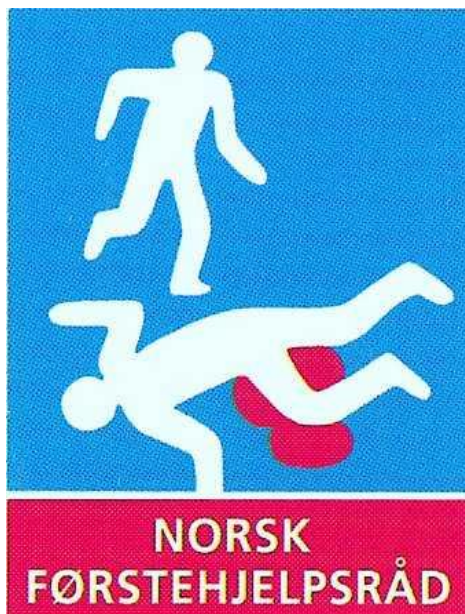


NORSK FØRSTEHJELPSRÅD



Trafikalt Grunnkurs – FØRSTEHJELP

INSTRUKTØRBOK

Versjon 15.8.03

August 2003

Innholdsfortegnelse

NORSK FØRSTEHJELPSRÅD-----	3
TIL INSTRUKTØREN:-----	3
STANDARD KURSPLAN: -----	4
KURSPLANENS MÅL: -----	4
KVALITETSKRAV: -----	5
GJENNOMFØRINGSPLAN – SKJEMATISK OVERSIKT: -----	5
BAKGRUNNSTOFF-----	7
- TØR DU?	
- Ring 113 medisinsk nødtelefon	
- Hva har hendt - den første vurdering	
- Energi	
- Skadestedsøvelsen	
- Nedkjøling av skadet person	
- Alvorlige skader i hode, nakke og rygg	
- Psykisk hjelp	
SJEKKLISTE BILØVELSE-----	10
KURSPLANER-----	11

NORSK FØRSTEHJELPSRÅD

Trafikalt grunnkurs – førstehjelp (TGF) representerer det grunnkurs som alle i Norge må gjennomgå som en del av en obligatorisk førerkortopplæring. Kurset ble utviklet i 2003, og er knyttet til den obligatoriske trafikale grunnutdanning som Vegdirektoratet fastsatte med virkning fra 1. juli 2003

Kurset benyttes av alle de store førstehjelpsorganisasjoner i Norge, trafikklærere og av en rekke private kursleverandører.

Tidligere godkjente instruktører i NGF kan få status som instruktør i TGF, hvis de har annen adekvat og godkjent instruktørutdannelse fra før, hvis de gjennomfører et ordinært brukerkurs og forholder seg til metodikk som beskrevet i denne instruktørbok. Andre som mangler formell instruktørbakgrunn gjennomfører et instruktørkurs på 12 timer. Hovedinstruktør i NGF utdannes ved egne kurs, eller etter avtale med NFR.

Til instruktøren:

Læring er en prosess som utføres av eleven selv. Kunnskap kan gi en evne og mulighet til å hjelpe til i et viktig tilfelle. Alle våre kursdeltakere har generelt en viss erfaring med sykdom og skader. Dette gjør at hver enkelt ideelt sett skulle hatt en helt tilpasset leksjon i forhold til sitt erfaringsgrunnlag. Dette er sjeldent mulig, og vi må derfor forholde oss til en større gruppe med sammensatte erfaringer. Gruppens styrke er at etablerte kunnskaper kan utveksles og berike lærestoffet. Husk at førstehjelp oftest er basert på praktiske ferdigheter – utførelse av praktiske tiltak.

Allikevel har mange av våre trafikkelever bare nådd 16 års alder. Dette betyr at de ikke har så mange referanser fra livet som de voksne oftest har. De færreste har opplevd å være tilstede ved ulykker. Når temaet om følelser "Tør du" og "Psykisk hjelp" kommer opp, har svært få noen erfaringer å bidra med i fellesskapet i klassen. De aller færreste har vel heller ringt 1-1-3 sentralen og fått noen erfaringer med det.

Dette kurset baserer seg på bare praktiske og aktive læringsformer. Elevenes egen erfaring, og din veiledning er det som skal til for at kunnskap skal formidles.

Tidsplaner kan være vanskelige å følge. Skulle dette bli ditt problem også, og det ikke er mulig å forlenge tiden noe, anbefaler vi at kursets viktigste elementer blir fulgt i den rekkefølge de fremkommer. Altså bruke tid nok til å lære det viktigste grundig nok, fremfor å fare gjennom alt med en "harelab".

Det er viktig å kunne forstå at noen er syke eller skadde, hvordan man varsler profesjonelle hjelpere og hva man kan gjøre for personen imens. Det er derfor viktig at vår opplæring er så praktisk og konkret som mulig, og at verdifull tid ikke prates bort.

Det var et dilemma når vi har måttet velge bort HLR teknikker ut over det som inngår i sikring av luftveiene, men dette er av hensyn til tidsbegrensningen. Vi har derfor valgt å fokusere på det som dreier seg om trafikkulykkene. Kan et utvidet kurs med HLR tilbys må dette absolutt anbefales da antall hjertestans utenfor sykehus i landet jo tar betydelig flere liv enn trafikken

I den grad det er mulig, bør f. eks tiltak ved trafikkulykker trenes med bruk av en bil, slik at assosieringen blir best mulig for en elev som senere står overfor et virkelig ulykkested. Samtidig må en ta hensyn til vær og vind. Dersom man ikke kan benytte en garasje eller overbygg, må en vel anse at elever som fryser neppe lærer stort, og at deres hode er fylt opp med tanken på når skal vi slippe inn igjen. Derfor må man finne inneløsninger når det kreves. Det har vært tidligere utbredte holdninger om å trekke pasienter ut av biler. Dette kan kanskje forsvares i noen sjeldne tilfeller, men det skaper mest sannsynlig økete blødninger, forverring av smerter, dårligere pusteevne og stor ustabilitet på mulig skader i nakke og ryggregioner. Dessuten er nedkjøling en sterkt forverrende faktor. Vi øver derfor under kurset på at pasientene bør bli sittende til videre hjelpetiltak blir mulig av det profesjonelle apparat.

Standard kursplan:

"Trafikalt grunnkurs i førstehjelp"

Time	Tema
------	------

1	<p>Tør du? Hva er sikringstiltak på et ulykkested? Varsling av 1-1-3 Den første vurdering av en skadet person: Se på: (vurder omgivelsene - pusteevne – hudfarge – synlige skader) Ta på: (hudtemperatur – puls – smerter) Snakk med pasienten: (smerter – hva har hendt) Pasienten puster ikke: - sikring av luftveier på liggende person – trening av sideleie - sikring av luftveier på sittende person</p>
2	<p>Dialog om aktuelle sikringstiltak av skadestedet rundt aktuell hendelse Hva har hendt? Beskrivelse av energi Demonstrasjon av fri luftvei på sittende i bil</p> <p>Øvelse trafikkulykke – trening med veiledning - Sikring av skadestedet - Varsling av 1-1-3 - Sikring av luftveier - Blødning og sirkulasjonsvikt - Risiko for nedkjøling - Tiltak for å stabilisere nakke og rygg</p>
3	<p>Eventuell fullføring av trafikkulykkeøvelsene Ytre blødninger og indre blødninger/sirkulasjonsvikt – litt fordypning Hjelmavtrekk hos bevisstløse med ufrie luftveier Psykisk førstehjelp overfor pasient og deg selv og andre som hjelpere Oppsummeringer – oppklaringer</p>
4	<p><i>Oppsummerende og repeterende øvelse. Eleven (ene) stopper ved "ulykkested", varsler, sikrer skadested, sikrer luftvei, følger opp behandlingstiltak som innlært. Elevene veksler på å være hjelpere og pasient. Instruktør lar øvelsene gjentas inntil målet er oppnådd i henhold til sjekkliste</i></p>

Kursplanens mål:

Eleven skal etter kurset kunne:

- Motivere deltakere til å tørre å ta et initiativ ved ulykker
- Sikre et ulykkested mot at flere blir involvert i ulykken, forebygge brann
- Varsle 1-1-3 og kjenne til funksjonene ved medisinsk nødtelefon
- Foreta en rask og overfladisk vurdering av en skadet eller akutt syk person ved å se på – snakke med - ta på pasienten
- Sikre luftveier prioriteres hos både liggende og sittende med løft av kjeve, fjerning av fremmedlegemer og plassering i sideleie.
- Forstå risiko for indre blødninger – sirkulasjonsvikt
- Stanse ytre blødninger
- Stabilisere hode og nakke ved mistanker om skader i nakke og rygg
- Forstå risiko og finne tiltak mot nedkjøling
- Kjenne til normale psykiske reaksjoner hos den skadde og hos hjelpere

Kvalitetskrav:

For at kurset skal kunne godkjennes som **"Trafikalt grunnkurs i førstehjelp"** må følgende krav være innfridd:

- Kurset må være på minimum fire skoletimer (à 45 minutter), hvorav den 4. time gjennomføres senere i trafikkopplæringen som en oppsummering og repetisjon
- Kurset skal ikke ha mer enn maksimum 15 deltakere per instruktør

- Kurset skal være lagt opp praktisk og med hovedvekt på øvelser.
- Kursplanens innhold og metode skal følges

Gjennomføringsplan – skjematisk oversikt:

Time	Tema	Metode
1	<p><u>Del 1. kurskveld:</u> Tør du?</p> <p>Varsling av 1-1-3</p> <p>Den første vurdering av skadet person</p> <p>Den første vurdering av skadet pasient: <ul style="list-style-type: none"> - se på - ta på - snakk med </p> <p>Pasienten puster ikke</p> <p>Sikring av luftveier</p> <p>Fri luftvei hos sittende person</p> <p>Risiko for nedkjøling</p>	<p>Dialog om det å tørre å stå frem for å yte hjelp. Kjenne på egen frykt for det ukjente. Hente erfaringer fra deltakerne</p> <p>Dialog om hva 113 kan tilby – hvordan de fungerer. Litt om terskelen til å tørre å varsle og om sentralens muligheter til veiledning underveis Forklar hvorfor det kan være viktig å la pasientene bli sittende hvis hjelpen er på vei. 113 sentralen vil i alle fall veilede deg gjennom hendelsen.</p> <p>Elever følger leksjoner angitt i kursplanen etter instruktørs demonstrasjon av enkeltelementer for deretter å øve på hverandre.</p> <p>Om hva vi ser etter hos en skadet person Demonstrer en enkel undersøkelse av en våken person</p> <p>Demonstrer undersøkelse og prioriterte tiltak hos bevisstløse eller personer med ufrie luftveier. <u>Øvelse 1:</u> Deltakerne undersøker deretter hverandre Demonstrasjon av sideleie <u>Øvelse 2:</u> Deltakere plasserer hverandre i sideleie et par ganger - veiledet av instruktør</p> <p>Demonstrer hvordan sittende person skaffes fri luftvei med hode i nøytral hodeposisjon <u>Øvelse 3.</u> Deltakere øver sikring av luftvei hos sittende person</p> <p>Forklar kort hvorfor nedkjøling kan virke forverrende på en skadet person, fordi muskulatur og stress blir ekstra oksygenkrevende. Hvilke hjelpemidler er hensiktsmessige</p>

2	<p>Fri luftvei hos sittende person Hva har hendt – energi?</p> <p>Opptreden på skadested</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikring av skadested - Varsling - Sikring av luftveiene - Stans av blødninger - Nedkjøling - Stabilisering av nakke og rygg - Rapport til den første ambulanse på stedet 	<p>Gjenta demonstrasjon på bevisstløs sittende person på bilobjektet</p> <p>Gå igjennom hvordan energi masse/hastighet påvirker først bilen og deretter kroppens organer. Hva skal man se etter?</p> <p><u>Øvelse 4:</u> Organiseres som tre-fire øvelsesseksjoner med gjennomgang i mellom. Instruktør utfører aktiv veiledning underveis. Hvis utendørsklima tillater dette, bør øvelsen foregå i en bil. Alternativt kan man arrangere en innendørs situasjon. Instruktør gir en oppgave, og lar en gruppe av deltakere være i innsats, den andre som markører og den tredje som observatører. Deretter roteres dette slik at alle får prøvd. Underveis viser og kommenteres de enkelte tiltak på ulykkestedet. Instruktør påtar seg oppgaven med å spille 113, og første ambulanse på stedet. Vanskelighetsgraden utvides ved øvelsene, ved at de forskjellige skader plasseres ulikt i kjøretøyet, eventuelt utenfor. Det varieres med hvilke dører som lar seg åpne</p> <p>Pasientoppgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. bevisstløs – snorkende pust – lent mot ratt - 2. vondt i et lår, mage og hofta, fryser, blek og klam hud - 3. vanskelig å puste- vondt i brystet – puster litt fort - 4. brukket begge underarmer, ellers ok
3	<p>Øvelse fortsettes.</p> <p>Kommentarer etter øvelsene</p> <p>Blødninger/sirkulasjonsvikt</p> <p>Fri luftvei hos hjelmkledde personer</p> <p>Alle som er involvert lar seg påvirke av en innsats på et ulykkested Generell spørsmålsrunde -evaluering</p>	<p>Varierte tidsbehov fra gruppe til gruppe og varierte antall deltakere Generell oppsummering fra øvelsene</p> <p>Kommenter hvordan blødninger kan utvikle seg, og hvordan dette påvirker pasienter (tegn og symptomer). <u>Øvelse 5.</u> Demonstrer og la deltakere øve komprimerende forbindelse</p> <p>Vurder tiden. Demonstrer hvordan du og en hjelper kan trekke av hjelm hos en bevisstløs pasient som ikke puster alene ved å trekke underkjeve frem. Begrunnelse er at blod og mageinnhold blokkerer og hjelm derfor må av. <u>Øvelse 5:</u> La frivillige deltakere prøve teknikkene</p> <p>Ta en samtale om hvordan man kan komme til å reagere under og etter en slik opplevelse. Betydningen av å snakke sammen med noen etterpå, eventuelt ta kontakt med de som rykket ut til stedet, og utveksle telefonnumre til andre involverte hjelpere.</p>
4	<p><u>Del 2 Repeterende øvelse</u> Gjennomført mest mulig realistisk under kjøretrening, glattkjøring, mørkekjøring eller lignende</p>	<p>Elev kommer med skolebil til et arrangert ulykkested med to markører, hvorav en er bevisstløs Elev tar kommando og sørger for sikring av skadestedet, varsling av 113 ved å ringe til egen trafikklerer som agerer 113 sentralen. Deretter sikre skadested – vurdere pasientene og utføre enkle tiltak. Etter sekvensen drøftes om eleven selv ville ha gjort noe annerledes, og kommentarer fra de "reddede" og egen instruktør.</p>

Bakgrunnstoff:

Tør du?

Se for deg følgende situasjon;

Du kommer kjørende i din bil. Bak en sving finner du en veltet motorsykel, liggende delvis i veien. I veikanten litt bortenfor, finner du motorsykkelføreren liggende urørlig. Hva gjør du nå?

Når vi står overfor en ulykke eller annen truende situasjon er det mange tanker og følelser som rammer oss. Vi blir alle påvirket av en slik situasjon.

På den ene siden har vi lyst til å komme oss unna – på den andre siden forstår vi rasjonelt viktigheten av å stoppe opp og bidra med hjelp. Lovverket pålegger oss også det siste, selv om definisjonen av hva hjelp er, er uklar. En dag er det vi som trenger hjelp av forbipasserende. Det er en reel frykt som føles – frykten for hva vi eventuelt måtte se og forholde oss til. Denne frykten skjerper imidlertid alle våre sanser, og mange vil huske viktige tiltak som man trodde man hadde glemt. Allikevel er det viktig at tiltakene som du lærer på dette kurset er enkle og logiske slik at oppgavene blir lettest mulig. Ved tidlig å ta kontakt med medisinsk nødtelefon 1-1-3 ved bruk av din mobiltelefon, vil du få kontinuerlig veiledning om hva du skal foreta deg mens den profesjonelle hjelpen er på vei. Drøft eventuelle erfaringer på det å stå overfor slike situasjoner

Ring 113. Medisinsk nødtelefon

Orienter om hvordan medisinsk nødmelding fungerer i dag, om hvordan sentralene er bemannet, om rådgivning og muligheter for å lese posisjoner på kart etc. Mange opplever det å ringe 113 som en høy terskel som skal passeres, og at det bare er de mest dramatiske ting som skal varsles. Forklar derfor hvordan sentralen også skal være rådgivende i mindre dramatiske situasjoner, og hvor det slett ikke er nødvendig med ambulanse.

Lag en samtale med deltakerne om hvordan de har opplevd å ringe medisinsk nødtelefon. Unngå å følge opp en negativ fokusering, dersom noen har en dårlig erfaring. Dette vil lett kunne hemme noen i å benytte sentralen ved en senere anledning.

Hva har hendt? Den første vurdering.

Plasser en deltaker liggende eller sittende på gulvet frem for de andre. Han/hun bør spille påkjørt og er våken men uklar. Demonstrere hvordan du nærmer deg vedkommende, presenterer deg, hva du **ser etter** hos pasienten, hva du **spør etter**, hva du **kan føle ved å ta på**

Vurder omgivelsene? Forklar hvordan du bør vurdere omgivelsene og lytte til vitneutsagn for å få et inntrykk av hvordan ulykken skjedde. Det er viktig å merke seg om store krefter var knyttet til ulykken, hva vedkommende falt på eller kom i kontakt med på annen måte.

Se på pasienten – ansiktsfarge, synlige ytre skader med blod, feilstilling av armer ben, opprevede klær

Snakk med pasienten – virker vedkommende orientert om tid sted og hendelse? Hvor har han vondt?

Ta på pasienten – er huden varm eller kald, tørr eller klam. Det første vitner om god sirkulasjon, det siste om det motsatte.

Hva kan være årsak til dine funn. Er vedkommende beruset, akutt syk. Finnes vitner som kan forklare hva som skjedde? Har vedkommende noen sykdom, brukes noen medisiner? Er tilstanden alvorlig?

Demonstrer hvordan du undersøker ved å riste lett i skuldrene mens du roper ”er du våken?” Forklar at du vil overvåke pasienten og vurdere å ringe 113 hvis tilstanden virker truende og uendret, f. Eks vedkommende sovner igjen)

Demonstrer på samme markør som ved forrige element, denne gang skal markøren ikke våkne.

- Rop "hjelp"!

Forklar hvordan du skaffer fri luftvei og at dette alltid må skje ved håndtering og undersøkelse av bevisstløse. **Dette er oftest det tiltak som deltakere raskest glemmer i ettertid.**

Øvelse – fri luftvei på sittende og liggende person:

La deltakerne riste hverandre forsiktig, løfte hodet moderat bakover og prøve å trekke underkjeven frem på hverandre. Øves både på sittende og liggende person

Forklar hvordan sideleie kan bevare fri luftvei og demonstrer sideleie på en markør

La deretter deltakerne prøve sideleie på hverandre. Viktig å instruktørens demonstrasjon blir så effektiv og korrekt som mulig, men at man skal være forsiktig med å påpeke for mange feil hos deltakerne. Dette kan lett bli oppfattet som at selv å legge noen på siden er vanskelig.

Øvelse:

1. Undersøk å korriger ufri luftvei hos sittende
2. La deltakerne foreta en enkel undersøkelse av hverandre – grupper på tre hvor en spiller pasient.

Energi.

Energi er avhengig av objektets vekt og fart. Det er særlig sistnevnte som har betydning. Biler har sikkerhetskarosseri for å dempe nedbremsningen, men allikevel utsettes vår kropp for nedbremsning (kollisjon forfra) eller kraftig akselrasjon (treff fra siden eller bakfra).

Når en bil kolliderer, skjer faktisk flere kollisjoner; først stopper bilens front mot et fast objekt, deretter stopper resten av kjøretøyet opp. Deretter treffer fronten av vår kropp rattet, bilbeltet eller airbag. Til slutt presser resten av våre indre organer og rygg mot våre frontdelene og mang skader oppstår. Våre indre organer er opphengt i solide strukturer, men disse kan rives over og skade de organene ved kraftig akselrasjon eller bråstopp. Tegn som rosett i rute, skjevt ratt og skader på dashboard og interiør, forteller tydelig at fører og passasjerer har fått stor medfart under ulykken, og må antas å ha påført kroppen store skader.

Det er først ved grundig undersøkelse og overvåking man kan gi en endelig medisinsk status på dette, og alle bør derfor til legesjekk på sykehus.

Demonstrer på kjøretøyet hvordan krefter virker inn og hvordan kroppen utsettes for energi som beskrevet over

Skadestedsøvelsen.

Øvelsen bør omhandle en trafikkulykke, og hvis været tillater det, kan bør være ute og benytte en vanlig bil til øvelsene. Må man være inne får en la fantasien avgjøre hvordan man kan skape en situasjon med to-tre skadde.

Som markører kan man benytte to-3 medelever per øvelse som instrueres i hvordan de skal reagere (gi de gjerne en lapp med informasjon)

Her er noen flere eksempler på skader du kan benytte:

- Pasient 1. Bevisstløs, surklende pust
- Pasient 2. Våken, har sterke smerter i brystet, vondt for å puste og puster fort
- Pasient 3. Våken, har sterke smerter i buken – begynner å bli blek
- Pasient 4. Våken, har sterke smerter i venstre arm og høyre legg
- Pasient 5. Våken og uskadd men redd og forvirret
- Pasient 6. Våken, men uklar, smerter i hode og skulder og høyre arm

Ved denne øvelsen kan man velge to innfallsvinkler (avhengig av målgruppens erfaringer og tid til disposisjon):

Nedkjøling av pasient på skadestedet.

Det er selv på sommerstid fare for at skadet person mister mye kroppsvarme. Mange har kledd av seg ytterklær i biler, og er dermed ubeskyttet. Personer som ligger på bakken, mister mye av varmen til underlaget og ved fordampning til omgivelsene.

Tap av kroppstemperatur gjør at den skadde kroppen forsøker å imøtekomme problemet.

Dette medfører øket muskelarbeid som skjelvninger, øket hjerte og lungeaktivitet. Ved mange ulykker det nettopp kretsløpet og lungefunksjonen som kan være skadet, slik at denne ekstraaktiviteten blir en farlig ekstrabelastning på organene, og at hjernen og andre organer ikke får den blodsirkulasjon og oksygenmengde som trengs.

Tildekk med de beste du har av egne bipledd, plast eller egne klær. Personer på bakken trenger isolasjon ved at noe stikkes underkroppen også. Bobleplast er billig og lett og er svært egnet som hjelpemiddel til slike situasjoner.

Alvorlige skader i hode, nakke og rygg.

Alle hodeskader kan være farlige, fordi vi ikke kjenner til hvor stor belastningene har vært på hjernen. Skader gir ofte utslag i uklarhet, eller nedsatt bevissthet og må på skadestedet alltid vurderes som svært alvorlig. Husk å passe på luftveiene, fordi nedsatt pusteevne, vil gi øket CO₂ nivå i blodet, noe som medfører høyere trykk og dårligere sirkulasjon av oksygenrikt blod i hjernen.

Energien ved trafikkulykker er ofte svært stor. Finner du en rosett i ruten foran en fører eller passasjer, tyder dette på at hodet har truffet, og at det dermed forventes hodeskader, og også skader i nakke og rygg.

Fører har mest sannsynlig også truffet ratt med bryst og buk og påført seg skader i disse regioner også.

Medhjelpere på et ulykkested, kan inntil profesjonell hjelp overtar, sitte og holde hode og nakke i en stabil nøytral posisjon. Dette kan også gjøres samtidig som fri luftvei opprettholdes.

Indre blødninger

De ytre blødninger synlige og kan stanses med kompresjoner mot såret.

Indre blødninger fra skader av de indre organer som milt, lever, nyrer og ved brudd på bekken og rørknokler, er derimot oftest noe man antar ut i fra situasjonen. De er ikke nødvendigvis synlige, men gir oftest utslag i andre tegn som øket pustehastighet – blekhet og kald, klam hud. Selv om det har vært et godt prinsipp å legge pasienter med sirkulasjonsvikt ned med hevede ben, er allikevel holdningene i dag at forflytninger ut av et bilvrak av pasienter med slike skader, kan virke forverrende, når man vet at hjelp snart vil komme. Allikevel vil det være gunstig å legge ned en overkropp, hvis seterygg kan vippes bakover.

Psykisk førstehjelp:

Avslutningsvis gis en felles gjennomgang om hvordan det hele gikk. Lag en samtale rundt bilen stående om hvor naturlig det er å være redd, hvordan vise omsorg for redde og skadde. Deltakernes egne erfaringer fra deltakelse ved ulykkesituasjoner tas frem og kan gi et diskusjonsgrunnlag.

SJEKKLISTE TIL BRUK VED BILØVELSER I TIME 2 OG 4

- Sikring av skadested
- Varsling
- Sikring av luftveiene
- Stans av blødninger
- Nedkjøling
- Stabilisering av nakke og rygg
- Rapport til den første ambulansse på stedet

Tema	Utført/eventuell kommentar
Stanse egen bil på trygt sted	
Sikre skadested med trekant	
Skru av lys og tenning	
Varsle 113 Medisinsk nødtelefon	
Undersøke pasient (er)	
Sikre luftvei med hode i nøytralstilling og kjevefremløft	
Kontrollere pust jevnlig	
Stanse blødninger –	
Nøytral hodeposisjon ved fare for nakkeskader	
Tildekke for å forebygge nedkjøling	
Gi tilbakemeldinger til 113 sentralen og til det første ambulanssepersonell som kommer	

Det kan aksepteres at rekkefølgen kan variere noe, da noen tiltak kan kombineres og hvor tiltaket allikevel skjer innenfor en rimelig tid.

KURSPLANER:

Trafikalt grunnkurs – førstehjelp 4 timer:

Del 1 – 3 timer	Initiativ og plikt til å hjelpe Vurdering av pasient – siring av luftveier Opptreden på ulykkested – praktiske øvelser Sirkulasjonsvikt og blødning Stabiliseringsiltak ved nakke og rygg - nedkjølingsproblemer
Del 2	Oppsummering Repeterende biløvelse senere i kjøreopplæringen

Instruktørkurs – trafikalt grunnkurs - førstehjelp

Minimum 12 timer – 2 dager for trafikklærere

Del 1 - 4 timer	Gjennomføring som elev et ordinært grunnkurs i førstehjelp
Del 2 - 4 timer	Hjerte og lungeredning Fordypning i temaene blødning/sirkulasjonsvikt – skader i bryst – hode og nakkeskader. Organisering av kurs
Del 3 – 4 timer	Deltakerne forestår i grupper selv undervisning i grunnkursplan

Oppdateringskurs for instruktører/hovedinstruktører med bakgrunn i Norsk grunnkurs Førstehjelp

Minimum 4 timer

Gjennomføring som elev et ordinært grunnkurs i førstehjelp
Diskusjoner om metodikk og bakgrunnstoff tilknyttet kurset
Organisering av kurs