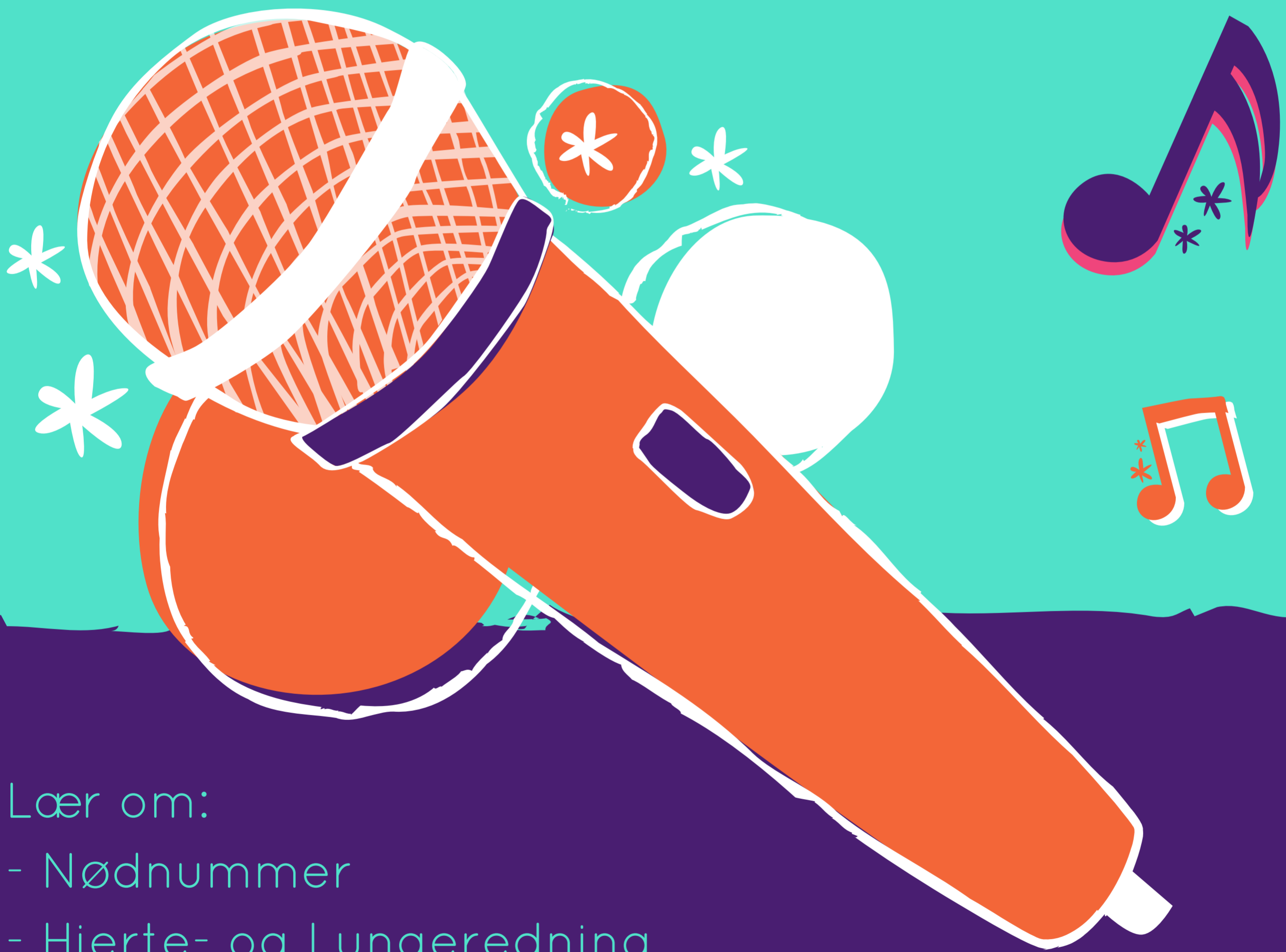


ABCHELP PRESENTERER

SYNG DEG SMART PÅ FØRSTEHJELP



Lær om:

- Nødnummer
- Hjerte- og Lungeredning
- Hjertestarter
- Heimlich
- Stabilt sideleie

www.abchelp.co



Nødnummer- sangen

Melodi: Tyven, tyven



Ringe, ringe må du gjøre
om din mamma faller ned
Ringe, ringe må du gjøre
om din pappa faller ned
Ringe 1-1-3
Ringe 1-1-3
Ringe 1-1-3
Så fort som bare det!



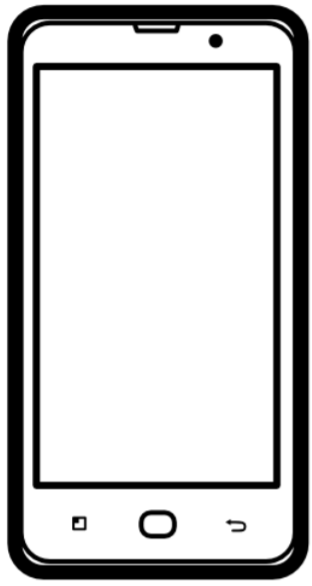
Ringe, ringe må du gjøre
om det brenner og blir tull
Ringe, ringe må du gjøre
om det brenner og blir tull
Ringe 1-1-0
Ringe 1-1-0
Ringe 1-1-0
og løp fra røyk og kull



Ringe, ringe må du gjøre
om noen er stygg mot deg
Ringe, ringe må du gjøre
om noen er stygg mot meg
Ringe 1-1-2
Ringe 1-1-2
Ringe 1-1-2
så skaper lensmann ro

HLR-sangen

Melodi: Lisa gikk til skolen



Lisa fikk en hjertestans
Jeg ringte 1-1-3
La henda midt på brystet
og trykket opp og ned



Jeg holdt henne for nesa
og ga hun munn til munn
Jeg blåste to sekunder
to ganger fra min munn



Jeg trykket 30 ganger
på brystet en gang til
Jeg blåste luft i munnen
og trykket 30 til



Så kom ambulansen
De sa at jeg var god
Jeg hadde reddet Lisa
for hjertet hennes slo

Heimlich-sangen

Melodi: Mikkel Rev



Hvis du ser en person
som ikke kan puste
Han har satt pølsa fast
Si at han må hoste



Om han ikke hoste kan
må du gjøre Heimlich
Bøy han fram, så gi han
fem slag mellom skulderblad



Etterpå må du ta
armene rundt magen
Dra hardt til, vær ikke snill
fem støt så ut pølsa vil

Sideleie-sangen

Melodi: Haba haba (Lillebjørn Nilsen)



Lærer: Når noen faller ned
Klassen: Når noen faller ned
Lærer: Jeg ringer 1-1-3
Klassen: Jeg ringer 1-1-3
Lærer: Trykker brystet opp og ned
Klassen: Trykker brystet opp og ned
Lærer: Og fortsetter med det
Klassen: Og fortsetter med det
Lærer: Jeg gjør 30-2, 30-2
Klassen: 30-2, 30-2
Lærer: Oh yeah!
Klassen: Oh yeah!



Lærer: Jeg tar den ene armen ut
Klassen: Jeg tar den ene armen ut
Lærer: Jeg tar den andre over bryst
Klassen: Jeg tar den andre over bryst
Lærer: Jeg løfter kneet opp
Klassen: Jeg løfter kneet opp
Lærer: Jeg ruller han rundt
Klassen: Jeg ruller han rundt
Lærer: Stabilt sideleie!
Klassen: Stabilt sideleie!
Lærer: Oh yeah!
Klassen: Oh yeah!

Hjertestarter- sangen

Melodi: Hvis dine ører henger ned

Om du hjertestarter har
og har elektroder klar
Legg dem opp på riktig sted
Bruksanvisning følger med
Lytt til stemmen som vil si
Hvor mange sjokk som du skal gi
Det er lett, det klarer vi!

