

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 borgere, 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.



TrygFonden

Hjertestarterdagen

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 bamben kan være nemmere at trykke på samtid 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@genopliving.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

Inviter 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.

Få hjælp til tilladelser og lokationer

Dansk Råd for Genoplivning (DRG) hjælper gerne med at indhente tilladelser til at afholde arrangementer på DSB-stationer og andre steder. DRG rekrutterer også storcentre, attraktioner mm., som ønsker at samarbejde med en sundhedsfaglig aktør om et arrangement. Rekrutterede lokationer og færgeovergange annonceres løbende på www.hjertestarterdagen.dk og fordeles efter først til mølle ved kontakt til DRG. I kan også kontakte DRG for hjælp til at kontakte en lokation, som I ønsker at samarbejde med. Hvis I ønsker at stå på en DSB-station, skal I kontakte DRG.

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
- Færgeoverfarter

- Togstationer
- Hospitaler
- Supermarkeder
- Rådhuse

Samarbejde med andre organisationer

Planlæg dit arrangement

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.

Skab synlighed om dit arrangement

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 plakater og jeres sociale medier. I finder plakaterne [her](#). De kan hænges op i supermarkeder, biblioteker og andre steder, hvor mange mennesker kommer.

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 pressemøde 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.

Mest trafikerede DSB-stationer

DSB er åben for arrangementer på alle deres stationer, men det kan være en fordel at vælge de mest trafikerede stationer, f.eks.: Fredericia, Herning, Holstebro, Horsens, Hovedbanegården i København, Høje-Taastrup, Ishøj, Kolding, Korsør, Lyngby, Nyborg, Nykøbing F, Odense, Ringsted, Roskilde, Slagelse, Valby, Vejle, Østerport i København, Aalborg og Aarhus.

- Røde hjerteformede balloner med ballonpinde
- Bolser til uddeling eller præmier
- Folder om Hjertestarterdagen
- Klistermærker med RING OP – TRYK NED – GIV STØD-remsen

Balloner og bolser 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
- Bamse til brug ved demonstration af genoplivning
- Klistermærker til aktiviteten "Hvor sidder hjertet?"

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.

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 plakater og jeres sociale medier. I finder plakaterne [her](#). De kan hænges op i supermarkeder, biblioteker og andre steder, hvor mange mennesker kommer.

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 pressemøde 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.

