



Introkurs 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
www.fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----------|
| 1.0 Kursbeskrivelse | 3 |
| 1.1 Formål | 3 |
| 1.2 Målgruppe | 3 |
| 1.3 Læringsmål..... | 3 |
| 1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis..... | 4 |
| 1.5 Varighet..... | 5 |
| 1.6 Rammer for gjennomføring..... | 5 |
| 1.7 Sikkerhet ved kurset | 6 |
| 2.0 Undervisningsmetode og anbefalt litteratur | 6 |
| 2.1 Undervisningsmetode | 6 |
| 2.2 Anbefalt litteratur | 7 |
| 3.0 Veiledende kursprogram | 7 |

1.0 Kursbeskrivelse

1.1 Formål

Formålet med kurset er å gi deltageren en innføring i utvalgte emner innen førstehjelp for friluftsliv, slik at den enkelte er rustet til å forebygge og håndtere enkle 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. For veiledere som har ansvar for andre eller for utøveren som ønsker grunnleggende forståelse, kunnskap og ferdigheter, anbefales NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv. Grunnkurset omfatter også hjerte- lungeredning (HLR).

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">- Ha forståelse for betydningen av tur etter evne.- Kunne reflektere over skadeforebygging i et utvalg turkontekster som er relevant for egen friluftslivsutøvelse.- Kjenne til vanlig førstehjelpsutstyr.- 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.- Ha bevissthet om naturvennlig og sporløs ferdsel. |
| B | Ha kunnskap om skadestedsarbeid og sikkerhetstiltak | <ul style="list-style-type: none">- Kjenne til hvordan en kan skape overblikk i en førstehjelpssituasjon, og hvorfor dette er viktig. |

| | | |
|---|--|--|
| | | - Kunne vurdere behov for sikkerhetstiltak, og ha kjennskap til aktuelle risikoreducerende tiltak. |
| C | Ha kunnskap om gjennomføring av varsling | - Kjenne til aktuelle nødnumre. - Kjenne til hvordan man varsler og kunne formidle hvem, hva og hvor til nødsentralene. |
| D | Ha kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp | - Ha kunnskap om og beherske systematisk pasientundersøkelse og kunne iverksette livreddende tiltak i henhold til Førstehjelpstriangelet, med hovedfokus på pust, blødning og varme. - Ha kjennskap til kontekstuelle utfordringer ved livreddende førstehjelp. |
| E | Ha kunnskap om enkel undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander | - Kjenne til hvordan undersøke og stabilisere følgende tilstander: - Brudd og leddforstuinger - Sår og gnagsår |
| F | Ha kunnskap om skjerming, revurdering og pasientovervåkning | - Kjenne til metoder for å sikre at pasienten blir tilstrekkelig skjermet for vær og omgivelser. - Kjenne til viktigheten av å revurdere tidligere tiltak og følge opp pasient over tid. |
| G | Kjenne til enkel forflytning | - Kjenne til enkle metoder for forflytning og evakuering av skadet pasient. - Ha kjennskap til tidsaspektet for organisert redning. |

1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltagelse forutsetter at man kan ta vare på selv ute i et naturmiljø.

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.

1.5 Varighet

Kurset er normert til 6 undervisningstimer, normalt fordelt over en dag eller to kvelder.

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.

2.0 Undervisningsmetode og anbefalt litteratur

2.1 Undervisningsmetode

Kurset har stort fokus på læring gjennom praksis, refleksjon og veiledning. Undervisningen tilpasses deltakernes forutsetninger.

Undervisningen består av korte økter med instruksjon og teori, etterfulgt av praktisk ferdighetstrening og øvelse med caser. Casetrening anvendes for å repetere tidligere innlærte ferdigheter og for å skape erfaringer innen nye læringsmål som reflekteres over og som blir ytterligere undervist i etterkant av case gjennomføring. Deltakerne øver i små grupper, med fokus på samarbeid og oppgaveløsning under veiledning. Deltakerne veksler på å være førstehjelpere og markører.

Kurset anvender Førstehjelpstriangelet (bilde 1) som modell for undervisning og for å tydeliggjøre førstehjelpstiltak. For ytterligere beskrivelse av Førstehjelpstriangelet, se side 23-25 i *NF instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv, 1. utgave, Oslo 2024*.



Bilde 1, Førstehjelpstriangelet

2.2 Anbefalt litteratur

NF instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv, 1. utgave, Oslo 2024.

3.0 Veiledende kursprogram

Programmet er et veiledende kursprogram hvor alle læringsmål er inkludert og med forslag til undervisningsmetode. Kurset bør tilpasses deltagergruppen og aktuelle rammer. Se side 8.

| Veiledende kursprogram NF introkurs førstehjelp for friluftsliv | | | |
|---|---|---|--|
| Klokkeslett | Læringsmål | Tema / innhold | Undervisningsmetode |
| 09:00 – 09:30 30 minutter | <ul style="list-style-type: none"> Læringsmål D - <i>Ha kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i> | <ul style="list-style-type: none"> Velkommen, presentasjonsrunde med forventninger og bakgrunn i førstehjelp (<i>bli kjent og se ressursene i gruppa på førstehjelp</i>) og læringsmål. Kursprogram, tider, undervisningsopplegg og sikkerhet. Introduksjon til <u>livreddende førstehjelp</u> og <u>kontekstuelle utfordringer</u> ved førstehjelp i friluftsliv - hva, hvorfor og hvordan. | Det anvendes dialog og refleksjon som undervisningsmetode. |
| 09:30 – 11:45 2 timer 15 min | <ul style="list-style-type: none"> Læringsmål D - <i>Ha kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i> | <ul style="list-style-type: none"> Opplæring i <u>Førstehjelpstrianglet</u> med enkel <u>fysiologisk innledning</u> til pust, blødning og varme. Demonstrasjon av pasientundersøkelse i henhold til Førstehjelpstrianglet. Ferdighetsopplæring innen Pust, Blødning, Varme. | 3-delt økt på pust, blødning og varme. For hvert punkt gis introduksjon og demonstrasjon, før deltakerne øver sammen (2 personer pr. gruppe) under veiledning. |
| 11:45 – 12:15 30 min | <ul style="list-style-type: none"> Læringsmål A - <i>Ha kunnskap om skadeforebygging og forberedelser til førstehjelp på tur</i> | <ul style="list-style-type: none"> Lunsj Undervisning innen følgende dellæringsmål: <ul style="list-style-type: none"> Ha bevissthet om naturvennlig og sporløs ferdsel. | Det anvendes dialog og refleksjon som undervisningsmetode. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>12:15 – 14:00 1 time 45 min</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Læringsmål B - <i>Ha kunnskap om skadestedsarbeid og sikkerhetstiltak</i> ● Læringsmål C - <i>Ha kunnskap om gjennomføring av varsling</i> ● Læringsmål D - <i>Ha kunnskap om og beherske livreddende førstehjelp</i> ● Læringsmål E - <i>Ha kunnskap om enkel undersøkelse og stabilisering av et utvalg skader og tilstander</i> ● Læringsmål F - <i>Ha kunnskap om skjerming, revurdering og pasientovervåkning</i> ● Læringsmål G – <i>Kjenne til enkel forflytning</i> | <p>Casetrening innen anvendelse av Førstehjelpstriangel og læringsmål D.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Case 1. <u>Ankelskade</u> i fjellet med stor sannsynlighet for <u>varmetap</u> grunnet dårlig vær. <ul style="list-style-type: none"> - Læringsmål C, E (<i>brudd og leddforstuing</i>) og G (<i>tidsaspekt ved organisert redning</i>) undervises ved refleksjonsrunde av casen. ● Case 2. <u>Bevisstløs</u> grunnet <u>hodeskade</u> etter fall. <ul style="list-style-type: none"> - Læringsmål B, F, og G (<i>enkle metoder for forflytning</i>) undervises ved refleksjonsrunde av casen. | <p>Deltagerne øver sammen i små grupper (1 skadd, 2-3 førstehjelper) på anvendelse av Førstehjelpstriangel. 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 igjennom casetreningen. F.eks. undersøkelse og behandling av leddforstuinger undervises i etterkant av case 1 om overtråkk.</p> <p>De ulike tilstandene knyttes til deltagerens sitt friluftsliv i den hensikt å se sammenhenger og skadeforebyggende tiltak. F.eks. bevisstløshet kan knyttes til kullosforgiftning ved primus bruk i telt.</p> |
| <p>14:00 - 14:15</p> | | <p>Pause</p> | |
| <p>14.15 – 14.25 10 minutter</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Læringsmål E - <i>Ha kunnskap om enkel undersøkelse og</i> | <p>Undervisning innen følgende dellæringsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sår og gnagsår | <p>Det anvendes demonstrasjon, dialog og refleksjon som undervisningsmetode.</p> |

| | | | |
|------------------------------|---|---|--|
| | <i>stabilisering av et utvalg skader og tilstander</i> | | |
| 14.25 – 14:45 20 minutter | <ul style="list-style-type: none"> ● Læringsmål A - <i>Ha kunnskap om skadeforebygging og forberedelser til førstehjelp på tur</i> | <p>Undervisning innen følgende deler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kjenne til vanlig førstehjelpsutstyr. ● 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. ● Kunne reflektere over skadeforebygging i et utvalg turkontekster som er relevant for egen friluftslivsutøvelse. ● Ha forståelse for betydningen av tur etter evne. | Det anvendes dialog og refleksjon som undervisningsmetode. |
| 14:45 – 15:00 15 minutter | | <p>Avslutning av dagen og kurset:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Refleksjonsrunde fra deltakerne om hva de har lært gjennom dagen og kurset. ● Tilbakemeldinger fra deltakerne om dagen og kurset. | |