

# IDÉKATALOG

16. OKTOBER

## Hvorfor deltage som aktør?

Arrangementerne på Hjertestarterdagen skaber god opmærksomhed om, hvor vigtigt det er at træde til ved hjertestop. Det er derfor væsentligt, at vi er så mange som muligt, der på Hjertestarterdagen lærer danskerne, hvordan man træder til med genoplivning og brug af hjertestarter.

Hjertestarterdagen er samtidig en unik mulighed for, at I som virksomhed, organisation eller forening kan vise, at I bakker op om en vigtig sag. Ved at bidrage med et sjovt og anderledes arrangement, bringer I jeres medarbejdere og frivillige i spil på en ny og kreativ måde.



## Hvordan bliver man aktør?

Alle virksomheder, organisationer og frivillige kan afholde et arrangement på Hjertestarterdagen. Det er gratis at deltage som aktør, og det kræver blot lidt koordinering at få sat et arrangement på benene.

## Hvilke aktiviteter vil I have til jeres arrangement?

Det er en god idé at starte med at overveje hvilken type arrangement, I vil afholde, og hvor lang tid I vil sætte af til det – både på selve dagen og til forberedelserne. Vi har beskrevet forskellige typer af aktiviteter, samt hvad det kræver for jer aktører at sætte dem i gang.

### KATEGORI 1: AKTIVITETER I AT TRÆDE TIL VED HJERTESTOP

#### Demonstration af hjertelungeredning på dukker

Aktører viser, hvordan man giver hjertelungeredning, og de besøgende har mulighed for at øve hjertelungeredning.

#### Demonstration af hjertelungeredning på bamse

Aktører viser, hvordan man giver hjertelungeredning, og de besøgende har mulighed for at øve hjertelungeredning. Denne aktivitet er særligt henvendt til børn, da bamsen kan være nemmere at trykke på samt mindre skræmmende end en dukke.

#### Demonstration af en hjertestarter

Aktører viser, hvordan man bruger en hjertestarter, og de besøgende har mulighed for at prøve den.

Disse aktiviteter kræver en basal viden indenfor hjertelungeredning samt brugen af hjertestarter. Derudover skal I som aktører kunne stille en dukke og/eller hjertestarter til rådighed for at kunne gennemføre disse aktiviteter.

I kan desuden tilvælge at få en bamse med i jeres aktørpakke, når I tilmelder jeres arrangement på vores hjemmeside.



### KATEGORI 2: AKTIVITETER SÆRLIGT HENVENDT TIL BØRN

#### Tegneaktivitet med hjertefigurer

Lær remsen RING OP – TRYK NED – GIV STØD med en tegneaktivitet, hvor man også kan farvelægge de dertilhørende figurer.

#### Tegnekonkurrence:

##### Hvad banker dit hjerte for?

En hyggelig måde for børn og voksne at tænke over, hvorfor det er så vigtigt, at vi kan holde hinanden i live. Det giver hjertet en ekstra betydning. Som aktør kan man vælge at gøre aktiviteten til en konkurrence og sende billederne til DRGs sekretariat på: [hjertestarterdagen@genoplivning.dk](mailto:hjertestarterdagen@genoplivning.dk), så sørger vi for at samle alle tegninger og vælge en vinder sidst på dagen, som offentliggøres på vores [Facebook-side](#).

#### Aktivitet: Hvor sidder hjertet?

En sjov og lærerig aktivitet der kan gøre børn og forældre opmærksomme på, hvor hjertet sidder ved at sætte små, hjerteformede klistermærker korrekt på hinanden.

#### Quiz om genoplivning

En quiz med fem spørgsmål som besøgende kan besvare og på den måde lære om genoplivning, så de er klar til at redde liv.

#### Ordleg om genoplivning

Find seks skjulte ord både horisontalt og vertikalt.

Disse aktiviteter kræver minimal forberedelse, da der blot skal printes materiale til de dertilhørende aktiviteter. Aktiviteterne forudsætter ikke, at man har en særlig viden om genoplivning. Man skal blot have lyst til at fortælle om aktiviteterne og evt. hjælpe børn og voksne i gang med dem. Find materiale til aktiviteterne [her](#).

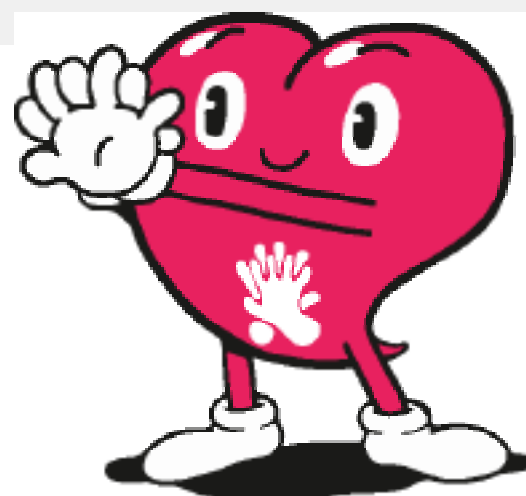
I kan desuden tilvælge at få en pakke tusser samt klistermærker til aktiviteten "Hvor sidder hjertet?" med i jeres aktørpakke, når I tilmelder jeres arrangement på vores hjemmeside.

### KATEGORI 3: AKTIVITETER SOM KRÆVER FACILITERING

#### Hjertestarter-skattejagt

Invitér børn og voksne på en sjov skattejagt i nabolaget, hvor de kan finde de nærmeste 5 hjertestartere og undersøge, om de er klar til brug, imens de får ny viden om genoplivning – planlæg f.eks. en tur på ca. 15 min.

Denne aktivitet kræver facilitering og vil derfor være oplagt ved arrangementer, hvor I har nok hænder til, at én aktør kan stå for denne, mens andre aktører ved arrangementet står for andre aktiviteter.



## Hvor skal arrangementet afholdes?

Har I selv et oplagt sted at afholde en aktivitet? Det er bedst at planlægge aktiviteten et sted, hvor der er et naturligt flow af mennesker. På den måde får I mange besøgende i løbet af få timer. Vores anbefaling er, at I møder danskerne, hvor de er, som f.eks. kunne være:

- Storcentre
- Gågader
- Attraktioner
- Svømmehaller
- Færgeoverfarer
- Togstationer
- Hospitaler
- Supermarkeder
- Rådhus

## Planlæg dit arrangement

### Tilmeld dig Hjertestarterdagens nyhedsbrev

Nyhedsbrevene informerer om alle de praktiske ting, som I har brug for at vide inden Hjertestarterdagen som f.eks. deadlines for tilmelding af arrangement på DSB-stationer, mulige lokationer, oprettelse af arrangement på hjemmesiden, informationer om materialer, pressemeddelelser og kontakter til lokale medier. Tilmeld dig nyhedsbrevet [her](#).

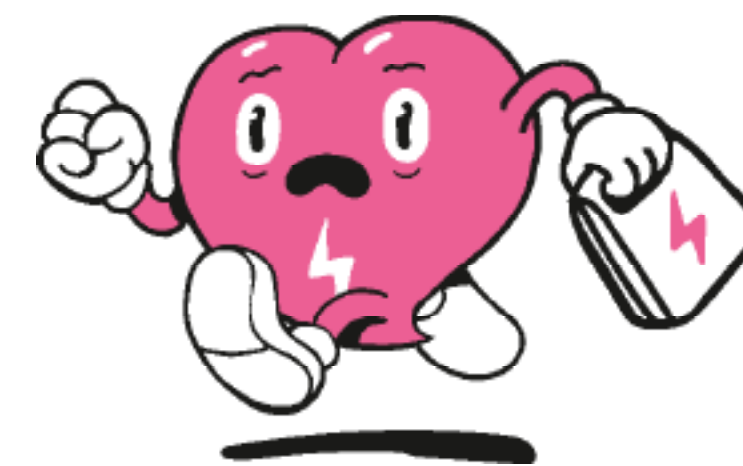


### Opret dit arrangement på hjemmesiden

Når I kender tid og sted for jeres arrangement, er det vigtigt at oprette det på [hjemmesiden](#), så arrangementet bliver synligt for alle på [Danmarks-kortet](#). Her er det nemt for danskerne at finde jeres arrangement, og DRG kan bruge det til at skabe national presseomtale for Hjertestarterdagen.

## Samarbejde med andre organisationer

I kan med fordel slå jer sammen med en anden organisation, der også ønsker at sætte fokus på Hjertestarterdagen. Det kan f.eks. være en frivillig forening, en svømmehal eller et sundhedscenter. Fordelen ved at være flere om et arrangement er, at I kan tilbyde flere aktiviteter og skabe større synlighed.



- Røde hjerteformede balloner med ballonpinde
- Bolsjer til uddeling eller præmier
- Klistermærker med RING OP – TRYK NED – GIV STØD-remsen

Balloner og bolsjer kan bruges til at pynte jeres aktivitet eller gives væk til børnene. Derudover kan I tilvælge følgende til jeres aktørpakke:

- Roll-up (til indendørs brug)
- T-shirts til at være synlige på dagen (husk at vælge de rigtige størrelser)
- Tusser til brug ved tegneaktiviteter
- Magnet med RING OP - TRYK NED - GIV STØD
- Klistermærker til aktiviteten "Hvor sidder hjertet?"

## Skab synlighed om dit arrangement

Det er en god ide at skabe opmærksomhed om jeres arrangement i lokalområdet via plakater, lokalpressen og jeres sociale medier. I finder plakaterne [her](#). De kan hænges op i supermarkeder, biblioteker og andre steder, hvor mange mennesker kommer.

### Fortæl om Hjertestarterdagen til lokalpressen

Fortæl også den lokale presse om jeres aktivitet og få god omtale på selve dagen eller i de efterfølgende dage. DRG sender en skabelon til en lokal pressemeddelelse og en liste over lokale pressekontakter forud for Hjertestarterdagen, som I kan bruge.

Hvis I udtaler jer til pressen i forbindelse med Hjertestarterdagen, beder vi om, at I bruger de tal og informationer, som står i [faktaarket](#) på hjemmesiden. Bed gerne om at få jeres citater til gennemsyn – og hvis det er muligt, må I gerne nævne, at Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden står bag Hjertestarterdagen.

### Vær synlig på sociale medier

I kan med fordel bruge jeres hjemmeside og sociale medier til at fortælle jeres følgere, at I støtter op om Hjertestarterdagen med et spændende arrangement. Det kan gøres med billeder fra Hjertestarterdagen og små tekster om, hvorfor det er så vigtigt at træde til ved hjertestop.

På Hjertestarterdagen kan I lægge billeder op af jeres arrangement løbende. Husk altid at bede om skriftlig tilladelse til at tage billeder af personer, der deltager ved jeres arrangement. I kan downloade en fototilladelse [her](#). Her finder I også pressebilleder, som frit kan bruges på jeres materialer og til jeres sociale medier. Billederne er taget ved aktiviteter til Hjertestarterdagen.

Ved at følge DRG på [Facebook](#), [Instagram](#) og [Twitter](#) ser I automatisk det indhold, som deles om Hjertestarterdagen. Del meget gerne videre på jeres egne kanaler – og tilføj informationer om jeres eget arrangement.

