



Øvelseskatalog: Øvelser, der skaber tryghed og handlekraft

Elever bliver trygge gennem forberedelse, gentagelse og genkendelse. Med samtaler i klassen og korte og enkle øvelser kan du gøre eleverne fortrolige med situationen og gradvist opbygge deres kendskab til skolens flugtveje og evakueringsplan.

Øvelseskataloget består af fem aktiviteter, som styrker elevernes kendskab til, hvordan man kommer roligt og sikkert ud af skolen, hvis der en dag skulle opstå brand. Øvelserne udbygges gradvist i takt med, at eleverne bliver fortrolige med, hvad der skal ske.

Øvelserne behøver ikke at tage lang tid - typisk 10-20 minutter - og de kan gennemføres flere gange i løbet af skoleåret.

Du skal altid følge skolens egen flugtvejs- og evakueringsinstruks.





Øvelse 1: Gå flugtvejen sammen

Formål

Eleverne øver selve bevægelsen ud af klasseværelset i et roligt tempo. Eleverne lærer flugtvejen og samlingsstedet at kende i rolige og trygge rammer, uden varsling/alarm.

Sådan gør I

- Fortæl eleverne, at I skal øve jer i at komme sikkert ud af bygningen - uden varsling.
- Guide eleverne gennem forløbet:
 - o Stop den aktivitet, I er i gang med.
 - o Rejs jer, lad jeres ting blive og gå samlet ud af lokalet.
 - o Fortæl eleverne, at I bliver sammen som klasse.
- Følg flugtvejen til samlingsstedet i et roligt tempo.
- Stop undervejs, og vis flugtvejsskilte og flugtvejsdøre.
- Tal om, hvor I går hen og hvorfor.
- Øv, hvordan klassen står samlet ved samlingsstedet.
- Lav en opsamling i klassen efterfølgende.

Øvelsen kan med fordel også gennemføres fra faglokaler, idrætsfaciliteter, skolegården eller andre steder, hvor eleverne opholder sig.

Gåde råd

- Brug den samme formulering hver gang, fx: "Nu øver vi, hvordan vi kommer sikkert ud."
- Fokusér på ro frem for tempo.
- Gør eleverne opmærksomme på flugtvejsskilte.
- Gentag øvelsen flere gange i løbet af året.
- Afspil skolens varslingssignal, hvis det er muligt, så eleverne kan lære det at kende. Du kan f.eks. optage det på din mobiltelefon og afspille det for klassen.



Øvelse 2: Når alarmen lyder

Formål

Eleverne lærer at genkende skolens varslingsignal og omsætte deres viden til handling. Afspil skolens varslingsignal, uden at eleverne er varslet på forhånd.

Sådan gør I

- Afspil skolens varslingsignal, f.eks. fra din mobiltelefon.
- Fortæl eleverne, at I skal øve jer i at komme sikkert ud af bygningen.
- Involver eleverne, og lad dem fortælle, hvad der skal ske nu.
- Tag øvelsen trin for trin:
 - Stop aktiviteten.
 - Rejs jer og gå samlet ud.
 - Bliv sammen som klasse.
- Følg flugtvejen til samlingsstedet i roligt tempo.
- Afslut ved samlingsstedet og gentag, hvor klassen skal stå, og hvad der sker herfra.
- Tal undervejs om de valg, I træffer, og hvorfor I gør, som I gør.
- Lav en opsamling i klassen, når øvelsen er færdig.

Gåde råd

- Optag skolens varslingsignal på din mobiltelefon og afspil det for klassen.
- Lad eleverne forklare proceduren med egne ord.
- Fokusér på ro frem for tempo.
- Gør eleverne opmærksomme på flugtvejsskilte og flugtvejsdøre.
- Gentag øvelsen flere gange i løbet af året.



Øvelse 3: Fælles brandøvelse på skolen

Formål

Eleverne træner en realistisk evakuering sammen med resten af skolen. Denne øvelse bør først gennemføres, når eleverne har prøvet øvelse 1 og 2.

Sådan gør I

Når varslingen lyder, skal du:

- stoppe undervisningen
- samle eleverne ("rejs jer") og give en klar besked ("vi går samlet ud")
- lukke døren til klasseværelset
- føre klassen ud ad den aftalte flugtvej
- sørge for, at alle elever kommer med – hele vejen
- blive sammen med klassen hele vejen til samlingsstedet
- medvirke til, at øvelsen foregår roligt og sikkert.

Ved samlingsstedet:

- Hold klassen samlet.
- Skab ro.
- Tæl eleverne.
- Afvent videre besked.

Gåde råd

- Skab ro og tydelighed.
- Hold instruktionerne korte.
- Fokuser på ro frem for tempo.
- Vær opmærksom på elever, som virker usikre eller bekymrede.
- Husk, at eleverne spejler sig i din adfærd.
- Lav en opsamling i klassen bagefter.



Øvelse 4: Hvad gør vi, hvis...?

Formål

Eleverne træner deres forståelse af forskellige situationer, som kan opstå under en evakuering.

Sådan gør I

Præsenter et scenarie, og lad eleverne diskutere, hvad de ville gøre. Tal bagefter om, hvad der er en god løsning.

Eksempler:

- Hvad gør vi, hvis vi er i idrætshallen?
- Hvad gør vi, hvis vi har frikvarter?
- Hvad gør vi, hvis der er røg ved døren?
- Hvad gør vi, hvis vi er i et faglokale?
- Hvad gør vi, hvis vi ikke kan bruge den sædvanlige flugtvej?
- Hvad gør vi, hvis vi bliver adskilt fra klassen?
- Hvad gør vi, hvis alarmen lyder, mens vi er på toilettet?
- Hvad gør vi, hvis der er vikar eller gæster i klassen?
- Hvad gør vi, hvis nogen bliver utrygge?

Gåde råd

- Hold scenarierne konkrete.
- Lad flere elever komme til orde.
- Hjælp eleverne med at omsætte idéer til konkrete handlinger.
- Afspil eventuelt skolens varslingsignal som en del af øvelsen.



Øvelse 5: Find vej på skolen

Formål

Eleverne lærer skolens rammer, flugtveje og samlingssted at kende gennem en aktiv undersøgelse.

Sådan gør I

Lad eleverne finde:

- flugtvejsskilte
- flugtveje
- flugtvejsdøre
- brandslukningsudstyr
- selvlukkende branddøre
- samlingsstedet.

Eleverne kan arbejde alene, i makkerpar eller små grupper.

Gode råd

- Gør øvelsen til en opdagelsesopgave.
- Lad eleverne markere deres fund på et kort over skolen.
- Giv små opgaver som: "Find den nærmeste flugtvej."
- Lav et fælles kort, som kan hænges op i klassen.

Tal sammen bagefter

- Hvad fandt vi?
- Var der noget, der overraskede os?
- Hvordan kan det hjælpe os, hvis skolen skal evakueres?

Bliv brandsmart med dine elever med det gratis forløb på [forstå.dk/brandsmart](https://forsta.dk/brandsmart). I kapitel 4 finder du forskellige øvelser, som gør eleverne klogere på brandsikkerheden på skolen.

