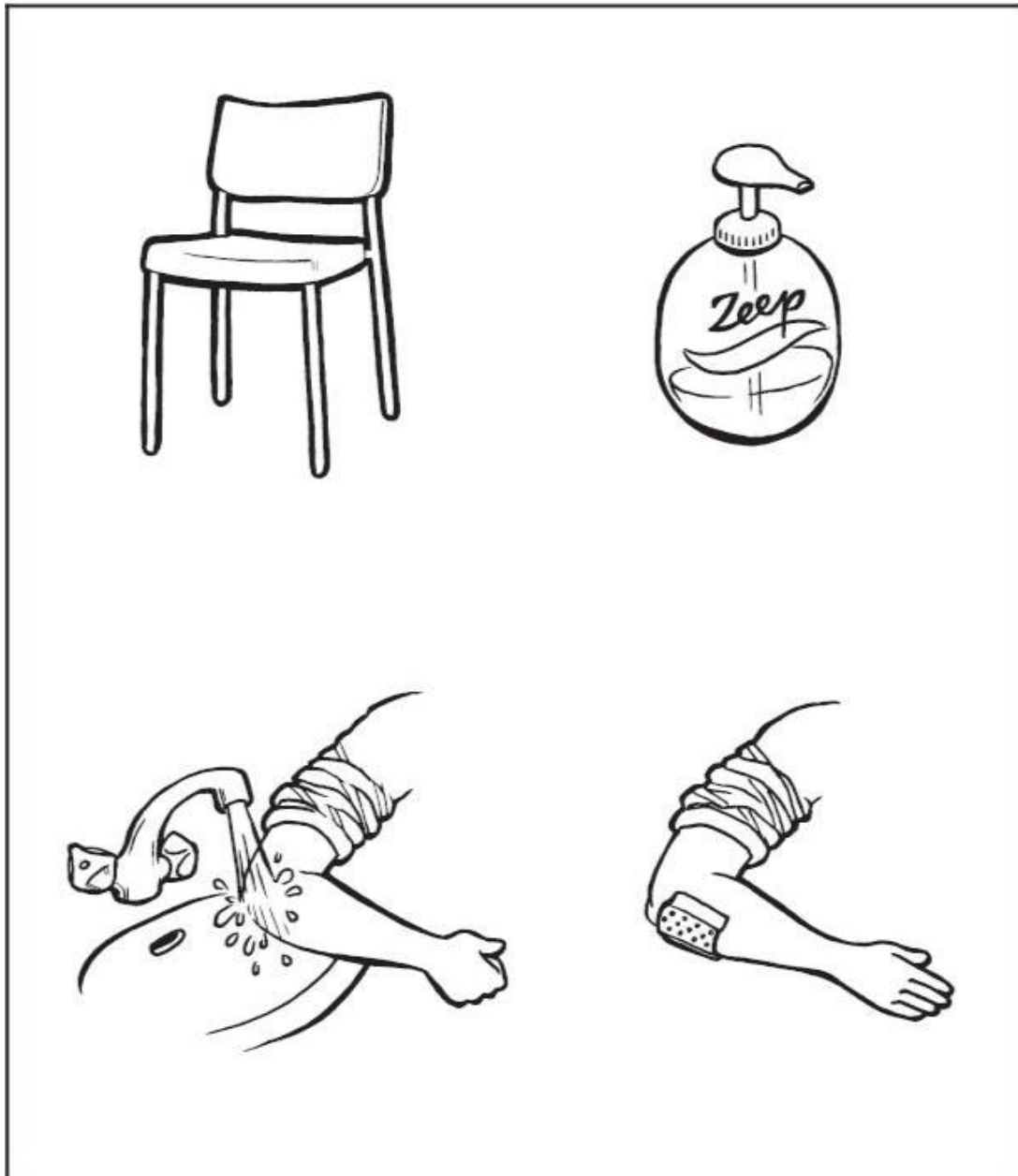
De begeleider herhaalt kort de vier beknopte stappen voor het verzorgen van een huidwonde aan de hand van tekeningen. Eerst wordt het slachtoffer op een stoel gezet. Daarna wast de verzorger zijn handen met vloeibare zeep. Vervolgens spoelt hij de wonde met lauw water van de kraan. Tenslotte dekt hij de wonde af met een wondpleister. Iedere groep heeft als doel de wonde te verzorgen.

In elke groep loopt iemand naar voor. Daar draait hij of zij een bekertje om. De voorwerpen moeten in de juiste volgorde opgehaald worden. Als onder een bekertje het voorwerp zit dat de groep nodig heeft, dan mag de deelnemer dat meenemen. Vindt hij een ander voorwerp, dan moet hij dat onder het bekertje laten staan en teruglopen. De volgende van de groep vertrekt. Als een deelnemer het goede voorwerp vindt, neemt hij het bekertje ook mee om te vermijden dat er op het einde alleen voor lege bekertjes gelopen wordt. De groep die de meeste reeksen kan verzamelen, is de winnaar.

Volgorde:

- + - slachtoffer laten zitten (stoel)
- + - handen wassen (zeep)
- + - wonde spoelen (water)
- + - wonde afdekken (pleister)

Bijlage:








5. Energizers

Een dood momentje? Een groep waaruit alle energie verdwenen lijkt te zijn? Een actief intermezzo nodig tussen twee werkvormen? Gewoon zin in enkele minuten alles geven? Haal het zottekesgehalte in de groep naar boven en geef even alles. Ideaal om daarna met hernieuwde energie aan de slag te gaan.



5.1 Plakkende bacterie

			
Duur: 10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: Minimum 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: kegels of andere voorwerpen om een veld af te bakenen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle gezonde cellen (deelnemers) lopen rond in een klein, afgebakend veldje. Een van hen is een rondzwervende bacterie (tikker) die de gezonde cellen moet besmetten (tikken). Wanneer een van de gezonde cellen door de bacterie besmet is, wordt deze een vastgeplakte bacterie en moet hij op de grond gaan zitten. De vastgeplakte bacterie kan met zijn handen en/of voeten andere gezonde cellen proberen besmetten en hen zo ook vastgeplakte bacteriën maken. De rondzwervende bacterie blijft gedurende het spel besmetten, dus de gezonde cellen moeten goed uit hun doppen kijken. De laatste gezonde cel die overblijft en niet besmet werd door de vastgeplakte of rondzwervende bacterie, mag zich met trots de oppercel noemen.

Variant:

Als dit spel in een hele grote groep gespeeld wordt, kan de begeleider meerdere rondzwervende bacteriën aanduiden. Als extra spelelement kan er ook een arts aangeduid worden die de vastgeplakte bacteriën kan genezen.

5.2 Rennende hulpverlener

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Stoelen (1 minder dan het aantal deelnemers), eerstehulp materiaal		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers zitten op een stoel in een kring. Een deelnemer gaat in het midden van de kring staan en is de hulpverlener. Hij wil heel graag op een stoel zitten, want hij is heel moe van al die interventies. Er zijn echter geen stoelen meer vrij. Elke deelnemer heeft iets van eerstehulp materiaal vast, bijvoorbeeld een zwachtel, een kompres, een pleister ...

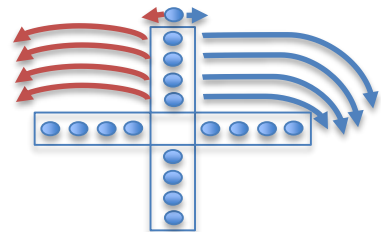
Als de persoon in het midden bijvoorbeeld zwachtel roept, wisselen alle zwachtels van plaats. Wanneer hij 'eerstehulpbrugzak' roept, wisselt iedereen van stoel. De hulpverlener in het midden probeert bij het wisselen van stoelen een plaats te bemachtigen. Lukt dat, dan krijgt hij het eerstehulpvoorwerp van de persoon die geen stoel meer heeft en wordt deze persoon de nieuwe hulpverlener.

5.3 Prettige prikkel






			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 13	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: stoelen (1 minder dan het aantal deelnemers)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De zenuwcellen (= deelnemers) worden verdeeld in vier groepen. Elke groep gaat in een rijtje achter elkaar zitten en de vier groepen vormen samen een groot kruis (elke groep is dus een arm van het kruis). Iemand van de deelnemers is een zenuwprikkel en loopt rond het kruis terwijl hij met zijn armen zwaait. Terwijl hij rondloopt, roept hij de hele tijd "prettige prikkel, prettige prikkel ...". Plots blijft de prikkel achter een van de groepen stilstaan en zwaait beide armen een kant op (links of rechts). Alle zenuwcellen van deze rij krijgen door het stilstaan van de prikkel het bevel om in de aangeduide richting van de armen rond het kruis te lopen. Alle zenuwcellen van de groep lopen rond en komen zo snel mogelijk opnieuw voor de zenuwprikkel op hun oorspronkelijke plaats te staan. De zenuwcel die het laatst terug op zijn plaats is, wordt nu de prikkel.



5.4 Bah, bah, bacterie

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers staan in een klein kringetje zodat iedereen in het midden een hand op elkaar kan leggen. Iedereen is een bacterie in dit spel. Er wordt afgeteld: "3, 2, 1" en dan roept iedereen heel luid "BAH, BAH, BACTERIE" terwijl ze met een gekke bacteriesprong naar achter springen.






De begeleider duidt de bacterie aan die mag beginnen. Die moet proberen om met zijn hand op een andere hand (enkel de hand) van een van de andere bacterie te slaan. Hierbij mag hij een beweging maken, d.w.z.: hij mag één keer een slabeweging doen, terwijl hij ook een sprong mag maken (om dichterbij de andere bacterie te raken, of juist verder weg als hij het defensief wil aanpakken). De bacterie die wordt aangevallen mag zijn hand wegtrekken, maar moet dan wel in deze houding blijven staan. Als hij toch geraakt wordt, mag hij niet meer meedoen, wordt hij niet geraakt dan is de volgende in de cirkel aan de beurt enzovoort, tot het spel uitdraait op een spannend duel. De winnaar is dan de beste bacterie van de groep.

De aanvaller mag kiezen welke bacterie hij wil raken. Het meest tactische is om zo snel mogelijk toe te slaan wanneer je aan de beurt bent, omdat niet iedereen rondom je dan al op zijn hoede is voor jouw bacteriële aanval.

Variant:

Elke bacterie heeft twee levens. Wanneer de ene dan wordt geraakt, moet de deelnemer deze op zijn rug doen en mag hij verder spelen met zijn andere hand.

5.5 Hupperdehupperdehulp

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Een deelnemer staat in het midden van een grote kring, draait om zijn of haar eigen as, stopt, wijst naar iemand en zegt iets naar keuze uit de lijst hieronder.

Behalve voor de eerste twee dingen telt hij altijd snel tot vijf. Dit is de tijd die de ander heeft om juist te reageren. Tenzij anders vermeld, is het de traagste of diegene die fout is die in de kring moet.

- + Hupperdehupperdehulp: De andere moet hulp zeggen voor de ene, anders moet hij in de kring (wissel).
- + Hulp: De andere mag niets zeggen, anders moet hij in de kring (wissel).
- + Knappe hulpverlener: De andere neemt een 'handsome pose' en zijn twee burens vallen flauw.
- + Brandwonde: De andere roept het uit van de pijn en zijn burens sproeien water.
- + Help: De andere panikeert en de twee burens roepen/zingen "1-1-2 bel 1-1-2".
- + Willy windel: De andere blijft stokstijf staan met armen langs het lichaam, de twee burens lopen twee toertjes rond hem terwijl ze hem inwikkelen en "windel windel windel" roepen.
- + Geflipte windel: De andere draait toertjes rond zijn as, de twee burens doen alsof ze elk een uiteinde van de windel vasthebben en hier heel hard aan trekken.
- + Reanimatie: De ander valt dood neer, de burens maken een pompbeweging met hun handen en zingen "ha ha ha ha, stay alive, stay alive".

Variant:

Leuk weetje. Wist je dat het refrein van "10.000 Luchtballonnen" van K3 ook het juiste ritme is om borstcompressies te geven?

5.6 Rommel in de verbandtrommel

			
Duur: 10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen
	Materiaal: Een witte doek om de verbandtrommel af te bakenen of vier tafels, heel veel (ongevaarlijk) verzorgingsmateriaal (zwachtels, wondpleisters, unidoses Haccidil, steriele kompressen ...) en heel wat "rommel" dat niet in een verbandtrommel thuis hoort		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):






Met het witte doek of met vier tafels wordt een verbandtrommel gebouwd. In de verbandtrommel wordt een grote berg verzorgingsmateriaal gelegd.

De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. De ene groep staat IN de verbandtrommel, de andere groep staat RONDOM de verbandtrommel. Zowel binnen als buiten de verbandtrommel ligt een hele hoop eerstehulp materiaal, met daartussen ook een hele hoop "rommel" (materiaal dat niet in de verbandtrommel thuishoort). De groep die in de trommel staat, probeert de rommel buiten te krijgen. De groep die erbuiten staat wil de rommel net in de trommel krijgen.

De puntentelling gaat als volgt:

- + 1 per voorwerp dat in de verbandtrommel thuis hoort
- 1 per voorwerp dat niet in de verbandtrommel thuis hoort (rommel)

5.7 Toeta, toeta






			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: binnen, veilige ruimte
	Materiaal: Blinddoeken		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers (de slachtoffers) kruipen geblinddoekt op handen en knieën door een veilige ruimte. Een iemand is de ambulance (deze kan wel kijken) waarnaar de slachtoffers op zoek moeten gaan. Als een slachtoffer aan een ander slachtoffer "toeta, toeta?" vraagt, dan antwoordt het andere slachtoffer met "toeta, toeta!". De ambulance reageert niet op de vragen van de slachtoffers.

Indien het slachtoffer geen antwoord krijgt, heeft hij dus de ambulance gevonden. Hij neemt nu plaats in de ambulance door hem bij de enkels vast te grijpen en zo samen verder door de ruimte te kruipen. Het spel gaat verder tot iedereen de ambulance heeft gevonden en er een lange ketting gevormd is.

5.8 Het afweersysteem

			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Buiten
	Materiaal: krijt		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers tekenen willekeurig grote cirkels door elkaar totdat er zich een groot netwerk vormt. Alle deelnemers zetten zich ergens op de lijnen. Zij zijn de virussen en slingeren met hun armen terwijl ze "virus, virus, virus" roepen. Er is één antistof, deze slaat zijn armen open en dicht en roept "antistof, antistof, antistof". Zowel de virussen als de antistof blijven de lijnen volgen. Alleen gaan de virussen in wijzerzin en gaat de antistof in tegenwijzerzin. Als de antistof een virus opeet, verandert deze laatste ook in een antistof en loopt het vanaf nu ook in tegenwijzerzin.

Na een tijdje kan afgesproken worden dat twee virussen een antistof kunnen insluiten. Virussen veranderen immers voortdurend om krachtiger uit de hoek te kunnen komen. Als dit gebeurt, verliest de antistof zijn functie en verandert hij ook in een virus.

Variant:

Indien het cirkelveld te ingewikkeld is, kan ook een groot raster tekenen van X op X meter. De virussen en de antistof volgen dan de lijnen in de richting die ze verkiezen.






5.9 Steunspel

			
Duur: 5-10 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 10	Omgeving: Zachte ondergrond
	Materiaal: Zwachtel, snelverband, kousverband, driehoeksverband, veiligheidsspel, schaar, ontsmettingsmiddel, wondpleister, pincet, kleefpleister, steriel gaasdoekje ...		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers staan in een kring. De begeleider fluistert bij iedereen twee eerstehulpattributen in het oor. Eén daarvan is voor iedereen hetzelfde, maar dit wordt niet verteld op voorhand (ontsmettingsmiddel en schaar, pincet en schaar, wondpleister en schaar ...). Er mag meer dan een maal dezelfde combinatie ingefluisterd worden. Als alles ingefluisterd is, worden de armen stevig in elkaar gehaakt. De spelleider toont een eerstehulpattribuut. De deelnemers die dit voorwerp kregen, moeten even gaan hangen (= benen optrekken). De twee burens moeten de hangende deelnemer goed ondersteunen, want zijn voeten mogen de grond niet raken. Niemand mag vallen. Elk genoemd voorwerp wordt getoond, zodat iedereen eens kan hangen. Op het einde van het spel toont de begeleider een schaar. Als het goed is, zal de groep op de grond vallen.

5.10 De vieze bacterie

			
Duur: 15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8 (leeftijd: 12+)	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: rollenkaartjes		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

In de groep is een vieze bacterie binnengedrongen. Die bacterie wil zich liefst in zoveel mogelijk wonden nestelen. De groep moet proberen om de vieze bacterie buitenspel te zetten en alle wonden zo snel mogelijk te verzorgen.

Rollen:






- + De vieze bacterie loopt rond en roept "etter, etter, etter"
- + Het water loopt rond en roept "spoelen, spoelen, spoelen"
- + De verzorger loopt rond en roept "dood aan de bacterie"
- + De wonde staat stil, heeft ongelooflijk veel pijn en roept dus "aiaiaiai"

Mogelijke groepsverdeling:

Aantal deelnemers	8	10	14	16	20
Vieze Bacterie	1	1	1	2	2
Water	2	3	4	5	6
Verzorger	2	3	4	4	5
Wonde	3	3	5	5	7

Een wonde moet eerst gespoeld worden. Water kan de wonde spoelen door onder de benen van een wonde door te kruipen. De wonde wordt dan ook water. De verzorgers willen zichzelf echter ook graag zoveel mogelijk vermenigvuldigen om de strijd tegen de bacterie aan te binden. Ieder water dat zij tikken, verandert in een verzorger. De vieze bacterie ten slotte, wil zoveel mogelijk wonden creëren en bindt de strijd aan met de verzorgers. Als de vieze bacterie een verzorger tikt, dan wordt die laatste een wonde. De vieze bacterie blijft heel het spel in dezelfde rol. Het spel eindigt als alle wonden gespoeld zijn.

5.11 Doe alsof er niets gebeurd is

			
Duur: 10-15 minuten	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: minstens 8	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: geen		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers wandelen rond. De begeleider vraagt hen om zo opvallend mogelijk te doen alsof er niets gebeurd is door bijvoorbeeld demonstratief naar de lucht te kijken, een deuntje te fluiten en af en toe een spastische armbeweging te maken. Hij geeft een eerste opdracht: "Doe alsof je struikelt over een kiezelsteentje." Nadat iedereen gestruikeld is, vraag hij hen opnieuw om te doen alsof er niets gebeurd is. De opdrachten die hij geeft worden steeds spectaculairder en vaak worden er steeds grotere groepjes gevormd. Na elke opdracht wordt telkens opnieuw gevraagd te doen alsof er niets gebeurd is.

Voorbeelden:






- + Oeps, je valt opnieuw over het kiezelsteentje.
- + Je voelt een appelflauwte opkomen.
- + Je krijgt ter plaatse een slagaderlijke bloeding.
- + Per 2: jullie zijn een ziekenwagen op weg naar een groot ongeluk, 1 iemand is chauffeur, de andere verpleger
- + Per 3: jullie vervoeren een slachtoffer naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis
- + Per 4: je rijdt in een auto, plots krijg je een klapband
- + Per 4: je rijdt verder met de klapband en gaat overkop, komt in de vangrails terecht, schuift naar de andere kant van de weg, botst tegen de verlichtingspaal ...
- + Per 12: je zit met 10 gewonden achteraan in de ziekenwagen
- + ...

6. Grote eerstehulp spelen

Nog op zoek naar een grote namiddagactiviteit? Zin om wat langer en inhoudelijker maar toch op een speelse manier met eerste hulp aan de slag te gaan? Enkele grote reeds bestaande eerstehulp spelen gingen door de richtlijnescanner en kregen een nieuw jasje. Zo zijn ook deze weer helemaal up-2-date. Verzamel het materiaal, neem er een leuke groepsverdeler bij en ready, set, go!



6.1 Eerstehulphonkbal

			
Duur: 1 à 2 uur	Aantal begeleiders: 4, waarvan 2 met goede kennis van eerste hulp	Aantal deelnemers: 10 - 20	Omgeving: Buiten
	Materiaal: Honkbalknuppel (of tennisracket), honkbal (of tennisbal), kegels of ander voorwerp voor de honken, slachtofferkaartjes (zie verder) in twee verschillende kleuren (een kleur per groep), voldoende verzorgingsmateriaal voor 2 ploegen, 2 zwachtels (langere en kortere) <ul style="list-style-type: none"> + letsel aan enkel: ijs/coldpack + bloedneus: wegwerphandschoenen + schaafwonde: vloeibare zeep, wegwerphandschoenen, water, handdoek, pleister + brandwonde: water, nat verband (zwachtel) + snijwonde: hetzelfde materiaal als bij schaafwonde + gebroken onderarm: ijs/coldpack, driehoeksverband 		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Elke groep trekt een kaartje met daarop een slachtoffer. De bedoeling is dat er honkbal (of softbal) wordt gespeeld. Op elke honk ligt verzorgingsmateriaal. De ploegen moeten tijdens het spel het nodige verzorgingsmateriaal verzamelen om het letsel op het slachtofferkaartje te kunnen verzorgen. Het letsel wordt best op een simultant verzorgd. Indien er geen simulant is, wordt de verzorging voorgedaan op een deelnemer of een begeleider. Na een verzorging trekt de ploeg een ander kaartje.

Laat elke groepsvertegenwoordiger een zwachtel trekken om te bepalen welke groep mag beginnen. De kortste zwachtel start. Van de groep die begint is er een deelnemer werper en de anderen zijn om de beurt slagman. De werper gooit de bal naar de slagman, die de bal in het terrein slaat. Mist hij, dan probeert de werper gewoon opnieuw. De slagman heeft drie kansen. Vanaf de slag mag de slagman rennen van honk naar honk terwijl hij een verzorgingsvoorwerp naar keuze meeneemt (maximum één voorwerp per slagman). Let erop dat de slagman de honkbalknuppel niet in het rond laat vliegen!

De groep in het veld probeert de bal op te vangen en met passen naar de werper te brengen. Diegene die de bal vast heeft, mag zich niet verplaatsen.

Indien de groep in het veld de bal kan vangen zonder dat die de grond heeft geraakt, wisselen beide groepen en mag er geen verzorgingsvoorwerp opgeraapt worden.

Indien de deelnemers in het veld de bal niet kunnen vangen voor hij de grond raakt, moeten zij de bal zo snel mogelijk terug naar de werper brengen. Vanaf dan stopt/stoppen de persoon/personen die van honk naar honk lopen en moeten ze gaan staan aan de honk die ze het laatst passeerden.

De werper wordt nu slagman en een andere werper gooit de bal. Vanaf de slag mogen alle deelnemers aan een honk verder lopen tot de bal weer bij de werper is gebracht.

De groep die als eerste al het nodige verzorgingsmateriaal heeft verzameld, verzorgt zijn slachtoffer. Daarna wordt er verder gespeeld tot ook de andere ploeg het nodige materiaal heeft en haar verzorging kan uitvoeren. Ondertussen is de eerste ploeg al materiaal voor de tweede verzorging aan het verzamelen.

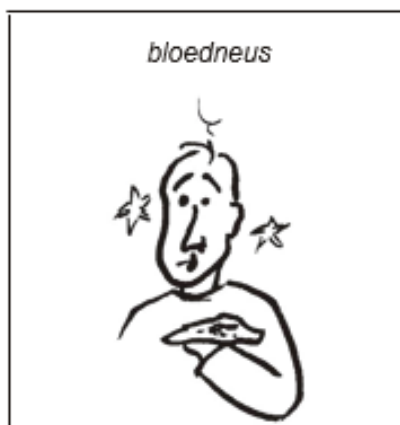
Opgelet! Bij een ploegenwissel mag enkel het verzorgingsmateriaal van de deelnemers die de ronde van de honken volledig hebben uitgelopen, behouden worden. De rest gaat terug naar de honken.

De ploeg die de meeste letsels verzorgd heeft, is de winnaar.


Variante:

Het spel wordt eerst gespeeld zonder de verzorgingsopdracht. De begeleider laat een of twee simulanten meespelen die tijdens het spel plotseling 'gewond' raken. Hij vertelt de deelnemers dat ze tijdens het honkbalspel het verzorgingsmateriaal moeten verzamelen om de simulanten te verzorgen. Dit idee kan natuurlijk ook toegepast worden op andere sporten.

Bijlage:



6.2 Eerstehulpuitdaging tegen de begeleiding

			
Duur: 45-90 min	Aantal begeleiders: 3	Aantal deelnemers: 10-20	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Reanimatiepop, opdrachtenlijst (voor de deelnemers), karton, verf, borstels, plakband, stevig touw, 2 bezemstelen, tekening Nepalese brancard (zie verder), 3 zwachtels, 1 driehoeksverband, papier, balpennen, doos met verzorgingsproducten, lijst met verzorgingsproducten, eerstehulpvragenlijst (voor de begeleiders)		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Een tegen allen is een klassiek spel waarbij de begeleiding de deelnemers uitdaagt. Als de deelnemers erin slagen de opdrachten in bijlage uit te voeren binnen een vooraf bepaalde tijdspanne, zal de begeleiding een tegenprestatie doen.

Hoeveel tijd de deelnemers krijgen, hangt af van het aantal deelnemers en het aantal opdrachten. Voor tien personen mag er ongeveer vijfenveertig minuten speluur gerekend worden.

Gouden tip: Als de begeleiders een te lange lijst hebben, kunnen er tijdens het spel opdrachten geschrapt worden als ze merken dat de deelnemers het in de verste verte niet halen. Het is niet leuk om zwaar te verliezen, maar ook niet om op je sloffen te winnen.

Inkleding:

Bijlage:

Opdrachtenlijst:

- + Vul met rode en witte kleren een veld tot je een Rode Kruisvlag krijgt.
- + Maak een JRK-lied op de melodie van 'Zie ginds komt de stoomboot' (of een ander populair deuntje).
- + Maak met touwen en twee bezemstelen een draagberrie op zijn Nepalees (zie tekening in bijlage).
- + Teken een één-paginastrip over een ongeval en wat je dan moet doen.
- + Je krijgt een doos met verzorgingsmateriaal en een lijst van de inhoud. De lijst en doos komen overeen op één product na. Dit product is geen verzorgingsproduct. Zoek dat product in de doos en haal het eruit.
- + Gedurende de hele tijd moet er permanent iemand reanimeren op de reanimatiepop. De deelnemers mogen elkaar afwisselen.
- + Knutsel een ziekenwagen met karton en verf.
- + Zoek tien woorden die de letter 'E' en 'H' bevatten die met Rode Kruis te maken hebben.
- + Demonstreer volgende TECHNIEKEN correct:
 - o een kruisverband aan de hand (vanaf 1^e graad secundair onderwijs),
 - o een spiraalverband rond het onderbeen (vanaf 1^e graad lager onderwijs)
 - o stabiele zijligging (vanaf 1^e graad secundair onderwijs)
 - o drukverband aan de pols (vanaf 3^e graad secundair onderwijs)
 - o het correct terug oprollen van de zwachtels
- + Los de vragen uit de eerstehulpvragenlijst in bijlage op

Vragenlijst:

1. Een bewusteloos slachtoffer leg je in stabiele zijligging. Wat is het grote voordeel hiervan?
 - a) meer bloedtoevoer naar de hersenen
 - b) *de luchtweg blijft vrij*
 - c) beide

2. Bij reanimatie moet je zowel beademen als borstcompressies geven. Hoe wissel je af?
 - a) 2 x beademen 15 x borstcompressies
 - b) 15 x borstcompressies 2 x beademen
 - c) *30 x borstcompressies 2 x beademen*

3. Hoe blus je een brand in een friteuse?
 - a) *door het af te dekken met een natte doek*
 - b) door er water op te gieten
 - c) door de frietketel naar buiten te dragen

4. Voor de verzorging van brandwonden geldt:
 - a) boter op smeren
 - b) onmiddellijk een vetverband aanleggen
 - c) *eerst water, de rest komt later*

5. Je mag nooit over een slachtoffer stappen omdat
 - a) dat akelig is voor het slachtoffer
 - b) *je erover kan struikelen en het slachtoffer kwetsen*
 - c) je dan oogcontact met het slachtoffer verliest

6. Wat doe je eerst als je een slachtoffer met een CO-vergiftiging vindt in een kamer?
 - a) *raam openen of breken*
 - b) de oorzaak wegnemen
 - c) slachtoffer evacueren

7. Als je de 112 belt, vertel je:
 - a) wie het slachtoffer is, hoe het gebeurde en wat er gebeurd is.
 - b) wie het slachtoffer is, wanneer het gebeurde en wat er gebeurd is.
 - c) *waar je bent, wat er gebeurd is en wie het slachtoffer is.*

8. Wat gebruik je bij voorkeur om een erge bloeding te stelpen?
 - a) *een drukverband*
 - b) zwachtels
 - c) een kompres

9. Het hart werkt als een:
 - a) tandwiel
 - b) *een pomp*
 - c) een hefboom

10. Als je denkt dat het slachtoffer een beroerte heeft, moet je het slachtoffer laten:
 - a) *Zitten in een comfortabele houding.*
 - b) Liggen in bed.
 - c) Rechtstaan

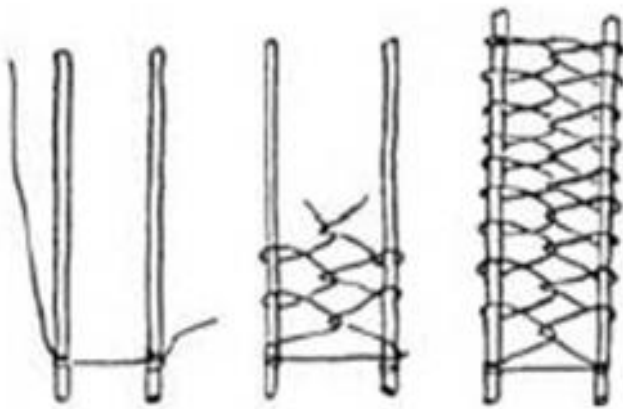
11. Pijn in de borstkas:

- a) Is helemaal niet zo erg. Het zal wel overgaan.
- b) *Is heel erg. Je moet direct een dokter of de hulpdiensten verwittigen.*
- c) Is niet erg. Je neemt een pilletje en het is over.






12. Bij een diepe snijwonde waar een stuk glas inzit

- a) haal je dit glas er voorzichtig uit.
- b) leg je een drukverband aan op de wonde zonder het glas te verplaatsen.
- c) *laat je het glas zitten en ga je naar een dokter.*

Draagberrie op zijn Nepalees



6.3 Olympisch eerstehulpvijfkamp

			
Duur: 1,5 à 2 uur	Aantal begeleiders: 2 à 4	Aantal deelnemers: 4 - 20	Omgeving: Binnen en/of buiten
	Materiaal: Verkleedkledij (om je als een Griekse god te verkleeden), EH-tekeningen (bijlage), krijt of andere voorwerpen om het terrein af te bakenen, karton (1 stevig stuk per deelnemer), tekeningen van de verschillende eerstehulpstappen verspreid over het terrein, stoelen (1 per speler en 1 extra stoel per groep), blinddoeken (1 per speler), krijt of crêpeplakband of afbakelint, vierkant voor het spijsverteringsstelsel, bladen met letters en cijfers op voor het spijsverteringsspel, 1 zak met zwachtels en drukverbanden per groep, chronometer		

Doel: De deelnemers leren tijdens de onderdelen van de vijfkamp onder andere welke materialen er in een eerstehulpkoffer thuis horen, hoe ze snel en efficiënt een zwachtel aan moeten brengen en welke stappen er gevolgd moeten worden bij het verzorgen van een bloedneus. Ze leren ook welke weg voedsel in het spijsverteringsstelsel aflegt.

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

De deelnemers nemen het in de EH-Olympics tegen elkaar op en testen hun eerstehulpkennis.

Om de EH-Olympics in te wijden, kan volgend toneeltje gebruikt worden:

Griekenland, 776 jaar voor Christus: Oppergod Zeus merkt vanop de berg Olympus dat de Grieken onderling verdeeld zijn en altijd oorlog voeren met elkaar. De oppergod klaagt hierover tegen zijn vrouw Hera. Zij stelt voor om Olympische Spelen te organiseren. Tijdens deze spelen kunnen de Grieken alvast niet met elkaar vechten. De kans bestaat natuurlijk dat zij na afloop toch opnieuw met elkaar zullen strijden. Athena, de dochter van Zeus, heeft hiervoor een oplossing: Tijdens de Olympische Spelen moet de nadruk liggen op Eerste Hulp. Zo kunnen de Grieken na afloop van hun vechtpartijen elkaar tenminste verzorgen.

De deelnemers worden in twee groepen verdeeld die het in de Olympische Spelen in een vijfkamp tegen elkaar zullen opnemen. Om de groepen eerlijk te verdelen kan de begeleider beroep doen op de groepsverdelers die vermeld staan onder hoofdstuk twee.

De twee groepen nemen het tegen elkaar op in de Olympische Spelen. Om sterker naar voor te treden, bedenken beide teams een Olympische groepsnaam die ze voor de rest van het spel gebruiken. Om tot winnaar van de Olympische Spelen uitgeroepen te worden, moeten ze het tegen elkaar opnemen in vijf opdrachten.

1. Wat zit er in de eerstehulpkoffer?

Dit spelletje wordt best binnen gespeeld, want buiten kan de wind wel eens voor problemen zorgen. Per groep wordt een terrein afgebakend. In elk terrein wordt een extra hoekje van 50 cm op 50 cm afgebakend dat de eerstehulpkoffer voorstelt. Elk Olympisch team moet ervoor zorgen dat zijn eerstehulpkoffer met de juiste voorwerpen wordt gevuld.

Verspreid over het grote speelveld liggen tekeningen van allerlei zaken die iets met eerste hulp te maken hebben, maar niet per se in de eerstehulpkoffer zitten (hiervoor kunnen eventueel de figuren in bijlage 1 gebruikt worden).

Iedere deelnemer krijgt een stevig stuk karton. Hiermee moeten de Olympiërs proberen alle juiste eerstehulpvoorwerpen in de eerstehulpkoffer te 'wapperen'. De foutieve voorwerpen mogen hier uiteraard niet in terecht komen. Elk juist voorwerp in de koffer levert een punt op. Per fout voorwerp wordt echter een punt afgetrokken. De groep met de meeste punten heeft gewonnen.

De blaadjes mogen niet met de hand aangeraakt worden en mogen alleen door middel van het wapperen verplaatst worden.

Voorwerpen moeten volledig in de eerstehulpkoffer liggen vooraleer ze mee tellen. Beide groepen krijgen ongeveer tien minuten om hun koffer te vullen. Ze moeten goed nadenken over wat er allemaal wel en niet in de eerstehulpkoffer moet zitten.

2. EH-estafette

Op het terrein liggen per groep bladen met de verschillende stappen voor de verzorging van een bloedneus (bijlage 2).

Alle deelnemers staan per groep op een stoel en per groep is een extra stoel voorzien. De groepen moeten de eerstehulpstappen zo snel mogelijk een voor een ophalen en in de juiste volgorde leggen. Er mag telkens maar één persoon per groep op de grond staan voor maximum vijf seconden om het kaartje van de grond op te rapen.

De groep die er het minst lang over doet om de oplossing te vinden, heeft gewonnen.

3. Simulatie hersenprikkel

SPEL 1

Een deelnemer per groep is de zenuw in de vingertop en krijgt van een begeleider volgende zin te horen: 'Opgepast: als ik mijn hand te lang op een warme plaat houd, zal ik me verbranden.' De eerste deelnemer loopt naar de volgende deelnemer en zegt het zinnetje verder. Elke deelnemer is een 'onderdeel' van het lichaam en moet de 'hersenprikkel' doorvertellen. De hersenprikkel passeert de zenuw van de bovenarm, gaat naar het ruggenmerg en komt via de hersenstam bij de hersenen terecht. De hersenen vertellen het zinnetje door aan de begeleider. Nu moeten de hersenen op hun beurt reageren. De volgende zin wordt nu helemaal teruggestuurd: 'Dan zou ik mijn hand maar beter zo snel mogelijk terugtrekken.'

De winnaar is de groep die de zinnen het snelst zo volledig mogelijk kan doorvertellen.

SPEL 2

De deelnemers (= zenuwcellen) staan per groep in een rij en houden elkaars schouders vast. Per groep staat ook een persoon willekeurig opgesteld in het speelveld (= spier). Alle deelnemers zijn geblinddoekt, behalve de achterste persoon in de rij (= hersenen) en de spier.

Alle deelnemers moeten stil zijn en mogen geen hints geven over de locatie van de spier.

Het doel van de opdracht is dat de zenuwcellen zo snel mogelijk een spier bereiken door prikkels door te geven. De hersenen sturen de blinde zenuwcellen aan door een kneepje in de schouder te geven (= prikkel). Wanneer de hersenen links een prikkel geven (er wordt in de linkerschouder

geknepen), betekent dit dat de zenuwcellen naar links moet draaien; wanneer de hersenen rechts een prikkel geven moeten ze naar rechts.

De zenuwcellen geven de prikkel door naar voor, dus als een zenuwcel links een prikkel ontvangt, geeft hij deze prikkel ook zo door aan zijn voorganger, enzovoort. Op deze manier kunnen de hersenen de positionering van de rij zenuwcellen wijzigen.

Het doel van het spel is om zo snel mogelijk de prikkel te laten toekomen bij zijn spier. Wanneer de hersenen denken dat de prikkels perfect in lijn staan met de spier, knijpen ze in beide schouders tegelijk. Deze prikkel wordt doorgegeven naar voor. Wanneer de voorste zenuwcel deze prikkel ontvangt, is dat voor hem het signaal om gelanceerd te worden. Hij maakt zich los van de groep en loopt recht vooruit in de hoop op de spier te botsen. Mist hij, dan mag hij zijn blinddoek afdoen en blijven staan waar hij eindigde. Hij vormt nu een obstakel voor de volgende prikkel die afgeschoten wordt. De eerste groep die de spier raakt, is gewonnen. De hersenen hebben zoveel pogingen om de spier te raken als er zenuwcellen zijn.

4. De spijsvertering

Doel: Het spijsverteringsstelsel wordt in een raster weergegeven. De deelnemers moeten zo snel mogelijk de correcte weg doorlopen.

Vorbereiding: De begeleiders tekenen voor elke groep een raster van 72 vakjes op de grond (met krijt of crêpeplakband) of maken gebruik van de tegels in een lokaal. Er kunnen ook 72 stoelen gebruikt worden. Op de verschillende vakjes wordt er een blad gelegd waarop aan de onderkant een letter of cijfer staat.

Verloop: Iedere deelnemer van de groep mag om de beurt een poging wagen doorheen het spijsverteringsstelsel. Zodra een speler een voet in een vakje zet, moet het blad omgedraaid worden. De begeleiding leest het tekstje voor dat bij het letter/cijfer hoort.

Wanneer er een LETTER op het blaadje staat, wordt de speler onverbiddelijk teruggestuurd. De groep moet onthouden dat dit niet de goede weg is.

Wanneer een CIJFER op het blaadje staat, wordt de bijhorende zin door de begeleiding afgelezen, maar de onderlijnde woorden worden weg gelaten. De deelnemer moet proberen te raden in welk orgaan van de spijsvertering we terechtgekomen zijn. De rest van zijn groep mag meedenken. Indien juist, mag de persoon een volgend vakje kiezen in eender welke richting (vooruit, achteruit of schuin).

Als er niets op het blad staat dat de speler koos, is de deelnemer compleet uit de richting aan het zoeken. Ook hij keert terug.

Wanneer de groep een foutief antwoord geeft op de vraag welk orgaan gezocht wordt in de zin, moeten alle blaadjes opnieuw omgedraaid worden. De groep die het snelst de oplossing vindt, heeft gewonnen.

SCHEMATISCH OVERZICHT

			A	1	2	A	A
C	C	7	C	B	B	3	A
C	8	C	6	5	4	B	A
D	9	C	C	B	B	B	B
D	D	10	11	D	13	D	D
	D	D	D	12	D	14	E
		E	D	D	D	15	E
		E	18	17	16	E	E
		E	E	E	E	E	

VOOR TE LEZEN TEKST

1. Het voedsel nemen we in via de mondholte waar onze
2. tanden en tong het eten vermalen.
3. We slikken en het voedsel komt in de keelholte terecht waarbij
4. het strotklepje de luchtpijp afsluit en de weg opent naar ...
5. de slokdarm.
6. Uiteindelijk belanden we in de maag waar de vertering wordt ingezet
7. en het voedsel gemengd wordt met maagsappen.
8. Vervolgens zet het voedsel de tocht verder naar de dunne darm
9. en meer bepaald naar de twalfvingerige darm.
10. In de twalfvingerige darm komt het voedsel in contact met de sappen van de lever en de...
11. alveesklier.
12. Het voedsel gaat van de dunne darm
13. naar de dikke darm.
14. De dikke darm bestaat uit een blinde darm met hieraan de
15. appendix en de
16. karteldarm en de
17. endeldarm, deze mondt ten slotte uit in
18. de aars.

SPELVERTRAGERS

- + A: Je hebt te snel gegeten en je voedsel niet genoeg gekauwd. TERUG!
- + B: Het strotklepje is niet op tijd gesloten. Er is eten in de luchtpijp gekomen en je verslikt je. TERUG!
- + C: Het stuk voedsel dat je doorgeslikt hebt, was te groot. Het zit vast in de slokdarm en dat doet pijn. TERUG!
- + D: Je hebt te veel gesnoept. Je hebt buikpijn. TERUG!
- + E: Je hebt te veel vette zaken gegeten. Je hebt nu buikloop. TERUG!

5. Zwachtelloop

Per groep is een van de deelnemers het slachtoffer van een ongeval. De anderen moeten zo snel en efficiënt mogelijk verbanden aanbrengen op het slachtoffer om het bloeden te stelpen.

Er wordt per groep op een centrale plaats een zak met zwachtels en drukverbanden gelegd. De niet gewonde deelnemers lopen om de beurt naar de zak en halen er een zwachtel of een drukverband uit. Bij terugkomst leggen ze hiermee een juist verband aan bij het slachtoffer. De volgende mag pas vertrekken als dit correct werd aangelegd. De anderen mogen natuurlijk helpen. De deelnemers krijgen per ploeg tien minuten om zoveel mogelijk juiste verbandjes aan te leggen. De groep die het hoogste aantal juiste en verschillende verbandjes heeft aangelegd, is de winnaar.

Als alle opdrachten zijn uitgevoerd, komen de Griekse goden opnieuw ten tonele en zij maken de winnaars bekend.

Variant:

Afhankelijk van het aantal deelnemers kunnen er meerdere ploegen gemaakt worden. De Olympische Spelen kunnen ook over meerdere posten worden verspreid. Dit is handig als er meer ploegen gevormd zijn, maar in dat geval zijn er natuurlijk ook meer begeleiders nodig.

Bijlage 1:









Foute voorwerpen in de eerstehulpkoffer:





Juiste voorwerpen in de eerstehulpkoffer



Bijlage 2: Verschillende eerstehulpstappen bij een bloedneus

<p>Laat het slachtoffer rustig worden.</p> 	<p>Vraag het slachtoffer om te gaan zitten op een stoel.</p> 	<p>Vraag het slachtoffer om het hoofd lichtjes naar voor te houden.</p> 
<p>Vraag het slachtoffer om door de mond te ademen en de neus vijf minuten dicht te knijpen.</p> 	<p>Kijk na tien vijf of het bloed gestopt is. Als dit niet zo is, vraag dan om de neus opnieuw vijf minuten dicht te knijpen.</p> 	<p>Als het bloeden gestopt is, maak dan de buitenkant van de neus en de mond voorzichtig proper met water.</p> 
<p>Vraag het slachtoffer om de neus de volgende uren niet te snuiten.</p> 	<p>Verwijs het slachtoffer door naar een dokter als het bloeden na tien minuten niet stopt.</p> 	

6.4 Guinness Book of JRK-Records

			
Duur: 1,5 à 2 uur	Aantal begeleiders: 2 à 4	Aantal deelnemers: 5-30	Omgeving: Binnen
	Materiaal: 2 scoreborden waar de opdrachten op vermeld staan (één voor individuele opdrachten en één voor de gezamenlijke spelen), zwachtels, eerstehulpdoek, reanimatiepop, wasknijpers, bekertjes, glas water, touw, bezemstelen, brancard, tangram Rode Kruis en Rode Halve Maan (op stevig papier & verknipt), stoel, deken, timer, afbeelding Nepalese brancard		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Om in het Guinness Book of JRK-records te komen, moeten heel wat watertjes worden doorzwommen. In het eerste deel van dit spel speelt iedereen individueel en probeert elke deelnemer de beste score te behalen. In het tweede deel telt enkel het resultaat van de groep. De opdrachten kunnen worden gebruikt om eerstehulpkennis op te frissen.

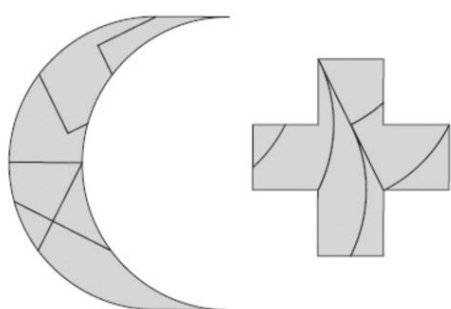
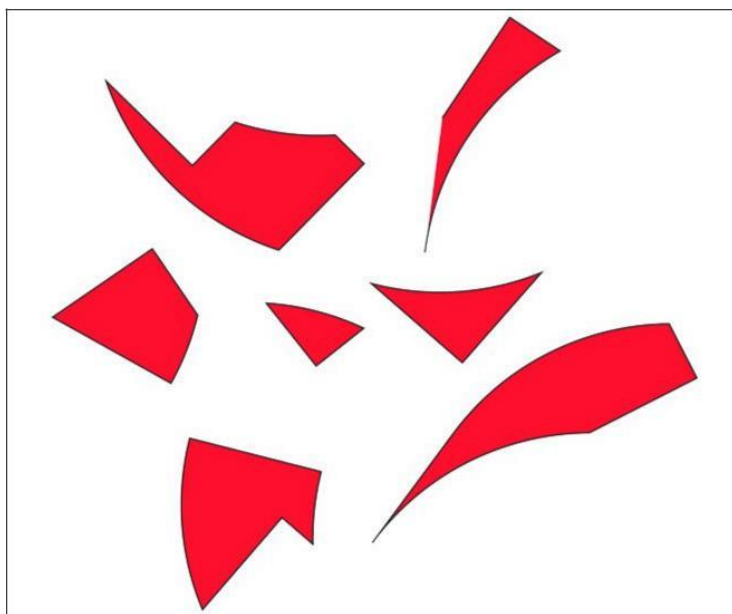
De deelnemers moeten eerst een reeks opdrachten uitvoeren. Hiervan wordt de stand per deelnemer bijgehouden. De beste score wordt telkens op een grote flap geschreven.

Daarna moet de groep proberen gezamenlijk de beste score te behalen. De deelnemers kunnen eventueel opgesplitst worden in twee groepen zodat ze tegen elkaar kunnen strijden.

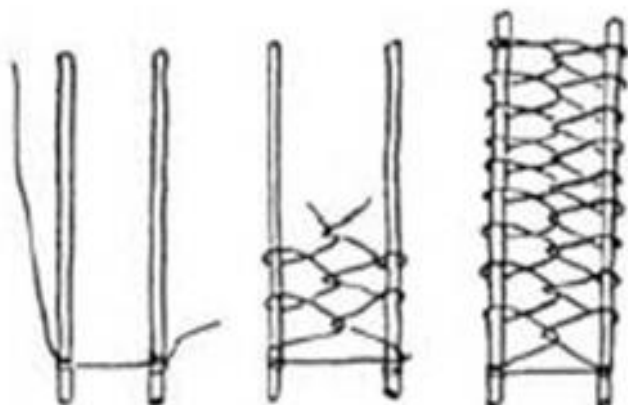
Een lijst van mogelijke opdrachten:

- + Individueel
 - o Zoveel mogelijk wasknijpers in je gezicht hangen.
 - o Zoveel mogelijk correcte spiraalverbanden aanleggen in vijf minuten.
 - o Zo snel mogelijk een kruisverband aan de hand aanleggen.
 - o Zo lang mogelijk Rode Kruis uitspreken.
 - o Om ter snelst een glas water leegdrinken.
 - o Zoveel mogelijk verbandjes oprollen binnen 3 minuten.
 - o Zo snel mogelijk een goede brancard maken (zie 9.2)
 - o Zo correct mogelijk een slachtoffer benaderen.
- + Gezamenlijk
 - o Met zoveel mogelijk deelnemers op 1 stoel gaan zitten.
 - o Een brancard met slachtoffer zo lang mogelijk opgetild houden op borsthoogte.
 - o Een begeleider mummificeren met verbandjes.
 - o Zo snel mogelijk het uitvergroete tangram van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan herstellen.
 - o Half uur lang reanimeren.
 - o Zo snel mogelijk correcte verbanden leggen aan de handen, voeten, schenen en armen van een begeleider.
 - o Met maximum zes personen op een deken staan en deze proberen om te draaien zonder de grond te raken of ergens aan vast te houden.





Bijlage:



Draagberrie op zijn Nepalees



6.5 Zwarte dood

			
Duur: 30 minuten of langer	Aantal begeleiders: 1	Aantal deelnemers: 10-15	Omgeving: Binnen (in een donkere ruimte)
	Materiaal: Evenveel kaartjes als er deelnemers zijn. Op één kaartje staat bacterie, op één kaartje vaccin en op alle overige kaartjes witte bloedcel.		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Alle deelnemers zitten in een kring. Iedereen krijgt een kaartje. Op dit kaartje staat bacterie, vaccin of witte bloedcel geschreven. Er is maar één kaartje met bacterie. De persoon die dit kaartje krijgt, is de moordenaar. Er is ook slechts één vaccin, deze persoon speelt detective. De andere deelnemers zijn witte bloedcellen. De deelnemers mogen hun kaartjes in geen geval aan elkaar laten zien. Iedereen legt zijn of haar kaartje voor zich met de tekst naar beneden. De bacterie moet proberen zo lang mogelijk in leven te blijven. Hij doet dit door de andere bloedcellen te vermoorden. Indien de bacterie het vaccin probeert te doden, verliest hij en is het spel gedaan.

De witte bloedcellen en het vaccin moeten proberen te ontdekken wie de bacterie is voordat iedereen gedood is.

1. DE NACHT

De begeleider vertelt: *"Het is avond. Het lichaam is moe en gaat slapen"*.

Alle deelnemers sluiten de ogen.

De begeleider gaat verder: *"Het lichaam slaapt. Het hart gaat trager kloppen en de ademhaling wordt rustiger. Plots duikt er een bacterie op en deze bacterie dringt het lichaam binnen."*

De deelnemer met de functie 'bacterie' mag de ogen openen en mag vervolgens iemand aanduiden. Stel dat de bacterie Louis aanduidt.

De begeleider legt het kaartje van de aangeduide speler, Louis, met de tekst naar boven.

Indien de bacterie per ongeluk het vaccin heeft aangeduid, dan wordt de bacterie door het vaccin gedood en is het spel gedaan. De begeleider vertelt dat het lichaam tegen deze bacterie was ingeënt en dat de bacterie gedood is.

Indien de bacterie een witte bloedcel heeft aangeduid, gaat het spel verder. De begeleider vertelt: *"De bacterie is tot diep in het lichaam gedrongen waar hij een witte bloedcel tegenkomt. De witte bloedcel verliest de strijd met de bacterie en sterft. De bacterie die uitgeput is van het gevecht, verbergt zich in het lichaam om uit te rusten."*

De bacterie sluit opnieuw de ogen.

De begeleider vertelt: *"Het vaccin schiet opeens wakker. Het heeft iets gehoord en vermoedt dat er een bacterie het lichaam binnengedrongen is. Het vaccin gaat op zoek naar de bacterie."*

De deelnemer met de functie 'vaccin' mag de ogen openen en iemand aanduiden.

De begeleider toont aan het vaccin het kaartje van de aangeduide speler en legt daarna het kaartje weer met de functie naar beneden en dus verborgen terug.

De begeleider vertelt: *"Het vaccin heeft de hele nacht gezocht, maar niets gevonden. Het merkt dat het bijna ochtend wordt en besluit om het zoeken verder over te laten aan de witte bloedcellen. Het vaccin gaat slapen."*

Het vaccin sluit weer de ogen.

2. DE DAG

De begeleider vervolgt: *"Het is ochtend en het lichaam ontwaakt. Het lichaam voelt zich wat slapper vandaag. Het voelt zich een beetje ziek. Alle witte bloedcellen ontwaken in het lichaam en gaan weer aan het werk. Allen, behalve Louis, want Louis is vannacht gedood door een bacterie."*

Alle deelnemers (ook de bacterie en het vaccin) mogen hun ogen opendoen. Louis is gedood en speelt niet meer mee.

Alle deelnemers (dus ook de bacterie en het vaccin) moeten iemand wegstemmen van wie zij denken dat deze persoon de bacterie is en dus een gevaar voor het lichaam betekent. (Ze kunnen niet echt weten wie de bacterie is, maar misschien heeft er iemand iets gehoord toen de bacterie een andere speler moest aanduiden of misschien is er iemand die beweert het vaccin te zijn en te weten welke speler de bacterie is?).

Het kaartje van de persoon die weggestemd wordt, wordt omgedraaid.

Indien dit een witte bloedcel was, heeft het lichaam een witte bloedcel gedood. Deze deelnemer speelt niet meer mee. Omdat de bacterie nog steeds in leven is, gaat het spel verder vanaf het eerste puntje.






Indien de weggestemde persoon de bacterie was, heeft het lichaam de bacterie gedood en is het spel gedaan.

Indien de persoon het vaccin was, heeft het lichaam het vaccin uitgeschakeld. Deze deelnemer speelt niet meer mee. Dit betekent dat de bacterie nog enkel door de witte bloedcellen kan gedood worden. Het spel gaat weer verder vanaf het eerste puntje met dat verschil dat de bacterie zichzelf niet meer kan doden door per ongeluk het vaccin aan te duiden.

Variant:

Meer bacteriën en vaccins maken dit spel nog spannender. Tijdens de nachtelijke ronden beslissen de deelnemers uit deze groepen samen welk kaartje ze laten omdraaien. Ssst!

6.6 Brug naar de wijsheid

			
Duur: 1u – 1u30	Aantal begeleiders: 3-4	Aantal deelnemers: 12-20	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Kopies bloedsomloop (per groep 1 blanco tekening + opdrachten), rode en 1 blauwe stiftpen per groep, opdrachtenbladen per post, verkleedmateriaal voor het oude wijze bloedplaatje, voetstapjes in karton		

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

In het lokaal zit een oud wijs bloedplaatje op een troon. Het voert de controle uit over de werking van de bloedbanen van het hele lichaam. Doordat het ouder is geworden, kan het de jonge bloedplaatjes (de deelnemers) niet meer volgen. Zij hebben hun taak niet goed uitgevoerd, waardoor er een kloof is ontstaan in de bloedbaan.

Het oude wijze bloedplaatje zit aan de ene kant van het lokaal, de jonge bloedplaatjes zitten aan de andere kant. Ze worden gescheiden door een lijn.

Als de kloof niet gedicht kan worden, zal het volledig fout lopen met onze bloedsomloop. Het oude wijze bloedplaatje vraagt aan de deelnemers om eens na te kijken of alles in de bloedsomloop goed functioneert. Alle deelnemers krijgen een rood bolletje of een blauw bolletje. Zo worden de groepjes gemaakt (vier deelnemers per groepje). Elke groep krijgt een blad met de tekening van de bloedsomloop (zie bijlage).

De verschillende groepjes kunnen nu beginnen aan het dichtten van de bloedsomloop door op de posten die verspreid zijn over het terrein opdrachten uit te voeren. De bloedsomloop is genummerd van 1 tot 21. De eerste groep begint met opdracht een, de tweede groep met opdracht vijf en zo voort. Zo wordt er vermeden dat er gewacht moet worden om de opdrachten uit te voeren.

Met elk groepje gaat een begeleider mee. Bij elke post hangt een tekening van de bloedsomloop met daarop een vraag. Op deze tekening is een deeltje gekleurd. De kinderen gaan met het antwoord op de vraag naar het oude wijze bloedplaatje. Als het antwoord goed is, dan mogen ze het deeltje dat aangeduid was op het opdrachtenblad inkleuren en één voetstapje leggen in de richting van het oude wijze bloedplaatje.

Als de voetstapjes aan het oude wijze bloedplaatje komen, is de kloof gedicht.

Bijlagen:

Vragen

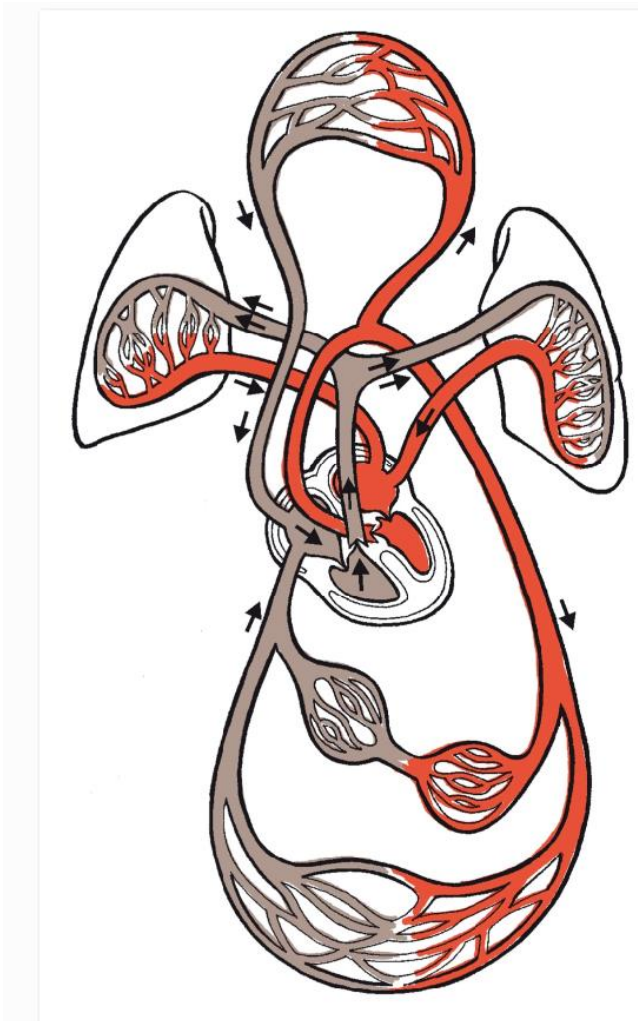
1. Hoe voel je een hartslag? Op welke plaatsen kan je de hartslag voelen?
2. Voor onze bloedsomloop moeten we zorg dragen. Wat kan je hieraan doen? Geef 4 voorbeelden.
3. Waar ligt je hart?
4. Geef het verschil tussen aders en slagaders.
5. Uit welke drie grote delen bestaat de bloedsomloop?
6. Wat gebeurt er in de haarvaten?
7. Waarvoor dient de bloedsomloop?
8. Het bloed is een rode vloeistof die bestaat uit: rode bloedcellen, witte bloedcellen, bloedplaatjes en plasma. Wat is de taak van elk deeltje van het bloed?
9. Hoe groot is het hart ongeveer?
10. Waarom klopt het hart vlugger bij een lichamelijke inspanning?
11. Wat gebeurt er in de longen?
12. Klopt het hart vlugger of trager bij een pasgeborene dan bij een volwassene?
13. Wat doe je bij een neusbloeding?
14. Wat zie je bij een erge bloeding? Hoe verzorg je die?
15. Hoeveel keer klopt het hart per minuut?
16. Wat gebeurt er als een persoon te veel bloed heeft verloren?
17. Wanneer moet je reanimeren?
18. Waarom laat je een slachtoffer met een ernstige bloeding op de grond liggen?
19. Wat is een kinlift?
20. Waarom kantel je het hoofd en doe je de kinlift bij een bewusteloos slachtoffer?
21. Welke soorten bloedvaten zijn er?

Oplossingen

1. In de hals, aan de pols
2. Sporten, gezond eten, niet roken ...
3. Links in de borstkas
4. Slagaders vertrekken uit het hart naar de rest van het lichaam, aders keren uit het lichaam terug naar het hart.
5. Hart, bloedvaten, bloed
6. Haarvaten geven voedingsstoffen en zuurstof af aan alle delen van het lichaam.
7. De bloedsomloop zorgt ervoor dat zuurstof en voedingsstoffen, maar ook afvalstoffen door heel je lichaam naar de juiste plaats vervoerd worden.
8. Onderdelen bloed
 - + rode bloedcellen: vervoeren zuurstof naar de organen
 - + witte bloedcellen: beschermen je lichaam tegen ziektekiemen
 - + bloedplaatjes: zorgen voor de bloedstolling opgelet! Verander je ook in de vraag lichaampjes in cellen?
 - + plasma: werkt als transportmiddel en vervoert talrijke stoffen door het lichaam (bijvoorbeeld verschillende vormen van suiker, vetten, hormonen, kooldioxide en zuurstof)
9. Ongeveer even groot als je gebalde vuist
10. Omdat je lichaam dan meer zuurstof nodig heeft.
11. In de longen wordt zuurstof uit de lucht door het bloed opgenomen en wordt koolzuurgas, gevormd door verbranding van zuurstof, weer door het bloed afgegeven, dat ademen we uit.
12. Vlugger
13. De neus 5 minuten toe knijpen terwijl het slachtoffer in leeshouding zit.

14. Wat zie je? Veel bloed. Wat doe je? Stelpen door rechtstreekse druk (meer weten? Zie Helpertje of Junior Helper)
15. Tussen 60 en 80 keer
16. Een slachtoffer kan doodgaan ...
17. Als iemand bewusteloos is en niet meer (normaal) ademt.
18. Om te voorkomen dat het flauwvalt en moest het toch flauwvallen dan kan het zich niet meer kwetsen.
19. De kin lichtjes omhoog trekken
20. Om te vermijden dat de tong van het slachtoffer achteruitzakt en de ademhaling moeilijker wordt.
21. Aders, slagaders en haarvaten.

Bloedsomloop



6.7 Teek-it-easy – een spel over ... teken!

			
Duur: 45 min à 1u30	Aantal begeleiders: 1 à 2	Aantal deelnemers: 10 of meer	Omgeving: Binnen of buiten
	Materiaal: Tekenganzenbord, één pion per groep, kaartjes met de situatietekeningen, dobbelstenen, beker, water, verf, watten		

Doel: Op speelse wijze meer te weten komen over teken? Dat kan met het teek-it-easy-spel.

Regels (uitleg, spelregels, inkleding):

Het spel verloopt als een traditioneel ganzenbord. De deelnemers worden in verschillende groepjes verdeeld en moeten zo snel mogelijk in het tekenkasteel geraken. Onderweg komen ze allerlei teken tegen die hen een opdracht laten doen, vragen stellen of hen gewoon verder helpen. De groepen spelen allemaal op hetzelfde moment en moeten dus niet op elkaar wachten voor ze aan de beurt zijn. Een groep mag wel pas opnieuw met de dobbelsteen gooien als hun opdracht vervuld is of hun vraag juist beantwoord is. De groep die het eerst in het tekenkasteel is, heeft gewonnen. Voorzie op een centrale plaats een tafel met informatie over teken. Alle antwoorden op de vragen zijn op deze tafel terug te vinden.

Vragen:

1. *Wat is een teek?*

Een teek is een zeer kleine spinachtige parasiet (ongeveer zo groot als een speldenkop) die leeft van het bloed van dieren of mensen.

2. *Hoe verplaatst een teek zich?*

Een teek kan niet vliegen of springen. Daarom laat de teek zich op zijn gastheer vallen.

3. *Waarmee voeden teken zich?*

Een teek voedt zich uitsluitend met het bloed van warmbloedige dieren zoals fazanten, muizen en... mensen.

4. *Waarom is een teek gevaarlijk?*

Sommige teken zijn besmet met voor de mens schadelijke bacteriën. In België en Nederland zijn ongeveer 15 % van de teken besmet met *Borrelia Burgdorferi*, een microbe die de Lymeziekte veroorzaakt. Deze ziekte kan tot gewrichtsaandoeningen, zenuwsymptomen en huid-aandoeningen leiden. In zeldzame gevallen is de Lymeziekte zelfs dodelijk.

5. *Juist of fout? Verklaar:*

‘Vooraleer je een teek verwijdert, verdoof je ze best met ether of alcohol.’

Fout, want hierdoor kan de teek beginnen braken en haar ‘besmette’ maaginhoud in de gastheer spuwen.

6. Kan de ziekte van Lyme dodelijk zijn?

Ja, maar slechts in zeer zeldzame gevallen.

7. Waar op het lichaam nestelt een teek zich het liefst?

Op donkere en vochtige plekken: enkels, nek, knieholten, onder ondergoedlastiek ...

8. Sommige teken zijn besmet met de borrelia-bacterie. Deze bacterie is schadelijk voor de mens. Maar hoe krijgt de teek deze bacterie in zich?

De teek voedt zich met het bloed van een besmet dier (herten, knaagdieren, schapen ...) Zij kunnen dienst doen als reservoir, maar worden zelf niet ziek.

9. Wat kan men doen om een tekenbeet te voorkomen?

- + Zorg voor goed aansluitende kledij (huid bedekken, broek in de kousen, hoog schoeisel ...) en lichte kleuren (om teken sneller te ontdekken vooraleer ze de huid bereiken).
- + Blijf op de bospaden.
- + Controleer het lichaam na elk verblijf in risicogebied.
- + Vertrouw niet uitsluitend op insectenwerende middelen.

10. Waarom voel je een tekenbeet niet?

In het speeksel van teken zit een verdovingsmiddel waardoor je niet merkt dat je wordt gebeten.

11. Giraffen hebben geen last van teken. Waarom niet?

Giraffen scheiden een voor teken onaangename geur af. Een teek laat een giraf het liefst met rust omwille van de stank.

12. Hoe verzorg je een tekenbeet?

De teek kan verwijderd worden door hem vast te nemen bij de monddelen, zo kort mogelijk bij de huid van het slachtoffer. Dit wordt gedaan met een pincet of een speciale tekentang. De teek moet in zijn geheel verwijderd worden, want resten van de monddelen kunnen voor jeuk en infectie zorgen.

Het wondje moet uitgewassen worden met water en zeep en ontsmet met een niet-kleurend ontsmettingsmiddel.

13. Ik ben gebeten door een hond, drager van de ziekte van Lyme. Ben ik nu ook besmet?

Neen. De ziekte is niet besmettelijk.

14. Moet je na een tekenbeet naar de huisarts?

Neen, behalve als je enkele dagen na de tekenbeet ziek wordt of er een rode kring rond de wonde ontstaat.

15. Kan je teken ook verwijderen door een warme douche of bad te nemen?

Neen, want een teek bijt zich vast in je lichaam en wordt dus niet weggespoeld.

16. Hoeveel poten heeft een volwassen teek?

Acht

17. Kan een hond ook last hebben van teken?

Een hond loopt zelfs een veel grotere kans om een teek op te lopen dan hun baasje. Honden lopen veel vaker door het struikgewas en komen op plaatsen waar mensen amper komen.

18. Hoe komt het dat honden makkelijker door een teek worden gebeten dan mensen?

Honden lopen meer in het struikgewas.

19. Waar komen teken vooral voor?

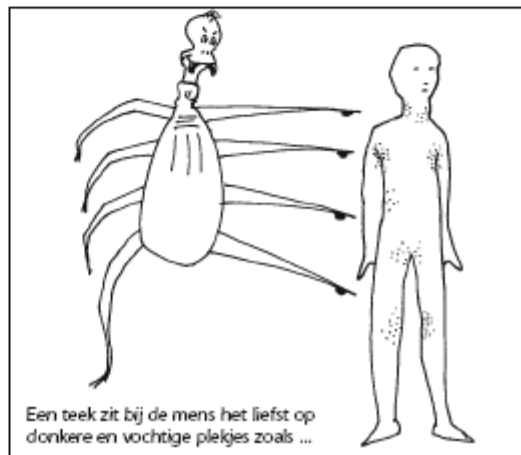
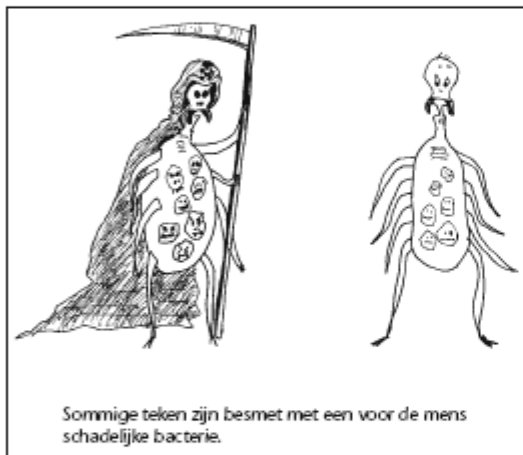
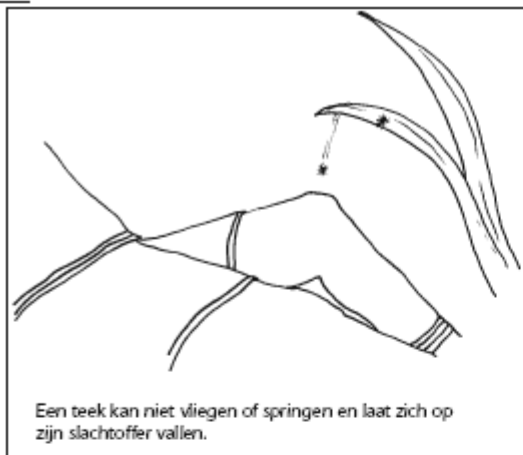
In een plantenrijke omgeving met hoog gras, struiken en een rijke onderbegroeiing.

Doe-opdrachtjes:

- + Maak met de letters van het woord tekenbeet twintig andere woorden.
- + Vertel drie moppen over teken.
- + Schilder met je neus de teek in drie stadia op een blad.
- + Verzin voorwerpen uit de verbandkoffer die beginnen met de letters T-E-E-K.
- + Zoek een goede titel voor een thriller over teken die je zelf zou willen schrijven.
- + Maak op de tonen van broeder Jacob een liedje over de gevaren van teken.
- + Doe je schoenen uit en probeer met je voeten je eigen kousen uit te doen.
- + Zoek een originele opdracht (deze moeten ze daarna zelf uitvoeren, maar dat weten ze natuurlijk niet op voorhand).
- + Hou een stukje watten één minuut in de lucht zonder het aan te raken.
- + Drink een beker water leeg zonder je handen te gebruiken.

Bijlagen:

Informatie over teken

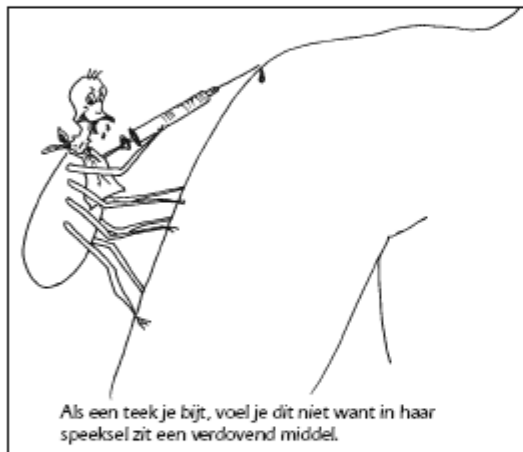




Een teek wordt besmet door bloed van besmette dieren te drinken..



Wat kan je allemaal doen om je tegen teken te beschermen? Kijk goed naar de tekening.



Als een teek je bijt, voel je dit niet want in haar speeksel zit een verdovend middel.



Teken kunnen niet tegen de geur van giraffen.



Een teek verwijder je best met een teektang.



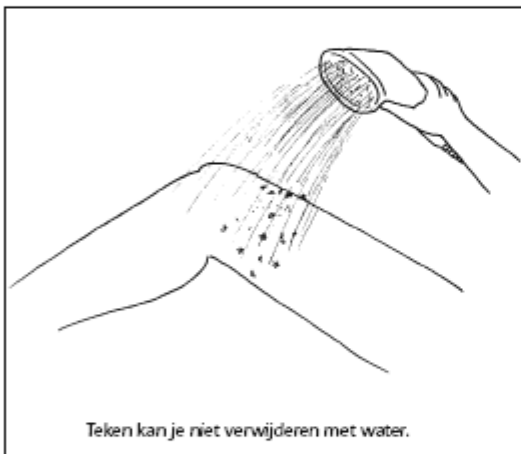
De ziekte van Lyme is niet besmettelijk.



Als je na een tekenbeet ziek wordt, ga je best naar een dokter.



Een teek is een zeer kleine spinachtige parasiet die leeft van het bloed van mensen of dieren.



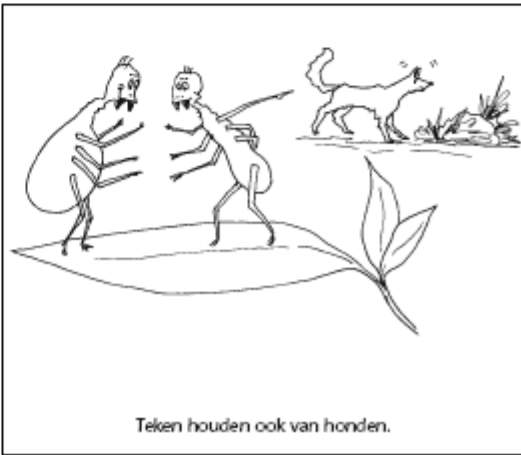
Teken kan je niet verwijderen met water.



Hoeveel poten heeft een volwassen teek?



Waardoor krijgen honden teken?



Teken houden ook van honden.

Bordspel

Legende



ga vooruit of keer terug
in de richting van de pijl



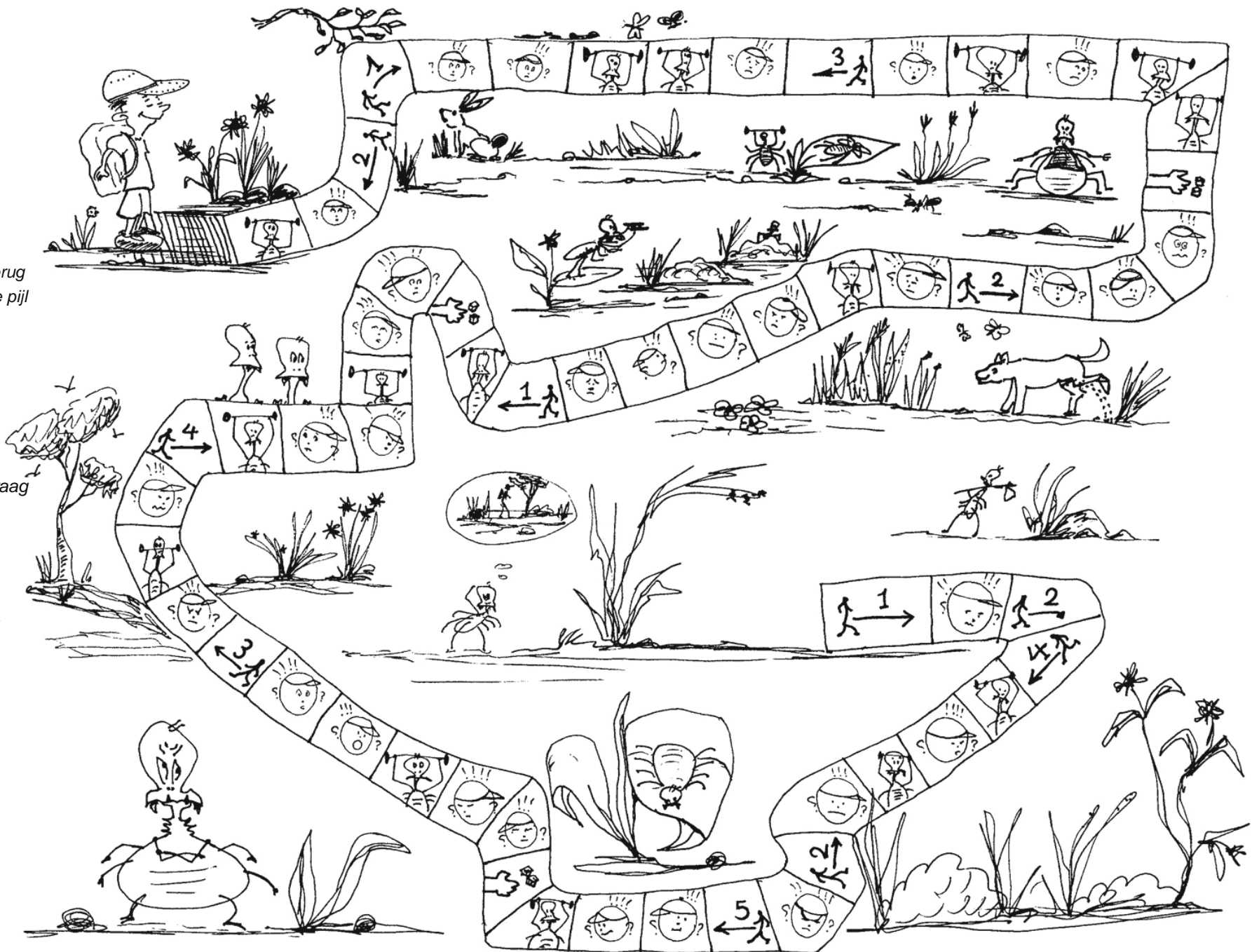
beantwoord een vraag



doe een opdracht



gooi nog eens



6.8 Ziekenhuisspeed

			
Duur: 30 à 60 minuten	Aantal begeleiders: 1 à 2	Aantal deelnemers: 4-16	Omgeving: Binnen
	Materiaal: Een stevige tafel, een totempaal, spelkaarten op gekleurd papier (ziekenhuiskaarten minstens 2x, speciale kaarten minstens 4x)		
Dinne De Jonghe, Jeugd Rode Kruis-Lier			

Regels (uitleg, spelregels, inleiding):

Ziekenhuisspeed volgt de regels van Jungle Speed.

De totempaal wordt in het midden van de tafel gezet. Alle kaarten worden door elkaar geschud. Iedere deelnemer krijgt een eigen stapeltje kaarten die hij omgekeerd (bedekt) voor hem legt. Alle kaarten worden opgedeeld.

De deelnemers trekken om de beurt een kaart van de eigen bedekte stapel. Deze wordt naast de stapel en zichtbaar voor de andere deelnemers neergelegd (bovenop de stapel al opengelegde kaarten van die speler). Hiervoor moet steeds dezelfde hand gebruikt worden.

Nu zijn er verschillende mogelijkheden:

1) De opengelegde kaart is een ziekenhuiskaart

De ziekenhuiskaart wordt vergeleken met de bovenste openliggende kaarten van de andere deelnemers. Als de tekening van de ziekenhuiskaart dezelfde is als de tekening op een andere openliggende kaart, moeten de betreffende deelnemers de totempaal proberen te grijpen. Dit mag alleen met de hand waar ook de kaarten mee gespeeld worden. De deelnemer die als eerste de totempaal grijpt, wint.

Het stapeltje met openliggende kaarten (van de winnaar), de openliggende kaarten van de verliezer en de pot (die onder de totempaal ligt) gaan naar de verliezer. Deze legt ze onderaan zijn eigen stapel met bedekte kaarten. De verliezer gaat verder met het spel door een nieuwe kaart om te draaien.

De ziekenhuiskaarten bevatten tekeningen die met een ziekenhuis te maken hebben. Ze bevatten kleine overeenkomsten en verschillen waardoor de deelnemers zich door de snelheid van het spel kunnen vergissen wanneer ze twee kaarten moet vergelijken.

2) De opengelegde kaart is een speciale kaart

De speciale kaarten onderscheiden zich duidelijk van de ziekenhuiskaarten. Door de achtergrond op de kaart zijn ze goed herkenbaar.

Er zijn drie verschillende speciale kaarten.

+ Speciale kaart met pijlen naar buiten:

Bij deze kaart volgt een gezamenlijke deelnemersactie. Na drie hardop getelde tellen draait iedereen die in deze spelronde nog meespeelt een kaart om. Degenen met hetzelfde symbool proberen weer als eerste de totempaal te pakken te krijgen. De deelnemer die als eerste de totempaal grijpt, wint.

Zijn er echter geen overeenkomende symbolen, dan blijft iedereen gewoon in het spel en gaat het spel verder. De volgende speler draait een nieuwe kaart om.

+ Speciale kaart met de pijlen naar binnen:

Ook in dit geval volgt een gezamenlijke deelnemersactie. Alle deelnemers moeten proberen als eerste de totempaal te pakken te krijgen. Degene die als eerste de totempaal pakt, wint. De stapel met openliggende kaarten van de winnaar komt dan in de pot terecht (een stapeltje openliggende kaarten onder de totempaal). De winnaar speelt verder door een nieuwe kaart om te draaien.

+ Speciale kaart met handen naar binnen:

Bij de speciale kaart met de handen naar binnen moet elke deelnemer zo snel mogelijk zijn hand op de totem leggen. De snelste mag zijn kaarten aan de traagste geven.

Opgelet!

Wanneer meerdere deelnemers tegelijkertijd de totempaal te pakken hebben, dan is degene met de meeste vingers rond de totempaal de winnaar. Heeft iedereen evenveel vingers rond de totempaal, dan is de winnaar degene die de totempaal op het laagste punt vasthoudt.

Zijn er meerdere verliezers bij een gezamenlijke actie, dan worden de kaarten door de winnaar verdeeld over de verliezers.

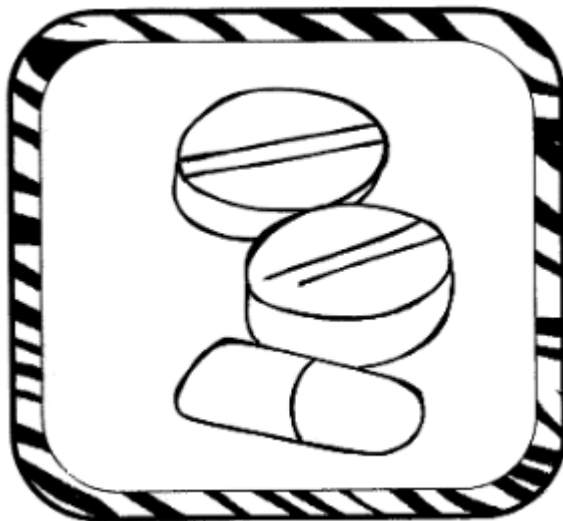
De deelnemer die ten onrechte de totempaal pakt of de totempaal laat vallen/omgooit, wordt gestraft. Hij moet alle openliggende kaarten onderaan zijn stapel met bedekte kaarten leggen.

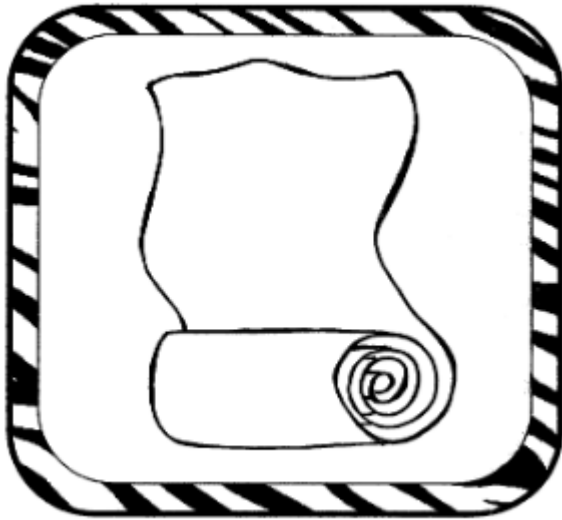
Wanneer een deelnemer zowel de openliggende als de bedekte stapel kaarten kwijt is, is het spel afgelopen. Deze deelnemer heeft het spel gewonnen.

Bijlage:

Ziekenhuis- en speciale kaarten



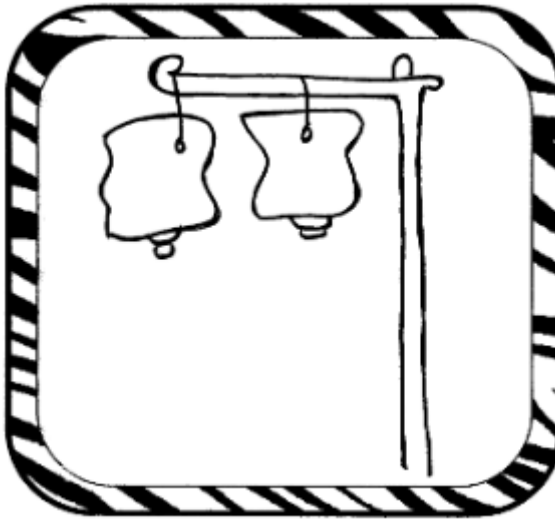


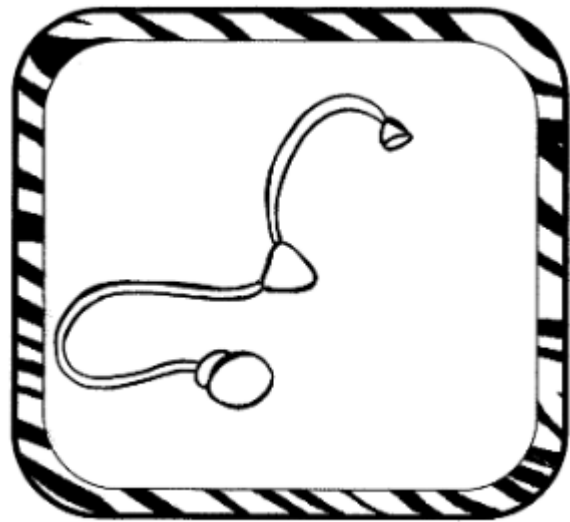
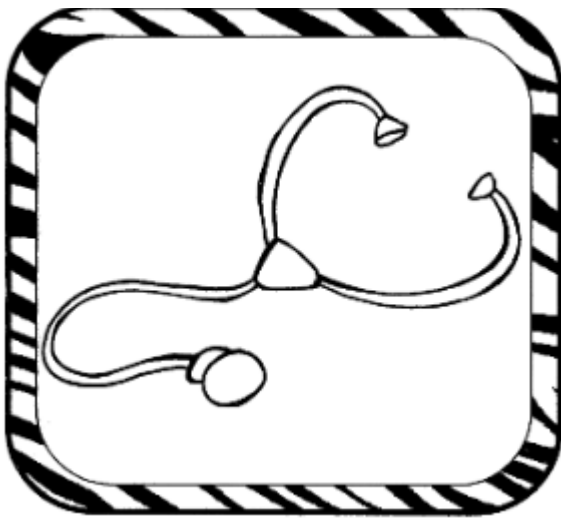
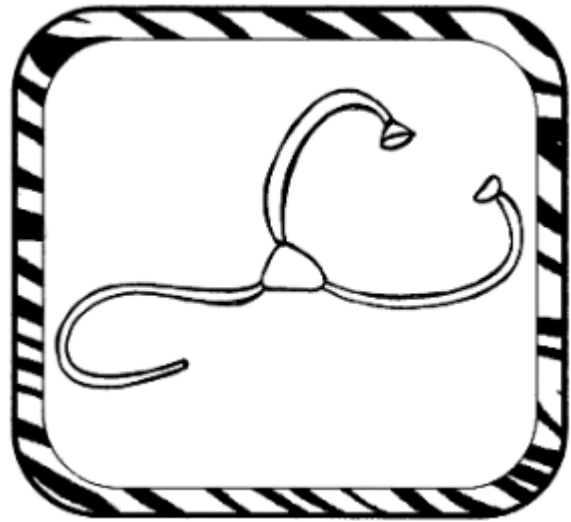
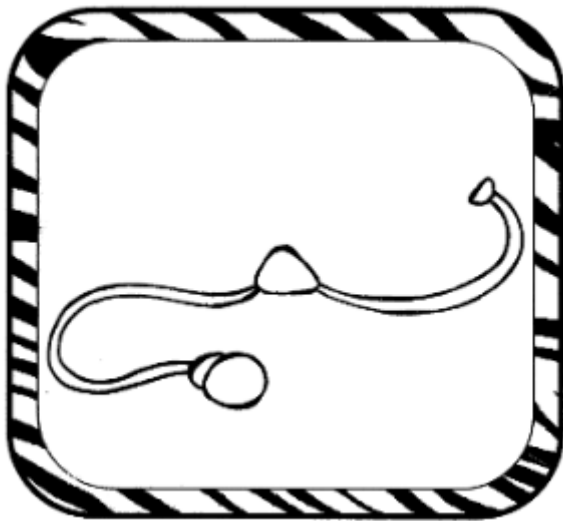


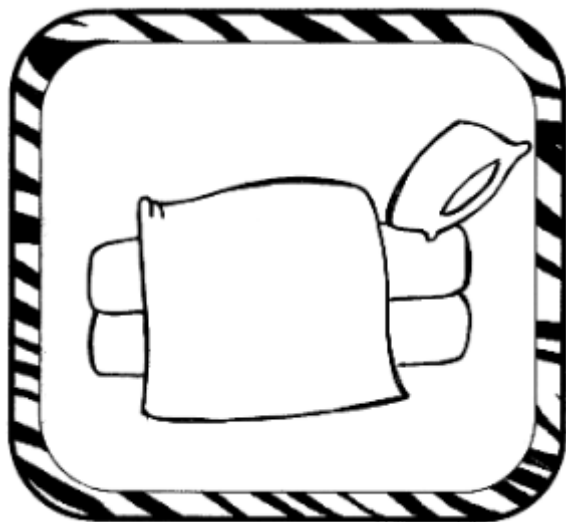






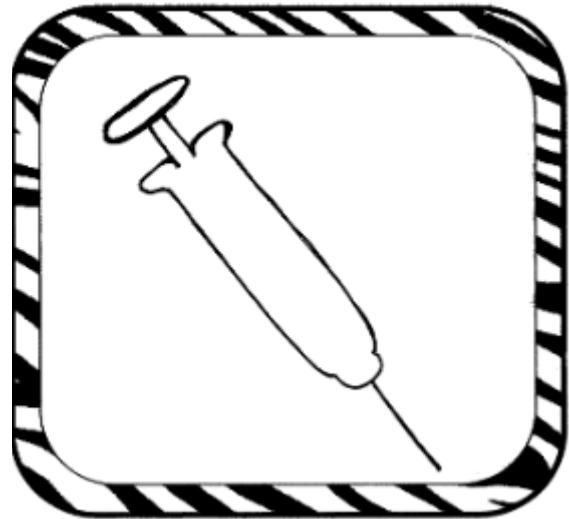

















6.9 Ongelukslaan 13

			
Duur: 2 uur	Aantal begeleiders: 3	Aantal deelnemers: 20, bedoeld voor kinderen die al enige kennis van eerste hulp hebben	Omgeving: stad
	Materiaal: Stadsplattegrond (1 voor elke groep), set eerstehulp materiaal (1 voor elke groep), balpennen en kladpapier (setje voor elke groep), fiches met vragen/opdrachten en meldingen fout antwoord (zie bijlage), bevestigingsmateriaal (touw, spanbandjes, enzovoort), symbolen 'slachtoffer gered' (20 stuks per groep, zie bijlage), timer voor elke begeleider (horloge, gsm ...), gsms (1 voor elke begeleider), per begeleider een afdruk van alle vragen/opdrachten en juiste antwoorden en locaties (infoblad, zie bijlage), krijt		

Doel: De deelnemers doen kennis op omtrent eerste hulp en leren het actieterrein spelenderwijs kennen. De deelnemers leren spiraal- en driehoeksverbanden aanleggen. Het doel bestaat eruit mensen te redden. De deelnemers fungeren als eerstehulpverleners. Zij moeten zoveel mogelijk ongevallen oplossen op verschillende locaties in de beschikbare tijd.

Veiligheid: De begeleiders gaan met hun groep de straat op. Het is belangrijk dat er aandacht wordt gegeven aan verkeersveiligheid. De tocht moet goed voorbereid zijn en de deelnemers moeten duidelijk instructies krijgen. SAVE-capes dragen en de website www.veiligopstap.be raadplegen, wordt aangeraden.

Inkleding:

Het is vandaag vrijdag de dertiende. Deze dag klinkt je vast bekend in de oren, er wordt immers gefluisterd dat deze dag ongeval brengt. Is het bijgeloof? Of is het keiharde waarheid? Alleszins, heel wat mensen hebben schrik van deze dag. Er worden meerdere oorzaken toegeschreven aan de reden waarom niet iedereen even blij is als het cijfer '13' in een vakje 'vrijdag' verschijnt op de kalender.

Sommigen zeggen dat dertien als ongeluksgetal een christelijke oorsprong heeft. Op het Laatste Avondmaal waren namelijk dertien personen aanwezig: Jezus en de twaalf apostelen, inclusief Judas. Dat etentje liep niet al te best af voor Jezus.

Geheel objectief gezien komt dertien op logischerwijze na twaalf, een getal dat algemeen beschouwd wordt als harmonisch. Dertien daarentegen is oneven én een priemgetal. De combinatie van dertien en vrijdag maakt het helemaal af, Jezus werd namelijk gekruisigd op een vrijdag. Bovendien werd in Engeland de doodstraf ingevoerd op een vrijdag en werd die in het verleden steeds op een vrijdag volbracht. Een laatste verklaring komt voort uit de Franse geschiedenis. Op vrijdag 13 oktober 1307 werden alle Tempeliers op bevel van Filips de Schone gearresteerd. Deze arrestaties golden als het begin van het einde voor de Tempeliers. Niet veel later werd hun hele orde opgedoekt.

Elk jaar is er minstens een vrijdag de dertiende en er kunnen er maximaal drie voorkomen.

Wist je dat Napoleon, Henry Ford en Franklin Roosevelt leden aan paraskevidekatriaphobia (angst voor het cijfer dertien)? Zij weigerden zelfs om op een vrijdag de dertiende te reizen!

Uit dezelfde sage als vrijdag de dertiende stammen ook de zwarte katten die veel mensen koude rillingen bezorgen. In de middeleeuwen kwamen naar verluidt elke vrijdag dertien heksen bijeen in het gezelschap van zwarte katten.

In dit spel is het vandaag ook vrijdag de dertiende. Kijk dus goed uit je doppen, want straks valt er misschien een ladder over je heen, krijg je een emmer op je hoofd of struikel je over de staart van een zwarte kat.

Onzin, zeg je? Laat ons daar toch maar niet vanuit gaan. Misschien is het geen slecht idee dat onze Rescue Rangers zich klaar houden om ter hulp te snellen als het nodig is!

Kadjeng! Djoef! Dzzzzs! Ramp, oh, ramp! In de hele stad gebeurt het ene ongeval na het andere. Het lijkt wel alsof de stad is behekt! Er is niet veel tijd. Snel de slachtoffers ter hulp, en zorg voor zoveel mogelijk overlevenden.

Regels (uitleg, spelregels):

Vorbereiding

Er moeten in de stad verschillende locaties worden gekozen die geschikt zijn om het spel te spelen.

Deze locaties moeten met een nummer worden aangeduid op een stadsplattegrond (een stadsplattegrond per groep).

De opdrachtenfiches worden het best in een plastic hoesje gestoken. Zo is de kans het grootst dat ze het einde van het spel overleven.

De begeleiders plaatsen alle fiches voor de aanvang van het spel op bij de vooraf bepaalde locaties en zorgen ervoor dat ze stevig vasthangen en niet kunnen wegwaaien. Om het spel wat moeilijker te maken, kunnen de fiches natuurlijk wat verstopt hangen. Alle begeleiders moeten weten waar de fiches zich ongeveer bevinden.

De deelnemers worden in groepen van maximum zeven personen verdeeld. Per groep wordt minstens een begeleider voorzien. Daarnaast is er een algemene spelbegeleider. In principe is het aantal deelnemende groepen niet begrensd.

De spelinstructie is samen te vatten in negen stappen:

Elke groep wordt omgetoverd tot Rescue Rangers: kleine hulpverleners die alle slachtoffers van ongevallen in de stad ter hulp schieten. De groepen mogen een eigen naam kiezen en een kenmerk (bijvoorbeeld: de deelnemers krijgen per groep een streep in dezelfde kleur op hun gezicht, dragen een sjaaltje ...).

Elke groep krijgt een stadsplattegrond mee. Hierop zijn met een kruis vooraf bepaalde locaties aangeduid. Elke groep start op een andere locatie.

Elke groep krijgt een eerstehulprugzak mee. Deze is gevuld met oefenmateriaal.

De speluitleg wordt gegeven. Eens die achter de rug is, loopt de tijd. De begeleiders bepalen vooraf hoeveel beschikbare tijd er is.

Zodra het startschot gegeven is, begeven de groepen zich naar de locaties die aan hen zijn toegewezen. Er kan eventueel ook gestart worden door tussen de start van elke groep vijf minuten tussentijd te voorzien.

Op elke locatie is er een spelfiche verstoppt. Die vermeldt een vraag en geeft meerdere mogelijke antwoorden aan. De groep denkt na over het juiste antwoord. Elk antwoord verwijst naar een ander nummer. Dat nummer verwijst op zijn beurt naar een locatie in de stad, aangeduid op de stadsplattegrond.

Een voorbeeld: de groep krijgt een vraag voorgeschoteld, met als antwoordopties a, b en c. Kiezen zij voor antwoord a, worden ze doorgestuurd naar locatie 7. Kiezen ze voor antwoord b, trekken ze door naar locatie 12. Als ze antwoord c kiezen, moeten ze zich naar locatie 3 begeven.

Nadat de groep de vraag heeft beantwoord, gaan ze door naar de locatie die hen is doorgegeven. Als de deelnemers de vraag goed beantwoord hebben, krijgen ze een nieuwe vraag. Als ze de vraag fout beantwoord hebben, krijgen ze de melding 'keer terug' en moeten ze dus terugkeren. Daar kan een nieuwe poging worden gedaan om alsnog het juiste antwoord te kiezen. De slimmerds onthouden natuurlijk vooraf de locaties die verbonden zijn aan de andere opties en winnen zo tijd als ze naar een volgende locatie moeten.

Als de groep op de volgende locatie komt en daar een nieuwe vraag krijgt, betekent dit dat ze de vraag juist hebben beantwoord. Dat wordt beloond met een 'slachtoffer gered'-symbool (zie bijlage). De begeleider reikt deze symbolen uit telkens een vraag juist werd beantwoord.

Het spel stopt als de deelnemers terug op de locatie zijn waar ze gestart zijn of als de tijd op is. De begeleider neemt hen dan mee naar een vooraf afgesproken plek waar alle groepen samenkomen nadat het spel is afgelopen (dit kan dezelfde plaats zijn als waar de speluitleg werd gegeven).

Wanneer alle groepen op die locatie zijn aangekomen, wordt bekeken wie de winnaar is, namelijk de groep die de meeste 'slachtoffer gered'- symbolen verzamelde.

De volledige speluitwerking met concreet infoblad van Ongelukslaan 13 is uitgeschreven in de bijlage. Dit spel is klaar om onmiddellijk gespeeld te worden! De begeleiders kunnen het spel natuurlijk zelf nog meer naar hun hand zetten.

TIP! De website www.maps.google.com is een handige tool om de plattegrond te maken. De punten moeten steeds kruispunten zijn. Tijdens het opstellen van het plan op de pc moet het spelterrein duidelijk zijn afgebakend door de eindpunten van het spelterrein bijvoorbeeld in het rood te zetten. Het moet duidelijk zijn dat de enige juiste weg tussen deze punten terug te vinden is, zo wordt er vermeden dat de deelnemers buiten het spelterrein belanden.

Variant: Het spel kan op verschillende niveaus gespeeld worden:

Variant 1: Houd de spanning erin! Een ongevallensimulant kan af en toe ten tonele verschijnen. Wanneer de deelnemers de simulant goed verzorgen, krijgen ze een beloning (ze mogen bijvoorbeeld een vraag overslaan en gaan dus sneller).

Variant 2: Elke groep krijgt een gsm mee. De deelnemers moeten steeds het juiste antwoord sms'en naar de spelleider. Die sms't hen dan terug of het antwoord juist of fout is en naar welk punt ze moeten.

Variant 3: De doelgroep van dit spel is een groep deelnemers van tien tot twaalf jaar, maar het kan ook worden gebruikt voor deelnemers tussen zes en negen jaar. In dat geval kan het opportuun zijn om de moeilijkheidsgraad te verlagen. Dit kan bijvoorbeeld door niet echt met een stadsplattegrond te werken, maar met een meer uitgeschreven route. De deelnemers hoeven dan niet noodzakelijk te weten dat ze eigenlijk een vaste route volgen. Ook kan het opportuun zijn om de vragen voor hen te beperken en te vereenvoudigen.

Bijlage:

Zie mijn.rodekruis.be > Jeugd Rode Kruis > Over de discipline > Nationaal aanbod > Jaarthema > 2015-2016 > Spelenbijlages – Windavië – Ongelukslaan 13



Jeugd Rode Kruis
Motstraat 40
2800 Mechelen
015/44.35.70
jeugdrodekruis@rodekuis.be

