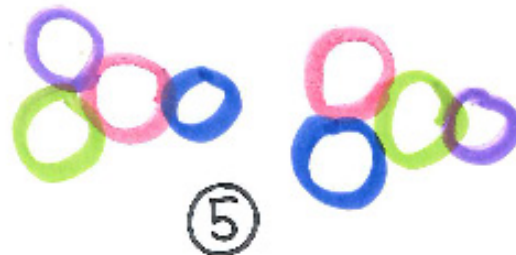
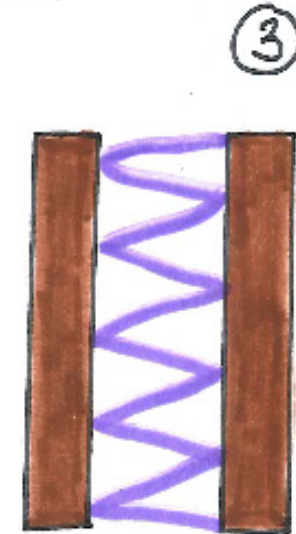
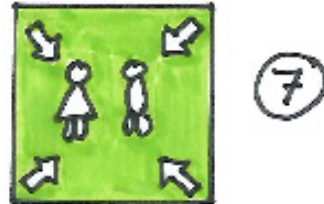
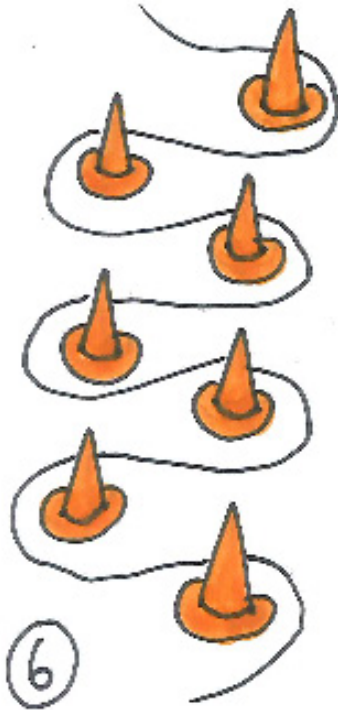
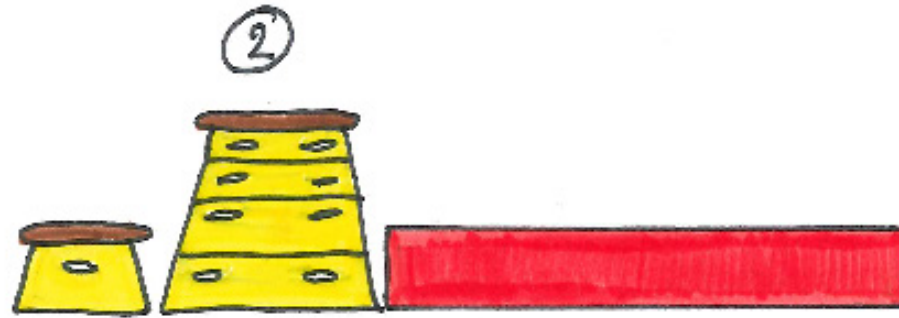
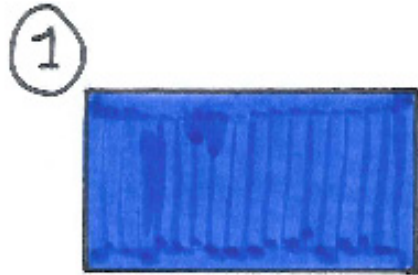


Brandgympans hinderbana



Filmklipp på banan nås via QR-koden



Information

Hinderbanan består av sju stationer. För att spara tid, bygg upp stationerna innan lektionen.

Varje station är kopplad mot ett eller flera mål.

Banan bör om möjligt byggas som en cirkel så att flödet av stationer är jämt fördelat.

1.

Gymnastikmatta läggs på golvet. Barnen ska rulla på mattan.

Mål: Akta dig för röken.

Aktivitet: Det brinner i dina kläder. Rulla som en stock längs med mattan.

2.

Plinten byggs upp som en stege i lämplig höjd. Lägg ut en tjockmatta efter den höga delen. Barnen ska ta sig upp för plinten och sedan hoppa ned på tjockmattan.

Mål: Lugn utrymning och varna andra.

Aktivitet: Det brinner hos dig och dörren är blockerad, ta en annan väg ut.

3.

Ställ upp två bänkar parallellt. Lägg på en gymnastikmatta, så det bildar en tunnel. Barnen ska krypa under "röken".

Mål: Akta dig för röken.

Aktivitet: Det brinner och är rökigt inomhus. Åla under röken, längs med golvet finns det frisk luft.

4.

Vänd upp och ned på en bänk. Barnen ska gå balansgång.

Mål: Lugn utrymning och varna andra.

Aktivitet: Balansera på bommen.

5.

Lägg ut åtta rockringar eller liknande i mönster om 1-1-2 i två uppsättningar. Barnen ska hoppa larmumret jämfota eller på ett ben.

Mål: Larma 112.

Aktivitet: Det brinner, ring 112. Hoppa 1-1-2 i ringarna.

6.

Ställ upp koner. Barnen ska gå slaombana utan att välta några koner.

Mål: Lugn utrymning.

Aktivitet: Det brinner. Ta dig ut. Slalom mellan konerna.

7.

Lägg ut återsamlingsplats-skylden. Håll in brandvarnarens testknapp några gånger under övningen. Barnen ska då ta sig till återsamlingsplatsen och vänta där tills du säger att de kan återgå till stationen där de var.

Mål: Lära sig återsamlingsplats och brandvarnare.

Aktivitet: Brandvarnaren piper, ta dig till återsamlingsplatsen.