



# JAKARANDA e-KAMP



## VAKANSIE UITDAGINGS

Kursus / Aktiwiteit: e-Noodhulp Gr 4

Voltooi die aktiwiteite / oefeninge / of soek die inligting. Hulp kan verkry word. Versprei dit oor die tydperk en doen eerder meer as die minimum. Indien daar iets is wat nie moontlik is in jou omstandighede nie, doen iets anders waartoe jy wel toegang het. Jy kan foto's neem terwyl jy besig is met die aktiwiteite en aanstuur vir ons, [Jakarandakamp@gmail.com](mailto:Jakarandakamp@gmail.com), om op FB te laai. Bo alles – GENIET DIT!

DAG 1 Vind uit hoe die samestelling van liggaam, in terme van % spiere, bene en vog. Hoeveel bloed is in die liggaam van 'n persoon?	DAG 2 Vind uit watter tipe wonde kry mens.	DAG 3 Vind uit wat neusbloeding kan veroorsaak? Hoe kan neusbloeding gestelp word? Vertel jou huismense van 'n keer toe jou neus gebloei het en wat jy gedoen het.	DAG 4 Watter toerusting, hulpmiddels en verbruikbare items is nodig by die huis, in noodhulpkamer op kamp. Bespreek dit met jou huismense.	DAG 5 Oefen op jouself en jou huismense om bloedstelping van neusbloeding toe te pas. Waarvoor moet jy versigtig wees? Hoe kan jy dit voorkom?
DAG 6 Vind uit hoe om die bloeding van 'n snywond te stelp. Vertel jou huismense van 'n keer toe jy 'n snywond gehad het, wie jou gehelp het en wat gedoen is.	DAG 7 Vind uit hoe om 'n skraapwond higiënies skoon te maak, en te versorg. Oefen die skoonmaak van 'n 'skraapwond' op jou huismense.	DAG 8 Inspekteer die noodhulptassie in die huis. Maak 'n lys van items wat kort indien enige. Maak seker dit word aangevul.	DAG 9 Vind uit wat moet jy doen in die geval van spierkrampe. Is daar iets wat jy voorkomend kan doen?	DAG 10 Vind uit wat moet jy doen in die geval van 'n verstuite enkel.
DAG 11 Maak seker jy weet waarvoor elke item in die noodhulptassie is. Maak seker jy weet hoe om dit te gebruik indien jy mag.	DAG 12 Weet hoe lyk 'n arm- of beenbreuk. Weet wat om te doen totdat pasiënt mediese behandeling kan ontvang.	DAG 13 Vind uit hoe om op te tree wanneer 'n persoon ligte brandwonde opgedoen het.	DAG 14 Vind uit wat is 'n rekverband, driehoekverband, breë driehoekverband, smal driehoekverband. Vind uit waarvoor elkeen gebruik kan word. Weet hoe om 'n driehoekverband te bêre.	DAG 15 Oefen op jou huismense om 'n arm of been tydelik immobiliseer.
DAG 16 Vind uit en oefen dan hoe om op te tree in die volgende gevalle: iets in iemand se oog, iets in iemand se oor, erge sonbrand, as iemand verstik.	DAG 17 Jy moet weet wanneer iemand sy bewussyn verloor het. Vind uit hoe om op te tree totdat verdere hulp opdaag.	DAG 18 Vind uit van verskillende tipes frakture. Oefen om 'n ringkussing te maak by die gebruik van fature, en weet wanneer en hoe om dit korrek te gebruik.	DAG 19 Behandel en verbind self 'n "wond" op jou eie voorarm.	DAG 20 Vind uit van die verskillende drametodes in noodhulp. Pas dit saam met jou huismense op mekaar toe.

**Veels geluk!! Jy het die e-Noodhulp (gr 4) - aktiwiteit van Jakaranda Voortrekkerkamp 2020 se e-kamp suksesvol voltooi!**  
**Ons hoop jy het pret gehad en ook iets geleer.**