



Spel och lekar
För
brandkårsungdomsverksamhet



Brandkåren



Räddningsbranschens
Centralorganisation i Finland

SPEK

Häftets innehåll

Namn- och gruppanpassnings lekar.....	3
Lekar med teman släckning och utrustning	9
Knoplekar.....	13
Lekar för att stöda inläring av formationer	15
Lekar med temat nödsituationer och första hjälpen.....	19
Brandsäkerhetslekar	22
Trafiklekar.....	27
Allemansrätten-lekar	27
Radiotrafikslekar	29
Andra lekar.....	30

Namn- och gruppanpassnings lekar

Presentationsleken

Lekutrymmet: Inne eller ute

Vi står i en cirkel så att alla ser varandra. Vi säger i tur och ordning vad vi heter och vad man gillar (t.ex. "Jag heter Laura och tycker om hundar"). Alla som gillar hundar svänger sig runt och gör en rörelse som man kommit överens om på förhand eller en rörelse som hen som sagt namnet visar. Vi fortsätter tills alla namn är sagda.



Den här leken hämtar rörlighet till träningarna!

Vänskapens nätverk

Lekutrymmet: Inne eller ute

Material: Garnrulle

Vi är i en cirkel. Lekledaren säger någon av deltagarnas namn och kastar garnrullen åt hen, medan hen själv håller i ändan av garnrullen. Hen som får garnrullen säger någon annan deltagares namn och kastar rullen vidare medan hen håller i garnet från hens egen punkt. Så här fortsätter vi igenom alla. Till slut bildas det av garnet ett nätverk av vänskap. Garnet samlas ihop genom att gå igenom rundan i bakvänd ordning med att säga namnet på den som kastade garnrullen åt dig.

Lär dig känna mig

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Någon liten sak såsom en nyckel, en sten, ett suddgummi eller motsvarande.

Den här leken passar till att lära sig varandras namn och att lära känna varandra. Deltagarna sitter i en cirkel. Utbildaren ger ett litet föremål (nyckel, sten, suddgummi etc.), saken sickas från person till person, tills personen som lagt saken i rörelse säger "STOP".

Hen som har saken i handen säger sitt namn och något om sig själv t.ex favorithobby. Man kan komma överens om ett tema som alla berättar om eller så får deltagarna berätta om vad de vill. Leken pågår tills alla har haft sin tur.

Namnhippa

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Man väljer en som är hippa som försöker få fast de andra. Deltagarna är i skydd från hippan då man är på huk och säger två av de andra deltagarnas namn. Hippans namn får inte sägas. Hippan byts då hippan får fast en av deltagarna.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Lär dig namnen

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Filt, Lakan eller annan motsvarande stor tygbit

Gruppen delas in i två grupper som sätter sig tätt ihop på varsin sida av ett utsträckt täcke/filt/lakan. Grupperna är alltså dolda för varandra på ömse sidor av tyget.

Varje grupp väljer en representant i taget som är framför sin grupp, nära tyget. Tyget släpps ner till golvet och representanten från vardera sida försöker komma ihåg den andres namn. Den representant som snabbast säger den andres namn vinner den personen till sin egen sida.

Spelet fortsätter tills det inte längre finns någon kvar på den ena sidan, eller tills spelledaren avslutar spelet. Eftersom två personer måste hålla uppe och släppa filten, kan spelledaren be en person i taget från de deltagande grupperna om hjälp med detta.

Råna brandstationen

Lekutrymme: Gymnastiksal (eller motsvarande stort utrymme) eller ute.

Material: Stor mängd med "skatter": t.ex. stenar, kottar, ärtpåsar eller vad som helst för föremål som inte går sönder under leken.

Man tar ett stort spelområde där en stor cirkel markeras i mitten. Cirkeln fungerar som brandstationen. En person, till exempel ledaren i början, är brandchefen som inte får lämna stationen. Brandchefen har en stor mängd egendom, "skatter" (kottar, ärtpåsar, pinnar eller liknande), på stationen.

Gruppen delas in i till exempel fyra lag. Varje lag får ett eget "bo" placerat på löpavstånd, lika långt från cirkeln, det vill säga "brandstationen". De egna "boen" markeras genom att rita på marken, markera med rock ringar, tejp eller på annat sätt.

Laget ställer sig i sitt bo, och en person i taget får ge sig ut på en stöldräd för att ta skatter från brandstationen. Om brandchefen lyckas röra vid tjuven måste denna ge sig av tomhänt, det vill säga om tjuven redan har fått en skatt, måste den släppas, och brandchefen får hämta skatten tillbaka till mittcirkeln. Nästa person från laget ger sig ut på stöldräden, och räderna fortsätter tills alla skatter har stulits. Skatterna räknas. Vinnande lag är det som har flest skatter.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Lära känna bingo

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Utskriven [bingobricka](#) och penna till varje deltagare

Alla har sin egen [bingobricka](#) och penna, och med dessa går man runt och frågar vem som passar in på påståendena i rutnätet.

Bingorutnätet har till exempel en ruta som säger: "Jag har en hund" och till den här rutan letar man efter en kompis som har en hund. Man skriver hens namn i den rutan. Försök få olika namn i varje ruta på brickan.

Flygande mattan

Lekutrymme: Inne

Material: Tidning/gymnastikmatta eller annat motsvarande som gruppen ryms att stå på

Dela in gruppen i grupper på några personer och ge följande instruktioner:

Ställ er på en utbredd tidning/gymnastikmatta eller liknande. Alla medlemmar måste hela tiden vara ovanpå tidningen/gymnastikmattan, golvet får inte röras. Ni reser jorden runt på en flygande matta. Starten har gått bra, men plötsligt saktar färden in och mattan börjar studsas. Ni upptäcker att mattan är vänd åt fel håll! Vänd mattan åt rätt håll utan att någon ramlar av, det vill säga alla måste fortfarande hållas på tidningen/gymnastikmattan.

Vad förenar oss?

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Penna och papper till varje grupp

Dela in gruppen i grupper på några personer och ge följande instruktioner:

Skriv ner på ett papper saker som förenar alla i er grupp. Försök komma på så många gemensamma nämnare som möjligt. Exempel: "Vi gillar katter", "Ingen av oss kan göra en volt", osv. Läs upp de förenande faktorerna för de andra grupperna.

Hitta en kompis

Lekutrymme: Inne eller ute

Man rör sig fritt i ett överenskommet utrymme. Ledaren ger en tystnadssignal (en klapp/en klockklang/vilken signal som helst) och säger instruktionen: "Hitta en kompis som har...". Till exempel: "Hitta en kompis som har samma färg på kläderna som du" eller "Hitta en kompis som du inte har pratat med ännu idag". Leken fortsätter, och deltagarna fortsätter att röra sig i det överenskomna utrymmet tills ledaren avslutar leken.

På busshållplatsen

Lekutrymme: Inne eller ute

Man står i en ring, vänd mot mitten av ringen. Man står som vid en busshållplats, med blicken fäst mot marken. När ledaren räknar till tre, lyfter man upp huvudet och tar genast ögonkontakt med någon i ringen.

Om blickarna möts, går man emot varandra, skakar hand, säger hej och byter plats. Om blicken inte möts, utan personen har valt att titta på någon annan, händer ingenting. Man upprepar omgången. Leken leks några omgångar.

Snabbast i kö

Lekutrymme: inne eller ute

Dela in gruppen i två lag. Ge lagen i uppgift att ställa sig i kö så snabbt som möjligt enligt instruktionen. Det snabbare laget får en poäng.

Instruktionen för hur kön ska bildas kan vara till exempel: åldersordning från yngst till äldst, längdordning från längst till kortast, efter födelsedatum, efter hårfärg, efter namnets alfabetiska ordning, osv.

Människo memory

Lekutrymme: Inne eller ute

Välj ut en person som ska vara Memory-spelare. Spelaren går till ett annat utrymme så att hen inte ser vilka som bildar par.

De som är kvar i leken lottar eller bildar slumpmässiga par. Paret kommer överens om en gemensam rörelse (t.ex. knacka på huvudet, göra ett knäböjshopp, klia sig i huvudet, täcka ögonen, snurra runt, eller vilken rörelse som helst som båda kan göra).

Efter detta sätter man sig i en slumpmässig ordning i en ring och ber Memory-spelaren komma tillbaka. Spelaren sätter sig i mitten av ringen och börjar "öppna" "människo kort" genom att knacka på huvudet på två ungdomar i taget, precis som i Memory.

Dessa ungdomar utför sina egna, överenskomna rörelser. Om ungdomarna har samma rörelse är de ett par och kan lämna ringen. Om de har olika

rörelser, det vill säga inte är ett par, fortsätter spelaren med att försöka "öppna" nästa två "människokort". Man kan också välja två spelare som tävlar om vem som får flest par.

Te eller kaffe

lekutrymme: Inne eller ute

Välj ut två motsatta väggar eller liknande som man kan röra sig emellan. Därefter ropar ledaren ut olika alternativpar och visar vilken vägg som representerar vilket alternativ. T.ex. den bakre väggen är te, den främre väggen är kaffe.

Deltagarna flyttar sig till den vägg vars alternativ de föredrar.

Alternativen kan vara t.ex. fotboll/ishockey, morgonpigg/kvällspigg, glass/choklad, saltlakrits/fruktkodis, katt/hund, osv., eller brandkårsrelaterade som t.ex. första hjälpen/grundläggande utredningar, läger/utflykt, knopar/initial släckning, osv. Deltagarna kan också själva komma på ordpar.

Berätta om din dag

Lekutrymme: Inne eller ute

Denna övning passar till exempel i början av en veckoträning.

Alla berättar i tur och ordning vad som har glatt, irriterat eller förvånat dem idag. På så sätt blir alla sedda och hörda.

Lekar med teman släckning och utrustning

Brandfilt-pyttspruta-handsläckare-springlek

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Leken leks på samma sätt som Land-Vatten-Hamn-leken. Tre linjer markeras eller ritas på marken med ett ganska stort avstånd från varandra. En linje kallas brandfilt, en pyttspruta och en handsläckare. Ledaren ropar ut dessa tre ord, och gruppen måste springa till rätt linje. Om man springer till fel linje eller kommer sist, åker man ut ur spelet. De första omgångarna kan lekas utan att någon åker ut, eller så kan man få komma tillbaka in i spelet när nästa person åker ut.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Brandfilt-pyttspruta-handsläckare-reaktionslek

Lekutrymme: Inne eller ute

Om ledaren ropar "brandfilt", gör alla en rörelse som beskriver användningen av en brandfilt (ledaren visar rörelsen först). Om ledaren ropar "handsläckare", görs en rörelse som beskriver sprutning, och vid "pyttspruta" görs en rörelse som beskriver pumpning.

Om man gör fel rörelse, åker man ur spelet. De första omgångarna kan lekas utan att någon åker ut, eller så kan man få komma tillbaka in i spelet när nästa person åker ut.

Man kan också leka med vattensignaler, där ledaren ropar "vesi seis" (stoppa vattnet), "vettä" (vatten), "mindre tryck" eller "mer tryck" och deltagarna ska göra den handgest som hör till utropet. Om man gör fel gest, åker man ur spelet eller får bli den som ropar ut. Man kan få komma tillbaka in i spelet när nästa person åker ut.

Släckningsstafett

Lekutrymme: Ute

Material: Brandfilt, kastrull, pytsprutor, koner eller något motsvarande

Dela in er i lag och vidare i par inom lagen. Varje par springer växelvis en bestämd sträcka och utför vid målet en torrövning av släckning av en kastrull med en brandfilt och springer tillbaka. Därefter springer man till pyttsprutan och utför precisionssprutning genom att spruta ner käglor. Man springer i mål. Vinnande lag är det vars par först har utfört uppgifterna framgångsrikt och är först i mål.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Jag lämnar brandbilen och tog med mig...

Lekutrymme: Inne eller ute

Man står i en ring och den första personen säger: "Jag lämnade brandbilen och tog med mig tryckluftsanordning." Den andra fortsätter: "Jag lämnade brandbilen och tog med mig tryckluftsanordning och strålröret." Varje ungdom lägger till något på listan. Man fortsätter tills alla har fått en tur, eller tills den som har turen inte minns de föregående sakerna som räknats upp.

Utrustningslyft över ån

Lekutrymme: Ute eller inne

Material: Brand rep och utrustning, såsom brand yxa, kofot, spade, slangrulle

Dela in ungdomarna i grupper på 2–4 personer. Uppgiften kräver att man behärskar grunderna i utrustningslyft.

Två linjer ritas på marken som bildar en flod. Hälften av gruppen står på ena sidan av floden och hälften på den andra. Gruppens uppgift är att flytta utrustning (till exempel brand yxa, kofot, spade, slangrulle) över floden med hjälp av ett brand rep.

Hänga gubbe med utrustning

Lekutrymme: Inne

Traditionell hänga gubbe med namn av utrustning.

Utrustnings memory med brandbilen

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Släckningsbil och utrustningsskåpen

Öppna dörren till brandbilens utrustningsskåp och låt ungdomen/gruppen titta på skåpets innehåll en stund. Om gruppen ännu inte känner till utrustningen väl, kan ledaren presentera utrustningen i skåpet.

Efter genomgången stängs dörren, och ungdomen/gruppen räknar upp vad skåpet innehåller. Slutligen öppnas dörren igen och man kontrollerar om något glömdes bort. Man kan höja svårighetsgraden genom att inte öppna dörren i förväg utan minnas skåpets innehåll helt utantill.

Kim-lek med utrustning

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Utrustning t.ex. allt som behövs i en grundklarering

Utrustning placeras på marken. En person från gruppen går bakom ett hörn, och de andra tar bort eller täcker över en sak. Personen bakom hörnet kommer tillbaka till utrustningen och försöker komma ihåg vilken sak som har täckts över eller tagits bort. Vid behov kan resten av gruppen ge ledtrådar.

På motsvarande sätt kan leken lekas genom att gruppen vänder sig bort från utrustningen, och ledaren eller någon av ungdomarna tar bort ett föremål. Gruppen vänder sig tillbaka mot utrustningen, och alla försöker minnas vilket föremål som har försvunnit.

Utrustningsbingo

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Alla får en [bingobricka](#) (kan ritas själv eller använda en färdig bingobricka från nätet) och en penna, samt utrustning såsom grenstycke med grenkoppling, slangrulle, rulle, slanghäck, strålrör, vattenstationskoppling, vattenstationsnyckel, brand yxa, kofot, motorsåg, vätskesläckare, brandlina.

Varje ungdom får en penna samt en tom [bingobricka](#) eller så ombeds de rita bingobrickan själva. Ledaren presenterar utrustningen en sak i taget genom att berätta utrustningens användningsområde, men utan att nämna namnet. Ungdomen skriver namnet på utrustningen i bingobrickan där de vill.

Om det finns mindre erfarna ungdomar med kan man först komma på namnet tillsammans och sedan skriva det på bingobrickan. När bingobrickan är full (3x3 eller 4x4 ord) börjar man spela bingo genom att ledaren visar det tidigare nämnda föremålet, och ungdomen letar upp och kryssar över det på sin bricka. Vinnaren är den som först får en bingorad. Man kan också spela om tre bingorader, osv.

Knoplekar

Knopjakt

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Knopar på käppar eller på något motsvarande

Knopar placeras ut på olika ställen på lekområdet, till exempel på olika platser i brandstationen. Man letar upp och identifierar knoparna.

Det kan även genomföras som en tävling: man springer, till exempel parvis, till den numrerade knopen, springer tillbaka till lekledaren för att berätta vilken knop det var, och efter att ha svarat rätt får man springa till nästa, osv. Det lag som först får alla rätt vinner.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Människoknopen

Lekutrymme: Inne eller ute

Deltagarna ställer sig i en stor ring. Alla blundar, sträcker fram händerna mot ringens mitt och går närmare mitten tills de rör vid varandras händer. Så snart en deltagare känner en annans hand i sin egen, greppar hen tag i den. Till slut håller alla varandra i handen.

När alla händer har hittat händer, öppnar deltagarna ögonen. Uppgiften är att lösa upp "knuten" som bildats i mitten utan att släppa den hand man har tagit tag i. Leken kan varieras genom att bara några få deltagare får prata eller genom att bara några få ser. Knuten går inte alltid att lösa upp helt.

Knoputmaningen

Lekutrymme: Inne eller ute

Man tar ett rep som är 4–6 meter långt. Två ungdomar tar tag i repets ändar, och en tredje person instruerar ungdomarna vid repets ändar att röra sig så att den önskade knopen bildas av repet. Uppgiften är utmanande!

Knopbyttan i stil med käringbyttan

Lekutrymme: Inne eller ute, där man ryms i en cirkel

Material: Repstump

Med en modifiering av den traditionella käringbyttan, ritas en stor ring på marken. En ungdom har en repstump och de andra ungdomarna ställer sig längs ringens kant med näsan vänd mot ringens mitt.

Ungdomen som har repstumpen börjar gå runt ringen och tappar repstumpen bakom någons rygg. Ungdomen vars rygg repstumpen tappades bakom ska försöka hinna göra den överenskomna knopen innan den som tappade repet har hunnit gå runt ringen igen och röra vid ungdomen som knyter knopen.

Om ungdomen inte hinner knyta knopen, eller inte märker att repstumpen har tappats bakom hen, blir hen den nya som tappar repet. Efter att ha lekt en stund kan man byta den knop som ska knytas.



Den här leken hämtar rörelse till träningarna!

Knopstafett

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: rep eller snöre för att göra knopar

Ungdomarna delas in i lag. Varje ungdom i laget springer i tur och ordning en bit bort för att göra den överenskomna knopen. Repen kan till exempel vara fästa vid kanten av ett staket. Det lag som först har gjort alla knopar vinner.

Man kan tävla i flera stafetter i rad, så att alla medlemmar i laget alltid gör samma knop i stafetten (t.ex. sjömansknopstafett, pålstekstafett, alpfjärilsstafett osv.). Alternativt kan laget i förväg få veta vilka knopar de ska göra, och laget kommer överens före start av stafetten om vem som ska göra vilken knop.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Lekar för att stöda inläring av formationer

Sista paret ut ur ugnen (par kö)

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Man väljer ett jämnt område som lekplats. Det är bra att komma överens om sidlinjer om man leker utomhus. Deltagarna bildar en kö av par.

En udda spelare (till en början ledaren) står framför par kön med ryggen mot deltagarna och ropar "Sista paret ut ur ugnen!" (eller enbart "Sista paret ut!").

Då springer det sista paret i kön framåt längs sina respektive sidor och försöker nå sin partner innan någon av dem blir tagen. Om den ena i paret blir tagen, blir hen fångarens nya partner, och den som blir utan partner blir den nya fångaren.

Den som ropar/fångar byts först när hen har fångat någon. Leken kan avslutas när som helst, men helst när deltagarna fortfarande är entusiastiska.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Nummerleken (rad)

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Gruppen rör sig fritt i utrymmet. Ledaren eller något av barnen ropar ut nummer, och de andra samlas i grupper av motsvarande storlek.

De som blir utanför den rätta gruppstorleken åker ut ur leken under nästa omgång, men får komma tillbaka när nästa omgångs förlorare åker ut.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Följa John (kö)

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

En person är ledare och leder gruppen som rör sig i en kö bakom hen. Kön gör allt som ledaren gör framför dem.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Formationsleken (rad, kö, parkö, tremanna led)

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Material: Visselpipa

Spelarna är till en början i en grupp och springer runt det markerade spelområdet. Vid ledarens signal bildas olika former.

Olika signaler talar om vilken formationen ska vara. Till exempel:

- 1 vissling: bilda en kö
- 2 visslingar: parkö
- Lång vissling: en rad
- 3 långa visslingar: tremanna led
- Mycket snabba visslingar: ensam

Rörelsen fortsätter hela tiden, och i den formation man har hamnat i, ända fram till nästa vissling.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Tre händer och fem fötter

Lekutrymme: Inne eller ute

Deltagarna är i smågrupper med i genomsnitt fem eller sex personer. Ledaren ger kommandon, som till exempel fyra fötter och fem händer. Då får gruppen ha fyra fötter och fem händer på golvet, medan de andra fötterna och händerna måste vara i luften. Deltagarna får endast röra marken enligt instruktionerna, men de kan ta stöd av varandra.

Forman en rad

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Ögonbindel

Alla deltagare får ögonbindel och får inte tala med varandra. Gruppen får i uppgift att ställa sig i en rad efter till exempel längdordning, hårlängd eller tummlängd.

Leken kan vid behov underlättas genom att deltagarna får tala med varandra.

Då kan uppgiften även vara att ställa sig i en rad efter födelsedatum/födelsedagsordning.

Indiska leken

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Små föremål så som nyckel, kotte, sudd, sten etc.

Deltagarna sitter i rader. I ena änden av raden placeras ett suddgummi eller annat litet föremål (nyckel, kotte eller liknande).

Deltagarens uppgift är att ta föremålet i sin hand, lyfta det över huvudet, byta till den andra handen där, och sedan placera föremålet mellan sig själv och deltagaren som sitter bredvid. Nästa deltagare upprepar samma sak.

Den snabbaste raden vinner.

Kungen befaller

Lekutrymme: Inne eller ute

En person väljs till kung (ledaren kan vara den första kaptenen) och de andra står vända mot kaptenen. Kaptenen ger olika kommandon.

Om kaptenen säger "Kungen befaller alla i en rad" måste kaptenens instruktion följas.

Men om kaptenen säger "alla i en rad" (det vill säga, "Kungen befaller" saknas) får man inte göra någonting. Om man rör sig, trots att "Kaptenen befaller" inte sagts, åker man ut ur spelet.

Man kan först öva några omgångar utan att någon åker ut.

Exempel:

- "Kungen befäller, alla i en kö" (lyd)
- "Kungen befäller, tremannaled" (lyd)
- "Ställ er i parkö" (får inte röra sig)



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Lekar med temat nödsituationer och första hjälpen

Ambulanshippa

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

När en spelare blir tagen (vid beröring av hippan) "skadas" hen och lägger sig på marken i en X-position. För att rädda spelaren behövs fyra ambulansförare som bär den skadade till sjukhuset (t.ex. mittcirkeln). Ambulansförarna kan antingen vara alla spelare eller utvalda personer.

I förväg måste man komma överens om var "sjukhuset" är placerat. Ambulansförarna kan bära den skadade antingen i händerna och fötterna eller i en bärstol.

När "patienten" har burits till sjukhuset, blir hen frisläppt tillbaka i spelet, eller så kan man komma överens om att hen får komma in i spelet efter att ha gjort till exempel 10 knäböj eller någon annan träningsrörelse.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Första hjälpen-lek

Lekutrymme: Inne eller ute

Fyra rörelser övas. När man ropar:

"sår": Tar man ett tryckgrepp om fingret och lyfter handen över huvudet.

"medvetlös": Läger man sig i sidoläge.

"Stukad fot": Går man ner på marken, tar tag i vristen och lyfter foten till högläge.

"näsblod": Klämmer man med två fingrar om näsroten och intar en framåtböjd ställning.

(Detta kan också lekas som en tävling, då den som gör fel rörelse eller som gör rörelsen sist åker ut ur spelet.)

Nödsituations-alias

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Orden som skall förklaras skrivna på lappar (ifall du vill använda lappar)

Frivilliga får turas om att hämta en lapp (eller så kan ledaren viska ordet) med ett ord relaterat till en nödsituation.

Den som hämtar lappen försöker förklara ordet utan att nämna det ordet. De andra gissar genom att räcka upp handen. Den som gissar rätt får bli nästa person som förklarar, eller om hen inte själv vill förklara får hen välja nästa person som går fram.

Ord att förklara kan till exempel vara: ambulans, brand, nödnummer, krock/kollision, läkare, gips, telefon, rök, brandbil, polis, etc

Förstahjälpen väskans-Kim-spel

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Förstahjälpen väskans utrustning

Utrustning från första hjälpen-lådan sprids ut på ett bord, golv eller på marken. Barnen ställer sig eller sätter sig runt materialet. Materialet namnges samtidigt som det läggs fram. Barnen vänder sig sedan bort och ledaren tar bort ett föremål.

Därefter får barnen vända sig tillbaka mot materialet. Den som först upptäcker det saknade föremålet och kan namnge det, får ta bort ett föremål nästa gång. De borttagna föremålen läggs alltid tillbaka efter att de har upptäckts.

Plåsterhippa

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Hippan har ett föremål som hen använder för att röra vid de andra och därmed orsaka "sår" på dem:

- Första såret: Den fångade lägger en hand som ett plåster på stället där hen blev rörd.

- Andra såret: Samma sak görs med den andra handen.
- Tredje såret: Plåstren tar slut, och den fångade blir den nya hippan.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Första hjälpen-stafett

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Material: Första hjälpen material så som plåster, fjärilsplåster, en bit bandage, sårkompress, etc.

Första hjälpen-material placeras i ett visst område i lekområdet. Gruppen delas in i lag. Spelledaren berättar vad lagens första bud ska hämta från det angivna området (t.ex. plåster, fjärilsplåster, en bit bandage, sårkompress, etc.).

Buden hämtar det korrekta materialet till spelledaren, och om materialet är rätt springer de och skickar i väg nästa bud i kön. Det lag som först har utfört alla uppgifter är vinnaren.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Jag går på utflykt och tar med mig -leken

Lekutrymme: Inne eller ute

Man sätter sig i en ring. En person börjar med att säga: "Jag går på utflykt och tar med mig..." meningen fylls i med ett självvalt första hjälpen-föremål, t.ex. "Jag går på utflykt och tar med mig plåster."

Nästa person fortsätter genom att först nämna föregående persons sak och lägger sedan till sin egen: "Jag går på utflykt och tar med mig plåster och sårkompresser."

Man fortsätter tills den som har turen inte längre minns de saker som sagts tidigare. Man kan göra flera omgångar och ge ledtrådar om ett barn inte minns vad de andra har sagt.

Brandsäkerhetslekar

Brandtriangel-leken

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Leken leks som Land-Vatten-Hamn-leken. Tre linjer ritas eller markeras i lekområdet på längden med exempelvis 10 meters avstånd.

Linjerna namnges så att en linje är Syre, en är Värme och en är Brännbart material.

En person fungerar som utropare (i början kan det vara ledaren). När utroparen ropar "Värme" springer alla till Värme-linjen. Om man springer till fel linje, eller rör sig trots att linjen man står på ropades ut, åker man ut ur spelet.

Man kan också leka så att man får komma tillbaka in i spelet när nästa person åker ut, så att man inte behöver sitta vid sidan av.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Brandvarnarleken

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Stolar eller annan märkt plats för deltagarna

Leken leks som Fruksallad-leken. För alla utom en person ritas en cirkel på marken eller markeras på annat sätt en egen plats i cirkelform. Inomhus kan man använda stolar i en cirkelform eller markera platserna med till exempel tejp på golvet.

Alla tilldelas namnen i ordning: syre, värme eller brännbart material och ställer sig på de markerade platserna i en ring med ansiktet mot mitten.

Personen i mitten av ringen (brandvarnaren) ropar ut antingen "syre", "värme" eller "brännbart material", varpå endast de personer som har det namnet byter plats.

Utroparen i mitten (brandvarnaren) försöker knipa åt sig en tom plats. Om hen lyckas med det, blir den som blir utan plats den nya "brandvarnaren", det vill säga utroparen.

Utroparen kan också ropa "brand", varpå alla måste byta plats.

Idén med leken är att skapa ett minnesmärke om att det krävs syre, värme och brännbart material för att det ska bli en brand.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Brandsäkerhets-Kim-lek

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Föremål relaterade till brandsäkerhet eller [utskrivna brandsäkerhetsbilder](#)

Ledaren har antingen riktiga föremål eller [bilder](#) relaterade till brandsäkerhet. Föremålen eller bilderna placeras i mitten av ringen och ungdomarna får titta på dem en stund.

Därefter vänder sig ungdomarna bort från ringens mitt, och ledaren tar bort ett föremål/en bild. Ungdomarna vänder sig tillbaka mot ringen och försöker komma på vilket föremål/vilken bild som saknas.

När föremålet/bilden har gissats rätt, diskuterar man dess namn och syfte.

Aktiv brandsäkerhets-Kim-lek

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Material: Föremål relaterade till brandsäkerhet eller utskrivna brandsäkerhetsbilder

Genomförs som ovan, men efter att ha tittat på föremålen/bilderna springer man en viss sträcka (t.ex. går och klappar på hallväggen eller brandstationens vägg utomhus, springer runt ett träd, osv.), under vilken tid ledaren tar bort föremålet/ordet.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Rita och gissa (Brandsäkerhets-Pictionary)

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Penna eller tusch och papper eller något annat man kan rita på

En person väljs till tecknare som ritar något relaterat till brandsäkerhet på t.ex. en whiteboardtavla eller ett blädderblock.

(Exempel: brandfilt, brandvarnare, Pyttspruta, handbrandsläckare, brandbil, osv.)

De andra försöker gissa vad teckningen föreställer. Den som gissar rätt får bli nästa tecknare, eller om hen vill kan hen ge uppgiften till någon annan frivillig.

Brand-Pantomim (Charader)

Lekutrymme: Inne eller ute

En person väljs till utövare som ska gestalta händelser relaterade till släckning av en brand eller räddning/evakuering, i pantomim, det vill säga utan ljud. De andra försöker gissa vad det handlar om.

Exempel:

- Hör brandvarnaren tjuta och springer ut.
- Utför en initial släckning med en inbillad brandfilt.
- Hämtar en kompis ut ur det brinnande huset.
- Släcker med en handbrandsläckare.
- Ringer till nödcentralen.

Brandsökerhets-alias

Lekutrymme: Inne eller ute

Material: Ord för ordförklaring skrivna på lappar (ledaren kan också viska orden)

Ledaren viskar eller visar ett ord för ett av barnen, som barnet ska förklara utan att nämna namnet på saken eller föremålet i fråga. De andra försöker gissa vilket ord det är.

Den som gissar rätt får bli nästa förklarare, eller kan om hen vill ge turen till ett annat barn hen väljer.

Exempel på ord: brandvarnare, nödnummer, hiss, dörr, nödcentral, samlingsplats, brand, rök, skor, telefon, elradiator, brandbil, osv.

Förstahandssläcknings-leken

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Material: Brandfilt, handsläckare och pyttspruta

Brandfilten, handbrandsläckaren och Pyttsprutan (sankoruisku) placeras vid olika träd eller i olika delar av lekområdet.

När lekledaren ropar ut ett visst släckningsredskap, försöker alla springa till det rätta redskapet. Om man går till fel redskap, blir man den som ropar ut.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Huset brinner

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Denna hippa-lek kan lekas inomhus eller utomhus på en gård där det finns träd. Varje deltagare väljer ett eget "hem" (t.ex. en stol eller ett träd). En av deltagarna blir den som ropar ut och är utan "hem".

När utroparen ropar: "Huset brinner, måste byta!" måste alla deltagare byta hem. Den som blir utan hem blir den nya utroparen.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Nummerkubb med pyttspruta

Lekutrymme: Ute

Material: Nummerkubb och pyttspruta

Spelarna delas in i lag om 3–4 personer. Nummerkubb kägglorna placeras i en tät klunga med siffrorna vända mot spelarna på ett lämpligt avstånd (cirka 3 m). (Det är bäst att testa i förväg vilket som är ett bra avstånd för Pyttsprutan.)

Lagen försöker i tur och ordning spruta ner kägglorna.

Om en kägla faller får laget det poängantal som syns på den.

Om flera käglor faller är poängen antalet fallna käglor (t.ex. tre fallna käglor ger tre poäng).

Man kan spela antingen upp till en överenskommen poängsumma eller se vilket lag som får flest poäng under t.ex. fem omgångar. Man kan också spela med traditionella Nummerkubb-regler, det vill säga vinnaren är det lag som först får exakt 50 poäng. Om poängen går över, faller poängsumman till 25.

Trafiklekar

Trafik leken

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Bestäm lekområde och lekledare.

När man ropar:

- "rött ljus" -> stanna
- "gult ljus" -> sakta ner
- "grönt ljus" -> kör/gå
- "blått ljus" -> tanka, det vill säga utför en tilläggsuppgift, t.ex. tio knäböj eller någon annan överenskommen rörelse.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Allemansrätten-lekar

Möss och hökar-leken

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Dela in barnen i två lika stora lag: möss och hökar. Ledaren säger påståenden relaterade till Allemansrätten.

Om påståendet är sant, ska hökarna fånga mössen.

Om påståendet är falskt, jagar mössen istället hökarna.

Hökarna står på ena sidan av spelområdet och mössen på den andra. När påståendet sagts, springer de som är jaktens mål från sin "säkerhetszon" till motståndarsidans "säkerhetszon".

De som blir fångade byter sida. Den sida vinner som har den största populationen när leken avslutas.

Påståenden:

I skogen får vi:

- Plocka svamp? (✓)
- Störa djur? (✗)
- Övernatta i tält? (✓)
- Bryta grenar från träd? (✗)
- Plocka bär? (✓)
- Åka skidor på vintern? (✓)
- Störa/förstöra fågelbon? (✗)
- Hugga ner träd? (✗)
- Meta i en damm? (✓)
- Riva mossor? (✗)
- Rasta hunden utan koppel? (✗)
- Vandra till fots? (✓)



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Allemansrätten-lek

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Två cirklar ritas på marken (eller så används två träd): en cirkel för "Inte tillåtet att göra" och en för "Tillåtet att göra". Mellan cirklarna finns det utrymme där barnen får plats att stå.

Ledaren eller något av barnen ropar ut något som hör till eller inte hör till Allemansrätten, och barnen springer i enlighet med det till rätt cirkel.

Mellan utropen återvänder man till utrymmet mellan cirklarna. Ett lämpligt avstånd mellan cirklarna är ca 20 meter.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Radiotrafikslekar

Radiotrafik med lego

Lekutrymme: Inne

Material: Legobitar och plattor, radiotelefoner

En ungdom har en liten konstruktion gjord av Legobitar, och den andra ungdomen har motsvarande Legobitar lösa. Ungdomen med de lösa bitarna strävar efter att bygga en likadan konstruktion baserat på instruktioner som hen får via radiotelefon från den andra ungdomen.

Radiotrafik och utrustningsigenkänning

Lekutrymme: I närheten av släckningsbilen

Material: Radiotelefoner

En ungdom eller en liten grupp ungdomar står bredvid brandbilen. Ledaren är på en annan plats och ställer via radiotelefon olika frågor relaterade till utrustningen, som ungdomen letar upp svaret på och ger det till ledaren via radiotelefonen. Om det är flera ungdomar i gruppen, flyttas radiotelefonen till nästa person efter varje fråga.

Exempelfrågor:

- Hur många slangställ finns det i brandbilen?
- Hur många brandsläckare finns det i brandbilen?
- I vilket skåp hittar man utrustning X? (om skåpnummer används)

Man kan också be ungdomarna att flytta eller plocka fram utrustning, och kanske be nästa grupp att sätta tillbaka dem på plats.

Andra lekar

Hemlig agent-brändboll

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Material: Mjuk boll

Avgränsa spelområdet på gården eller i t.ex. gymnastiksalen. Dela in gruppen i två lag.

Varje lag väljer en "hemlig agent" från sin grupp, vars namn meddelas till lekledaren. En boll ges till spelet. Man får inte ta steg med bollen. Den som håller i bollen försöker bränna (träffa) medlemmarna i motståndarlaget.

Om bollen träffar motståndarlagets "hemliga agent", avslutas omgången och laget som brände får ett poäng. Nya "hemliga agenter" väljs och en ny omgång spelas.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Brandmännen gömmer sig

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Leken börjar med att man lottar eller väljer en brandman. Sedan väljs även brandmannens assistent.

Brandmannen ska gömma sig, och när brandmannen är gömd ropar hen högt "Brandmannen gömd!" Därefter letar alla efter brandmannen.

När brandmannen har hittats, måste upptäckaren springa till brandmannens assistent så snabbt som möjligt. Samtidigt börjar även brandmannen springa mot assistenten.

Den som är först framme hos assistenten vinner och får vara nästa brandman. Brandmannen byts ut i det ögonblick hen förlorar löpningen till assistenten.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Enhjulingen-hippa

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

En av deltagarna väljs till hippa. Lekområdet definieras i början av leken.

Hippan byts ut när hen rör vid någon deltagare. Hippan får inte röra någon som står på ett ben och håller sig i näsan.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Tre i rad

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Material: Spelmärken till alla deltagare t.ex kottar, stenar eller olika färgers papperslappar och material för att märka rutnätet.

Man spelar tre i rad (eller fem i rad) genom att rutnätet (3x3 eller 5x5) ritas eller markeras en hoppsträcka från startpunkten. Barnen delas in i två lag. Båda lagen får spelmarkörer, t.ex. kottar för det ena laget och stenar för det andra.

Spelet går till så att lagmedlemmarna hoppar på ett ben fram till spelrutnätet och släpper sin spelmarkör i den ruta de väljer. Ju snabbare man hinner placera ut sin markör, desto bättre möjligheter har man att erövra rutor.

Målet är att, beroende på rutnätets storlek, få en rak rad med tre eller fem markörer vertikalt, horisontellt eller diagonalt.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Bunkerhippa

Lekutrymme: Gymnastiksal eller motsvarande stort inne utrymme eller ute

Lekområdet avgränsas, och en "bunker" markeras i lekområdet, till exempel med käglor eller genom att rita på marken utomhus.

Alla deltagare är hippa. Om man fångar (rör vid) någon, måste den personen gå till "bunkern" och utföra överenskomna träningsrörelser, t.ex. 10 knäböj, 5

knäböjshopp, eller så kan ungdomarna föreslå vad som ska göras i bunkern. Därefter får man komma tillbaka in i spelet.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!

Råna brandlinan

Lekutrymme: Ute, helst i terrängen

Material: Brandlina

Spelas med de traditionella Fånga flaggan-reglerna. Ungdomarna delas in i två lag, och varje lag får en brandlina att skydda. Man kommer överens om spelområdet, och området delas in i två delar mellan lagen. Det är bra om området har varierande terräng och en tydlig gräns mellan lagens områden, som en stig eller en väg.

Båda lagen gömmer sitt brand rep på sitt eget område innan spelet börjar. När spelet startar försöker lagen hitta motståndarens brandlina och frakta det till sitt eget område.

På sitt eget område kan man ta motståndaren genom att röra vid hen. Då hamnar motståndaren i fängelset, varifrån en medlem av det egna laget kan rädda hen tillbaka in i spelet genom att röra vid hen. Vinnaren är det lag som först får motståndarens brandlina till sitt eget område.

Spelet kan även spelas i mörker. Varje ungdom har en ficklampa, men det är inte obligatoriskt att ha den tänd.



Den här leken hämtar rörelse till övningarna!