

# Uddannelsesplan

## Førstehjælp ved ulykker

Varighed 120 minutter +

Maj 2015



Dansk Førstehjælpsråd

---

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



---

Samarbejdsorganisationer:



## Uddannelsesplan for Førstehjælp ved ulykker

Varighed: 2 timer (120 minutter)

### Overordnet kompetencemål

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens 4 hovedpunkter, samt udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne med fremmedlegemer i øvre luftveje, bevidsthedspåvirkning og med tegn på kredsløbssvigt.

Deltageren kan skabe sikre forhold for sig selv og tilskadekomne i forbindelse med: El-ulykker trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker. Deltageren kan yde en førstehjælp ved større ulykker og kan nødflytte tilskadekomne der ligger på jorden eller sidder i bil.

Deltageren har kendskab til principper for psykisk førstehjælp i de første minutter.

#### Det centrale indhold på uddannelsen

- Velkomst og præsentation
- Præsentation af uddannelsens rammer, undervisningsform og indhold samt praktiske orienteringspunkter.
- Skab sikkerhed og stands ulykken: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder ABC metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Tilkald hjælp – råb på hjælp, 112 eller kontakt egen læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning, tilskadekomne med normal vejrtækning herunder stabilt sideleje/sideleje
- Førstehjælp ved tegn på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp
- Praksisnære senarier øves med hovedvægten på træning af de 4 hovedpunkter.

**Samlet tidsanvendelse:**

**120 minutter**

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset afvikles med et minimum af teori, og primært gennemføres ved hjælp af virkelighedsnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal afvikles på relevant og egnet areal og med inddragelse af virkelighedsnære rekvisitter.

### Særlige bemærkninger:

Denne uddannelse er ikke en selvstændig uddannelse og skal derfor kombineres med en anden basisuddannelse eller en tilvalgsuddannelse.

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

## Kvalitetskrav til "Førstehjælp ved ulykker":

Område	Beskrivelse
<b>Instruktør</b>	Registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
<b>U/V materiel</b>	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Se endvidere under Instruktørens del i Uddannelsesplanen.
<b>Deltagermateriale</b>	Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet efterfølgende er deltagerens ejendom.  Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser. Det udleverede materiale skal være udarbejdet ifølge Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
<b>Undervisningsform</b>	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform, og minimum af teori. Når teori anvendes, skal den lægge direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i beskrivelse.
<b>Tid</b>	Uddannelsen har en varighed af i alt 120 minutter (90 minutter ved afvikling sammen med "Førstehjælp ved hjertestop"). Undervejs kan der indlægges korte 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog max én pause pr. time.  DFR anbefaler, at uddannelsen ikke deles.
<b>Deltager antal</b>	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registret DFR instruktør.
<b>Bevisudstedelse</b>	Der genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren.  Bevis for denne uddannelse vil altid være kombineret med gennemførelse af anden basisuddannelse og/eller tilvalgsuddannelse. Der skal afkrydses i: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Førstehjælp ved ulykker (2 timer)</li> </ul>