

# Hvorfor det er så vigtigt at få trænet på jeres kursus!

Dine førstehjælpsfærdigheder er meget afhængig af hvor længe siden, du har været på et førstehjælpskursus, og ikke mindst hvordan kurset har været afviklet.

Vi ved fra forskning, at førstehjælpsfærdigheder er aktive 3-6 måneder efter et kursus. Har du været på kursus flere gange, er der selvfølgelig mere og mere, der hænger ved. Men forestil dig, at du har fransk for første gang. Dit franskkursus er arrangeret over 2 dage á 6 timer. Efter kurset tænker du ikke på fransk før din chef efter 7 måneder kommer og siger, at du jo har et franskkursus - og om du ikke kunne tænke dig at tage til Paris og afslutte en større sag, dit firma har kørende der.

Hvor meget tror du, du vil kunne huske efter 7 måneder uden at have beskæftiget dig med fransk? Det samme gælder for førstehjælp. Førstehjælpsfærdigheder skal trænes og holdes ved lige.

Forestil dig endvidere følgende tre indlæringsscenarier i fransk.

## Scenarie 1

Læreren står og fortæller om hvordan de franske gloser skal udtales i et langt foredrag, uden at du eller de øvrige kursister får lov til at sige ordene.

## Scenarie 2

Læreren fortæller om hvordan de franske gloser skal udtales i en foredragslignende enetale. Derudover viser han grammatiske sammenhænge på en tavle, og I ser også en sjov video med forskellige samtalscenarier på fransk. Der er kun i begrænset omfang dialog i undervisningen.

## Scenarie 3

I laver samtaleøvelse i grupper, hvor læreren retter fejl efterhånden som de opstår, efter I har fået en grundlæggende viden om fransk og fransk udtale. Jævnligt udvider læreren jeres ordforråd, som I efterfølgende træner udtale og sætter ind i en større sammenhæng i samtaleøvelser.

Det er almindelig kendt, at det man har hørt, husker man under 5% af. Det man har både hørt og set, husker man mellem 15 og 20% af mens det man har prøvet selv, husker man 60-70% af i længere tid. Det gælder både for franskkundskaber og førstehjælpsfærdigheder, og da førstehjælp i sin substans er "hands on", er øvelser ikke mindre vigtige end i fransk - måske endda tværtimod.

De to første scenarier kalder vi da også Passiv Træning mens scenarie 3 er Aktiv Træning.

Studier viser også, at når mennesker bliver udsat for ekstrem stress, så glemmer de, hvad de har set og hørt - og handler på de færdigheder, der sidder på ryggraden - altså hvad de har trænet. Det gælder fx for politifolk og soldater i skarpe missioner, men kan også sammenlignes med de stress situationer, man

kommer ud for, hvis man har observeret et alvorligt trafikuheld eller ens søn på 1½ år pludselig sluger en glaskugle og ikke kan trække vejret mere.

Når du vælger kursusleverandør i førstehjælp, skal du altid sikre dig, at I får masser af træning, og at alle er aktive under træningsøvelserne. Det ses ofte, at instruktøren fx har en dukke og en hjertestarter med på kurset, og så skal alle på skift træne på dukken. Dvs. en udføre aktiv træning, mens de øvrige kigger på (udfører passiv træning). Er I 8 på et kursus på fx. 6 timer, vil I hver især maksimalt få en halv times aktiv træning, når I også skal lære den grundlæggende teori. Du bør derfor altid sikre dig, at din kursusleverandør har nok udstyr med til, at I alle kan være aktive under alle træningsøvelserne samtidig.

På den måde sikrer I, at alle får det optimale udbytte ud af jeres førstehjælpskursus.