



## **Grunnkurs førstehjelp for friluftsliv**

---

MAL FOR OPPLÆRING

Versjon 2. Revidert juni 2024

© Norsk Fjellsportforum

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten tillatelse fra rettighetshaveren.

Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum  
e-post: [post@fjellsportforum.no](mailto:post@fjellsportforum.no)  
[www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)

## **Innholdsfortegnelse**

<b>1.0 Kursbeskrivelse .....</b>	<b>3</b>
1.1 Formål .....	3
1.2 Målgruppe .....	3
1.3 Læringsmål.....	3
1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	5
1.5 Varighet.....	5
1.6 Rammer for gjennomføring.....	6
1.7 Sikkerhet ved kurset .....	6
<b>2.0 Undervisningsmetode og anbefalt litteratur .....</b>	<b>7</b>
2.1 Undervisningsmetode .....	7
2.2 Anbefalt litteratur .....	7
<b>3.0 Veiledende kursprogram .....</b>	<b>7</b>

## 1.0 Kursbeskrivelse

### 1.1 Formål

Formålet med kurset er å gi deltageren grunnleggende forståelse, kunnskaper og ferdigheter i førstehjelp for friluftsliv, slik at den enkelte er rustet til å forebygge og håndtere skader og ulykker som kan oppstå ved utøvelse av friluftsliv.

### 1.2 Målgruppe

Kurset er egnet for alle som utøver friluftsliv og ferdsel i naturen, og rettes spesielt mot personer som arbeider med friluftsliv og har ansvar for andre ute.

### 1.3 Læringsmål

I tabellen under fremkommer læringsmål for deltakere på kurset. Relaterte delmål utdyper hva læringsmålet innebærer, og *NF instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv, 1. utgave, Oslo 2024* forankrer læringsmålene faglig.

Når de følgende læringsmål leses, ta utgangspunkt i at setningen begynner slik: *Etter endt kurs/undervisning skal den enkelte deltaker.*

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
A	Ha kunnskap om skadeforebygging og forberedelser til førstehjelp på tur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ha forståelse for betydningen av tur etter evne.</li><li>- Kunne reflektere over skadeforebygging i et utvalg turkontekster som er relevant for egen friluftslivsutøvelse.</li><li>- Kjenne til vanlig førstehjelpsutstyr, og hva som er aktuelt på turer med ansvar for andre.</li><li>- Ha bevissthet rundt sårbarhet ved ferdsel i områder der akutt helsehjelp ikke er umiddelbart tilgjengelig, eller der vær, terreng, mobildekning eller andre faktorer vanskeliggjør redning.</li><li>- Ha kjennskap til hensiktsmessig innhenting av medisinske opplysninger fra gruppe medlemmer.</li><li>- Ha bevissthet om naturvennlig og sporløs ferdsel.</li></ul>

B	Ha kunnskap om skadestedsledelse og sikkerhetstiltak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha kjennskap til enkel skadestedsledelse på tur.</li> <li>- Kjenne til hvordan en kan skape overblikk i en førstehjelpssituasjon, og hvorfor dette er viktig.</li> <li>- Kunne vurdere behov for sikkerhetstiltak, og ha kjennskap til aktuelle risikoreduserende tiltak.</li> </ul>
C	Ha kunnskap om gjennomføring av varsling	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenne til aktuelle nødnumre.</li> <li>- Kjenne til hvordan man varsler og kunne formidle hvem, hva og hvor til nødsentralene.</li> <li>- Ha kjennskap til ulike kommunikasjonsverktøy for varsling ved utøvelse av friluftsliv.</li> </ul>
D	Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha god kunnskap om og selvstendig beherske systematisk pasientundersøkelse og kunne iverksette livreddende tiltak i henhold til Førstehjelpstriangelet, med hovedfokus på pust, blødning og varme.</li> <li>- Kunne utføre hjerte-lungeredning (HLR).</li> <li>- Ha kjennskap til kontekstuelle utfordringer ved livreddende førstehjelp.</li> </ul>
E	Ha kunnskap om grunnleggende undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kunne undersøke og behandle følgende tilstander: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hodeskade</li> <li>- Nakke- og ryggskader</li> <li>- Bruddskader, leddforstuinger og luksasjoner</li> <li>- Brannskader og frostskader</li> <li>- Sårskader, gnagsår og sårinfeksjoner</li> </ul> </li> </ul>
F	Ha kunnskap om smertelindring, revurdering og pasientovervåkning	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenne til metoder for å sikre at pasienten blir tilstrekkelig skjermet for vær og omgivelser.</li> <li>- Kunne revurdere tidligere tiltak og følge opp pasient over tid.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha kjennskap til smertelindring i form av ikke-medikamentelle tiltak og reseptfrie medikamenter.</li> <li>- Ha kunnskap om når mat og drikke ikke bør gis.</li> </ul>
G	Kunne gjennomføre enkel forflytning og forberede evakuering	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha kunnskap om ulike forflytning- og evakueringsmetoder av skadet pasient, og kunne vurdere om forflytning er hensiktsmessig.</li> <li>- Ha kjennskap til samhandling med ulike deler av redningstjenesten, herunder helikoptertjenesten.</li> <li>- Ha kjennskap til tidsaspektet for organisert redning.</li> </ul>
H	Ha kjennskap til viktige psykologiske aspekter rundt ulykker	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha kjennskap til vanlige reaksjoner og gruppehåndtering under og etter en hendelse.</li> <li>- Ha kjennskap til hvem som kan bistå i håndtering av psykologiske reaksjoner etter større hendelser og ulykker.</li> <li>- Ha reflektert over hva som kan gi trygghet til å ta ansvar i en førstehjelpssituasjon.</li> </ul>

#### 1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltagelse forutsetter at man kan ta vare på selv ute i et naturmiljø. Det anbefales at deltakerne har forkunnskaper om hvordan planlegge og gjennomføre tur etter evne.

For å få mest utbytte av kurset anbefales det at man setter seg inn i anbefalt litteratur på forhånd.

Det gjennomføres ikke vurdering av deltagerne i etterkant av kurset. Etter fullført kurs kan kursbevis utstedes ved at deltager søker og registrerer sin deltagelse på kurset hos [brattkompetanse.no](http://brattkompetanse.no).

#### 1.5 Varighet

Kurset er normert til 16 undervisningstimer, normalt fordelt over to eller tre dager.

## 1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til arrangør:*  
Innehar NF arrangørgodkjenning førstehjelp nivå 1.
- *Krav til instruktør:*  
Sertifisert NF førstehjelpsinstruktør 1.
- *Antall deltakere:*  
Det anbefales inntil åtte deltakere per instruktør. Arrangør og instruktør vurderer deltakerantall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetninger og gruppesammensetning.
- *Krav til kurssted:*  
Kurset må gjennomføres i et relevant miljø med eksponering for vær og vind, og med tilgang på ulendt terreng, slik at deltakerne får en mest mulig realistisk og relevant læringssituasjon. Det bør være mulighet for både teoretisk og praktisk undervisning både inne og ute.
- *Kursopplegg:*  
Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i situasjoner der det naturlig passer inn, slik at det er en tydelig sammenheng mellom teori og praksis. Kurset skal være naturvennlig og sporløst.
- *Informasjon:*  
Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang på informasjon om kursets innhold, program, kostnader, oppmøtested og -tid, varighet, samt nødvendig personlig utstyr.
- *Utstyr for deltakere:*  
Robuste og varme klær til å oppholde seg ute. Under øvelsene må det forventes noe slitasje på klær og utstyr. Alle deltakere bør ha eget liggeunderlag.

## 1.7 Sikkerhet ved kurset

Ved gjennomføring av kurset er det et mål at ingen skal bli skadet eller eksponert for potensiell skade. Arrangøren skal sørge for at kursleder og medinstruktører kjenner til arrangørens retningslinjer for helse-, miljø og sikkerhet.



Veiledende kursprogram dag 1, NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv			
Klokkeslett	Læringsmål	Tema og innhold	Undervisningsmetode
09:00 – 09:30 30 minutter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læringsmål D - <i>Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velkommen, presentasjonsrunde med forventninger og bakgrunn i førstehjelp (<i>bli kjent og se ressursene i gruppa på førstehjelp</i>) og læringsmål.</li> <li>Kursprogram, tider, undervisningsopplegg og sikkerhet.</li> <li>Introduksjon til <u>livreddende førstehjelp</u> og <u>kontekstuelle utfordringer</u> ved førstehjelp i friluftsliv - hva, hvorfor og hvordan.</li> </ul>	Det anvendes dialog og refleksjon som undervisningsmetode.
09:30 – 13:30 4 timer <i>Inkl. 30 min lunsj underveis</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læringsmål D - <i>Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opplæring i <u>Førstehjelpstrianglet</u> med enkel <u>fysiologisk innledning</u> til pust, blødning og varme.</li> <li>Demonstrasjon av pasientundersøkelse i henhold til Førstehjelpstrianglet.</li> <li>Ferdighetsopplæring innen Pust (inkl. HLR), Blødning, Varme.</li> </ul>	3-delt økt på pust (inkludert HLR), blødning og varme. For hvert punkt gis introduksjon og demonstrasjon, før deltakerne øver sammen (2 personer pr. gruppe) under veiledning.
13:45 – 14:15 30 minutter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læringsmål D - <i>Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Case 1, varighet 15 minutter: <u>Bevisstløs</u>, puster. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Læringsmål D undervises ved refleksjonsrunde i etterkant. Målet er å bli kjent med førstehjelpstrianglet.</li> </ul> </li> <li>Case 2, varighet 15 minutter: <u>Våken</u>, <u>blødende kutt</u> i underarm, prater. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Læringsmål D undervises ved refleksjonsrunde i etterkant. Målet er å bli kjent med førstehjelpstrianglet.</li> </ul> </li> </ul>	Deltagerne øver sammen i små grupper på anvendelse av Førstehjelpstrianglet. Kun skadd/markør kjenner skade, ikke førstehjelperne.  Case 1 og 2: 1 skadd, 1 førstehjelper.



<p>14:30 – 15:30 1 time</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Læringsmål G - <i>Kunne gjennomføre enkel forflytning og forberede evakuering</i></li> </ul>	<p>Undervisning innen følgende dellæringsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ha kunnskap om ulike forflytning- og evakueringsmetoder av skadet pasient, og kunne vurdere om forflytning er hensiktsmessig.</li> </ul>	<p>Det anvendes demonstrasjon, instruksjon, veiledning og dialog som undervisningsformer for å oppnå læring. Valg av metoder tilpasses deltagerne. Deltagerne øver sammen i mindre grupper.</p>
<p>15:45 – 16:45 1 time</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Læringsmål C - <i>Ha kunnskap om gjennomføring av varsling</i></li> <li>● Læringsmål D - <i>Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i></li> <li>● Læringsmål E - <i>Ha kunnskap om grunnleggende undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander</i></li> <li>● Læringsmål F - <i>Ha kunnskap om smertelindring, revurdering og pasientovervåkning</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Case 3, varighet 60 minutter: <u>Bevisstløs</u> grunnet <u>hodeskade</u> etter fall.</li> <li>-Læringsmål C, D, E (<i>hodeskader</i>) og F (<i>revurdering og pasientovervåkning</i>) undervises ved refleksjonsrunde av casen.</li> </ul>	<p>Deltagerne øver sammen i små grupper på anvendelse av Førstehjelpstrianglet. Kun skadd/markør kjenner skade, ikke førstehjelpere.</p> <p>1 skadd, 2-3 førstehjelpere.</p> <p>Dellæringsmål undervises tilknyttet refleksjonsrunde etter casetrening. F.eks. hodeskader blir undervist i etterkant av case 3 om bevisstløshet.</p> <p>Tilstanden knyttes til deltakernes friluftsliv i den hensikt å se sammenhenger og skadeforebyggende tiltak. F.eks. bevisstløshet kan knyttes til kullosforgiftning ved primus bruk i telt.</p>
<p>16:45– 17:00 15 minutter</p>		<p>Avslutning av dagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Refleksjonsrunde fra deltagerne om hva de har lært gjennom dagen, og tilbakemeldinger om dagen og kurset.</li> </ul>	

Veiledende kursprogram dag 2, NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv			
Klokkeslett	Læringsmål	Tema og innhold	Undervisningsmetode
09:00 – 09:15  15 minutter		Velkommen og informasjon om dagen og programmet.	
09:15 – 12:30  3 timer og 15 minutter  <i>Inkl. 30 min lunsj underveis</i>	Læringsmål E - <i>Ha kunnskap om grunnleggende undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander</i>	Ferdighetsopplæring innen skadebehandling av:  -Bruddskader, leddforstuinger og luksasjoner.  -Brannskader og frostskader.  -Sårskader, gangsårbehandling og sårinfeksjon.	Det anvendes demonstrasjon, instruksjon, samt veiledning som undervisningsformer for å oppnå læring. Deltagerne øver på hverandre.
12:45 - 13:45  1 time	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Læringsmål D - <i>Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i></li> <li>● Læringsmål E - <i>Ha kunnskap om grunnleggende undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander</i></li> <li>● Læringsmål F - <i>Ha kunnskap om smertelindring,</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Case 4, varighet 60 minutter: <u>Ankelskade</u> i fjellet med stor sannsynlighet for <u>varmetap</u> grunnet dårlig vær.  -Læringsmål D, E og F (<i>smertelindring</i>) undervises ved refleksjonsrunde av casen.</li> </ul>	<p>Deltagerne øver sammen i små grupper på anvendelse av Førstehjelpstrianglet. Kun skadd/markør kjenner skade, ikke førstehjelperne.</p> <p>1 skadd, 2-3 førstehjelpere.</p> <p>Dellæringsmål undervises tilknyttet refleksjonsrunde etter casetrening. Smertelindring undervises i etterkant av case 4 om overtråkk.</p> <p>Tilstanden knyttes til deltakernes friluftsliv i den hensikt å se sammenhenger og skadeforebyggende tiltak. F.eks. ankelskade kan knyttes til ferdsel i fjellet til fots med oppakning.</p>

	<i>revurdering og pasientovervåkning</i>		
14:00 – 16:15 2 timer og 15 minutter	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Læringsmål B - <i>Ha kunnskap om skadestedsledelse og sikkerhetstiltak</i></li> <li>● Læringsmål D - <i>Ha god kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i></li> <li>● Læringsmål E - <i>Ha kunnskap om grunnleggende undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander</i></li> <li>● Læringsmål F - <i>Ha kunnskap om smertelindring, revurdering og pasientovervåkning</i></li> <li>● Læringsmål G - <i>Kunne gjennomføre enkel forflytning og forberede evakuering</i></li> <li>● Læringsmål H - <i>Ha kjennskap til viktige psykologiske aspekter rundt ulykker</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Case 5, varighet 60 minutter. To forslag til case avhengig av årstid: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sommer: Person truffet av steinsprang - våken, kald og med bruddskader i ben og arm. Behov for forflytning grunnet fare for ytterligere steinsprang.</li> <li>-Vinter: Person tatt i snøskred, ligger delvis synlig i snøoverflaten - våken, kald og med bruddskader i ben og arm.</li> <li>-Læringsmål B, D (<i>kontekstuelle utfordringer</i>) og G (<i>samhandling med redningstjenesten og helikopter, og tidsaspekt ved organisert redning</i>) undervises ved refleksjonsrunde av casen.</li> </ul> </li> <li>● Case 6, varighet 60 minutter: Alvorlig skadet pasient med nedsatt bevissthet etter fall / utglidning på snø i fjellet. Forvirret, vondt i nakken, kutt i overarm – ligger i ulendt terreng og bør forflyttes for å kunne optimalisere behandling. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Læringsmål D, E (<i>nakke og ryggskader</i>) og H undervises ved refleksjonsrunde av casen.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Deltagerne øver sammen i mellomstore grupper (1 skadd, 3-4 førstehjelpere). Viktig å utpeke en leder og avklare de ulike rollene i gruppene før case gjennomføring. Kun skadd/markør kjenner skade, ikke førstehjelperne.</p> <p>Refleksjon anvendes som metode for å skape læring innen de ulike læringsmålene i etterkant av gjennomført case. Underlæringsmål undervises tilknyttet refleksjonsrunden og de erfaringer deltagerne har fått gjennom casetreningen. F.eks. knyttes læringsmål B om skadestedsledelse og sikkerhetsvurdering til case 5.</p>

<p>16:15 – 16:45 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Læringsmål A - <i>Ha kunnskap om skadeforebygging og forberedelser til førstehjelp på tur</i></li> </ul>	<p>Undervisning innen dellæringsmålene for læringsmål A.</p>	<p>Det anvendes dialog og refleksjon som undervisningsmetode.</p>
<p>16:45 – 17:00 15 minutter</p>		<p>Avslutning av dagen og kurset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Refleksjonsrunde fra deltagerne om hva de har lært gjennom dagen og kurset.</li> <li>● Tilbakemeldinger fra deltagerne om dagen og kurset.</li> </ul>	