

### Lektionsplanering: stabilt sidoläge - kull lek

Lärandemål: kunna utföra medvetande- och andningskontroll, lägga kamrat i stabilt sidoläge samt larma 112.

- 1) Genomgång av hur man lägger kamrat i stabilt sidoläge.
- 2) Stabilt sidoläges kull lek. Kullare utses, blir du kullad faller du ihop, för att bli frisk kommer kamrat och lägger dig i stabilt sidoläge.
- 3) Samling, genomgång, reflektion. Varför lägger du kamrat i stabilt sidoläge? Vad måste du kontrollera innan du lägger kamrat i stabilt sidoläge? Information om larm 112.
- 4) Ny kull omgång med medvetande- och andningskontroll, stabilt sidoläge samt larm.
- 5) Samling igen, reflektera.

Läromedel: För dig som lärare finns instruktioner om stabilt sidoläge i instruktörsboken Hjärt-lungräddning vuxen samt instruktionsfilmer på [hlr.nu](http://hlr.nu).

