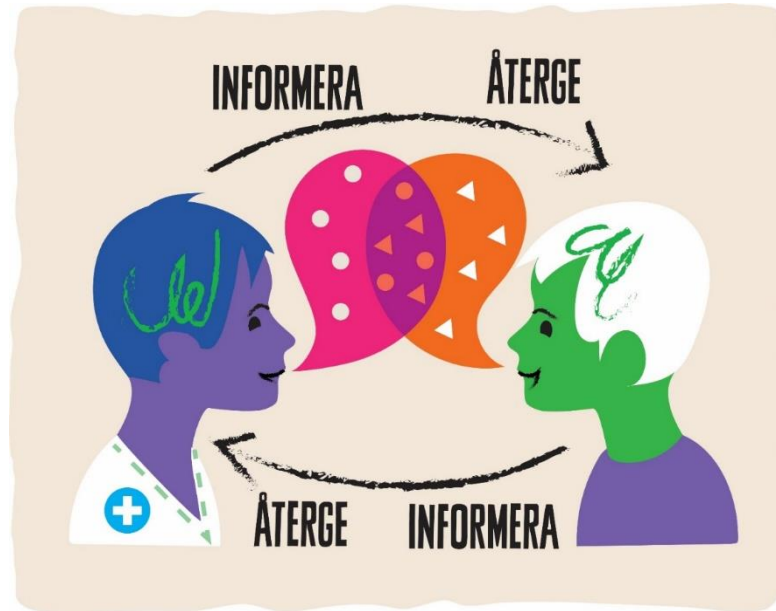


# Förstå mig rätt - övningar

Öde ö

Rutiner vid brand

Nässpray



# Övning öde ö



# Så här gå övningen till

Syftet med övningen är du ska få träna på att be någon återberätta det du har sagt. Vi vet att det kan kännas ovanligt i början att be någon återberätta så testa dig fram tills du har hittat en formulering som känns bekväm för dig.

- Para ihop er två och två (A och B)
- Person A nämner 5 saker som kan vara bra att ha för att klara sig på en öde ö
- Person A ber person B att återberätta de fem sakerna hen har nämnt
- Byt roller

# Efter övningen

Diskutera tillsammans:

- Hur kändes det att be någon återberätta det du har sagt?
- Hur kändes det att någon bad dig att återberätta det som hen sagt?
- Kunde ni båda komma ihåg alla 5 saker som din partner skulle ta med sig till en öde ö?
- Innan du bad den andra personen att återberätta, frågade du efter dennes erfarenheter av att vara på en ö eller överlevnad?

# Övning rutiner vid brand



Bild av Stephen Steffler från Pixabay

# Så här går övningen till

Syftet med övningen är du ska få träna på att be någon återberätta det du har sagt. Vi vet att det kan kännas ovant i början att be någon återberätta så testa dig fram tills du har hittat en formulering som känns bekväm för dig.

- Para ihop er två och två (A och B)
- Person A läser upp instruktionerna på nästa slide
- Person B ska INTE läsa texten på nästa slide, bara lyssna på person A
- Person A ber person B att återberätta instruktionerna som hen fått uppläst

# Rutiner vid brand

## 5 viktiga budskap

Ta alltid ett larm på allvar

Spana in den gröna skylten

Kontrollera utrymningsvägar

Röken dödar

Det går snabbare än du tror

## I händelse av brandlarm:

Vid larm ska huset utrymmas.

Gå omgående till återsamlingsplatsen: Stora parkeringen framför huset.

# Efter övningen

Diskutera tillsammans:

- Hur kändes det att be någon återberätta det du har sagt?
- Hur kändes det att någon bad dig att återberätta det som hen sagt?
- Kunde person B komma ihåg alla instruktioner?
- Vad kunde person A ha gjort för att underlätta för person B?

# Övning nässpray



Bild av flockine  
från Pixabay

# Så här går övningen till

Syftet med övningen är du ska få träna på att be någon återberätta det du har sagt. Vi vet att det kan kännas ovant i början att be någon återberätta så testa dig fram tills du har hittat en formulering som känns bekväm för dig.

- Para ihop er två och två (A och B)
- Person B läser upp instruktionerna på nästa slide
- Person A ska INTE läsa texten på nästa slide, bara lyssna på person B
- Person B ber person A att återberätta instruktionerna som hen fått uppläst

# Nässpray

Skaka flaskan försiktigt och ta av plastsyddet.

Snyt dig försiktigt.

Håll för ena näsborren och för in pipen i den andra näsborren. Böj huvudet lite framåt medan du håller flaskan upprätt.

Börja långsamt och försiktigt andas in genom näsan samtidigt som du sprayar en fin dusch i näsan genom att trycka nedåt EN GÅNG med fingrarna.

Andas ut genom munnen. Upprepa steg 4 för att andas in en andra sprayning i samma näsborre, beroende på vilken dos du har.

Ta ut pipen ur näsborren och andas ut genom munnen.

Upprepa steg 3 till 6 för den andra näsborren.

# Efter övningen

Diskutera tillsammans:

- Hur kändes det att be någon återberätta det du har sagt?
- Hur kändes det att någon bad dig att återberätta det som hen sagt?
- Kunde person A komma ihåg alla instruktioner?
- Vad kunde person B ha gjort för att underlätta för person A?