**LÆRINGSPLAN**

|  |
| --- |
| **FOR** |

**FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE (28 t.)**

**FSK 264**

**Udarbejdet af:** Center for Sundheds- og Sanitets Uddannelser i samarbejde med Militært Præhospitalt Fakultet.

**Dato og år:** November 2018

## INDHOLDSFORTEGNELSE

 **Side**

**Forside**

**Indholdsfortegnelse 2**

**Beskrivelse af Forsvarets Førstehjælpsuddannelse 3**

**1. Indledning 3**

**2. Forudsætninger 3**

**3. Formål 3**

**4. Læringsudbytte 4**

**5. Læringsmål 5**

**5. Indhold 6**

**6. Undervisnings- og studiemetoder (læringsaktiviteter) 6**

**7. Modulets/fagets arbejdsbelastning 7**

**8. Eksamen, prøver og bedømmelser 8**

**9. Andet 9**

**10. Læringsoversigt 9**

**11. Lektions-/timeoversigt 10**

# **FORSVARETS FØRTSHJÆLPSUDDANNELSE**

**Beskrivelse af faget: Forsvarets Førstehjælpsuddannelse**

1. **Indledning**

Uddannelsen er modulopbygget efter samme princip som Dansk Førstehjælps Råd (DFR), og der vil under ”bemærkninger”, i læringsplanen, fremgå om lektionen er en basisuddannelse eller en tilvalgsuddannelse. En tilvalgsuddannelse kan først gennemføres, når begge basisuddannelserne er gennemført.

Undervisningsmateriale er tilgængeligt på Forsvarets Sanitetskommando (FSK) hjemmeside samt på HJV.dk

1. **Forudsætninger**

Der kræves ingen uddannelsesmæssige forudsætninger forud for førstehjælpsuddannelsens påbegyndelse.

1. **Formål:**

At sætte deltageren i stand til at udføre førstehjælp under anvendelse af udvalgte guidelines og procedurer.

1. **Læringsudbytte**

**Viden**

Deltageren har:

* Forståelse for egen rolle som førstehjælper i en førstehjælpssituation.
* Grundlæggende viden om de symptomer, der kommer i forbindelse med en tilskadekommen person, der har behov for livreddende eller almindelig førstehjælp.
* Forståelse for førstehjælpens 3 hovedpunkter, herunder ABC-princippet.

**Færdigheder**

Deltageren kan:

* Udføre praktisk nødflytning af en person.
* Søge og vurdere hvornår en person skal i stabilt sideleje.
* Udføre blødningstandsning ved skræmmende ekstremitetsblødninger ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
* Søge og vurdere om en person har forbrændinger og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
* Søge og vurdere om en person har været udsat for en forgiftning og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
* Søge og vurdere om en person har været udsat for ætsende stoffer og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
* Søge og vurdere om en person har fremmedlegemer i luftvejene og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
* Søge og vurdere om en person har normal, unormal, agonal eller ingen vejrtrækning, og give Hjerte-Lunge-Redning (HLR) både med og uden Automatisk Ekstern Defilbrilator (AED).
* Udføre almindelig og psykisk førstehjælp, mens der ventes på at redningsmandskabet.

**Kompetencer**

Deltageren skal kunne:

* Tage et vist ansvar for den nødvendige handling til at standse en ulykke.
* Tage personlig stilling og handle i forhold til at yde livreddende førstehjælp.
* Tage personlig stilling og handle i forhold til at tilkalde hjælp.
* Tage et vidst ansvar for at der bliver ydet almindelig samt psykisk førstehjælp.
* Tage et vidst ansvar for hvilke håndgreb, der er behov for i den enkelte førstehjælpssituation.
* Tage et vidst ansvar for at den nødvendige hjælp bliver givet.

**Læringsmål:**

Efter afslutning af kurset forventes det, at deltageren har opnået følgende viden, færdigheder og kompetencer:

**Viden**

Deltageren kan:

* Beskrive egen rolle som førstehjælper i en førstehjælpssituation.
* Redegøre for symptomer på at en person har behov for førstehjælp
* Redegøre for hvornår og hvordan en person skal lejres.
* Forklarer førstehjælpens 3 hovedpunkter, herunder ABC-princippet.

**Færdigheder**

Deltageren skal:

* Udføre nødflytning af en person.
* Anvende stabilt sideleje til at sikre frie luftveje ved den stilskadekomne
* Udføre blødningsstandsning ved skræmmende ekstremitetsblødning, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre førstehjælp til en tilskadekommen med forbrændinger på baggrund af symptomerne på forbrænding og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre førstehjælp til en forgiftet person på baggrund af symptomerne på forgiftning og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre førstehjælp til en person der har været udsat for ætsende stoffer og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre kontrol af om en person har fremmedlegemer i luftvejene og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
* Udføre kontrol af om en person er ved bevidsthed og har normal, unormal, agonal eller ingen vejrtrækning, og på den baggrund give Hjerte-Lunge-Redning (HLR) både med og uden Automatisk Ekstern Defilbrilator (AED)
* Beherske tilkaldelse af hjælp via 1-1-2 og 112-APP.
* Udføre revurdering, opretholdelse af normal temperatur og give psykisk førstehjælp mens der ventes på ambulancen

**Kompetencer**

Deltageren kan:

* Tage initiativ til at der ved en ulykke skabes sikkerhed ved at danne sig overblik og hindre at ulykken udvikler sig
* Tage ansvar for at der bliver givet førstehjælp ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet i forhold til skader og symptomer
* Tage ansvar for at der tilkaldes den nødvendige hjælp via 1-1-2 eller via. 112-APP.
* Tage initiativ til at tilskadekomne revurderes, holdes varme mens der ventes på ambulancen
* Tage ansvar for at der gives psykisk førstehjælp
* Tage ansvar for at HLR gives jf. guidelines
1. **Indhold:**
* Førstehjælp ved ulykker.
* Førstehjælp ved hjertestop.
* Førstehjælp til blødninger og brystkasselæsioner.
* Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inkl. hovedskader.
* Førstehjælp ved sygdomme.
* Førstehjælp ved kemiske påvirkninger.
* Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger.
* Førstehjælp ved småskader.
* Færdselsrelateret førstehjælp bil/motorcykel/traktor.
* Skillstations
* Mærkeprøve.
1. **Undervisnings- og studiemetoder (læringsaktiviteter):**

Undervisningen gennemføres som tilstedeundervisning og afholdes som en kombination af præsentation, undervisning og vægten lagt på praktiske opgaver. Der lægges således op til at læringsaktiviteter gennemføres med vægtning på refleksion og afprøvning i kombination med instruktion og gentagne øvelser med høj deltagerinddragelse. Vægtningen af de praktiske øvefaser hvor deltagerne arbejder med situationer der omhandler førstehjælpssituationer skal tilstræbes at være 80% af læringsaktiviteten mens 20 % er til præsentation og undervisning.

Den tid der er afsat i lektionsoversigten til lektion 1-10, skal bruges fuldt ud og deltageren må ikke være fraværende mere en 10 % fra den samlede uddannelses tid.

1. **Kursets arbejdsbelastning:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Aktivitet*** | ***Arbejdstimer (belastning)*** |
| *Undervisning / konfrontationstimer* | *21* |
| *Selvstudie / forberedelse* | *0* |
| *Vejledning* | *0* |
| *Opgaveskrivning* | *½* |
| *Eksamen/prøve* | *6½* |
| *I alt*  | *28 timer* |

1. **Eksamen, prøver og bedømmelser:**

Der afholdes både en teoretisk (del af førstehjælpsmærkeprøven) og en praktisk eksamen bestående af 4 handleprøver og en skriftlig prøve.

.

Eksamensresultatet vurderes bestået/ikke bestået.

Varighed:

Førstehjælpsmærkeprøve: 420 minutter.

Bedømmelsesform:

Deltageren vurderes bestået såfremt der opnås minimum 67 point ud af 100 mulige jf. FKOBST 407-1, bilag 8

Om – og reeksamen:

Såfremt deltageren ikke består Førstehjælpsmærkeprøven tilbydes ny førstehjælpsmærkeprøve tidligst under samme uddannelse og senest inden for 6 måneder.

Censor:

Intern

Kursisterne vurderes i de enkelte læringsaktiviteter for tegn på læring,

1. **Andet**
* Ved bestået mærkeprøve tilskrives kvalifikation: (Q:02248592)
* Ydermere skal et elektronisk bevis (e-bevis) tastes igennem DFR bevisportal (se vejledning på teamsiten) for at få tilsendt sin kode, skal instruktøren selv rette henvendelse til: FSK-KTP-KURSUSADM
* Kvalifikationen gælder i 2 år. Alt militært personel i Forsvaret skal gennemføre FSK 262, FORSVARETS VEDLIGEHOLDENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE på 6 timer, inden de 2 år er gået.
* Overskrides de 2 år skal FSK 263, FORSVARETS SUPPLERENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE, på 14 timer gennemføres.
* Civilt personel i Forsvaret kan gennemføre uddannelsen på lige vilkår med militært ansatte.
* Instruktøren der afholder lektion 1, 2, 3 og 10 **skal** være FSK 260, FAGKURSUS FØRSTEHJÆLP, uddannet og være godkendt af Dansk Førstehjælpsråd (DFR). Denne instruktør skal tilsikre at de andre instruktører og hjælpeinstruktører der underviser, har et gyldigt Q for FSU 264, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE, samt at læringsmålene i læringsplanen bliver overholdt. Lektion 4-9 og 11-12 kan afholdes af en instruktør der har et gyldig Q for FSK 264, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE og er instruktøruddannet.
* Ved afholdelse af lektion 1-10 må en instruktør maksimalt undervise 16 elever. Det betyder at hvis der er flere end 16 elever, skal der være en hjælpeinstruktør tilstede, pr. yderligere 16 elever. Hjælpeinstruktøren skal være instruktøruddannet med et gyldigt Q for FSK 264, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE.
* Der må være max. 4 elever pr. genoplivningsdukke, og max. 6. elever pr. træningshjertestarter (AED).
* Hele læringsplanen for FSK 264 skal være gennemført indenfor 4 måneder.
* Eleven skal være indforstået med, at der kan forekomme situationer, hvor eleven delvist afklædes.
1. **LÆRINGSOVERSIGT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LEKTIONS NR.** | **TID****MIN.** | **EMNE/INDHOLD** | **BEMÆRKNING** |
| 1 | 60 min. | Introduktion til faget. |  |
| 2 | 120 min. | Førstehjælp ved ulykker. |  |
| 3 | 240 min. | Førstehjælp ved hjertestop. |  |
| 4 | 120 min. | Førstehjælp ved blødninger. |  |
| 5 | 90 min. | Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader. |  |
| 6 | 90 min. | Førstehjælp ved sygdomme. |  |
| 7 | 60 min. | Førstehjælp ved kemiske påvirkninger. |  |
| 8 | 60 min. | Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger. |  |
| 9 | 60 min. | Førstehjælp ved småskader. |  |
| 10 | 90 min. | Færdselsrelateret førstehjælp bil/motorcykel/traktor. |  |
| 11 | 180 min. | Skillstations. |  |
| 12 | 90 min. | Repetition. |  |
| 13 | 420 min. | Førstehjælps mærkeprøve. | Ansvarlig for mærkeprøven og kontrollanter skal opfylde kravene jf. FKOBST 407-1, bilag 8.  |

1. **LEKTIONS- /TIME OVERSIGT**

| LEK +TID | EMNE | LÆRINGSMÅL | EVALUERING  | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 160 min. | Introduktion til faget | Ved lektionens afslutning kan deltageren: Viden * Beskrive vigtigheden af at yde førstehjælp.
* Beskrive uddannelsens rammer, formål, indhold, e-beviser og være orienteret om førstehjælpens mærkeprøve.
 | Mundtlig | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 |  |
| 2120 min.  | Førstehjælp ved ulykker | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Redegøre for at førstehjælpens 3 hovedpunkter er:

Skab sikkerhedGiv førstehjælpTilkald hjælp* Redegøre for at man skal prioritere egen sikkerhed først, og derefter andre og den tilskadekomne
* Redegøre for at man nødflytter den tilskadekomne hvis der er fare for den tilskadekomne eller en selv
* Redegøre for at man under nødflytning prioriterer liv frem for førlighed
* Redegøre for at ABC-princippet har til formål at sikre den livsvigtige ilttransport, og at ABC står for Airways (luftveje), Breathing (åndedræt) og Cirkulation (kredsløb)
* Redegøre for at der gives HLR til bevidstløse med fremmelegemer i luftvejene
* Redegøre for at ved telefonisk alarmering til 1-1-2 bruges hvor, hvad, hvem
* Beskrive brugen af 1-1-2 APP
* Redegøre for at det altid er alarmcentralen der skal afslutte opkaldet
* Redegøre for principperne for psykisk førstehjælp
* Beskrive at en tilskadekommen skal indpakkes med henblik på at opretholde normaltemperatur
* Redegøre for at overlevering til redningsmandskabet skal være kort og præcis

Færdigheder* Ved uheld med køretøjer nærmer sig forfra og placerer en hånd på forruden og gennem tale sikre at tilskadekomne ser lige ud og undgår at dreje hovedet
* Udfører nødflytning af en person ved at bruge underarmsgreb
* Udføre kontrol af om en person har behov for livreddende førstehjælp og herunder anvender ABC-princippet
* Udfører bevidsthedskontrol ved at tale højt og ruske behersket
* Udføre hageløft til bevidstløse
* Udføre kontrol af om der er åndedræt ved at se, lytte og føle
* Udføre kontrol af om der er fremmedlegemer i luftvejene.
* Udføre kontrol af om der tale om en delvis eller total blokering af luftvejene
* Udføre 5 slag mellem skulderbladende og derefter 5 tryk i maven (Heimlich) til personer med total blokering af luftvejene
* Beherske lejring af en bevidstløs med normal vejrtrækning i stabilt sideleje
* Anvende 1-1-2 APP eller 1-1-2 til at tilkalde hjælp
* Beherske indpakning af en tilskadekommen
* Udføre revurdering af den tilskadekomne mens der ventes på hjælp

Kompetencer* Se sammenhænge mellem ABC-princippet og den livsvigtige ilttransport ved at nævne at Airways er luftveje der sørger for at ilten frit kan komme ind i kroppen, Breathing er vores åndedræt der sørger for at luften trækkes ind og pustes ud af kroppen mens cirkulation er kredsløbet der sender ilten rundt til kroppens celler
* Tage initiativ til at der i almindelige førstehjælpssituationer skabes sikkerhed ved at få et godt overblik ved at vurdere skadens omfang, hvor mange der er kommet til skade vurderer om der er fare forbundet med at hjælpe den tilskadekomne
* Tage ansvar for at der laves hageløft på bevidstløse ved at placere en hånd på panden og to fingre under hagen og føre hovedet tilbage til naturlig modstand
* Tage initiativ til at der kontrolleres om der er åndedræt ved at se om brystkassen og maven hæver sig, lytte efter vejrtrækning og føle efter udåndningsluft
* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til tilskadekomne med totalt blokerede luftveje ved at placere personen let foroverbøjet og 5 slag midt mellem skulderbladende
* Tage ansvar for at såfremt de 5 slag ikke har den ønskede effekt gives Heimlich ved at placere en knyttet hånd mellem navle og nederste del af brystbenet og give 5 hårde tryk indad og opad
* Tage ansvar for at serier med 5 tryk og 5 Heimlich fortsættes til fremmedlegemet løsner sig eller den tilskadekomne bliver bevidstløs
* Tage ansvar for at en bevidstløs person lejres i stabilt sideleje
* Tage ansvar for at mens der ventes på ambulancen revurderes ABC og der kontrolleres for andre skader ved at se efter blod og eventuelle deformiteter af arme og ben, spørge den tilskadekomne om der er smerter, ved bevidstløse mærke efter blod og deformiteter
* Tage ansvar for at den tilskadekomne bliver korrekt indpakket med redningstæppe tæt på kroppen (hvis muligt gerne med et tyndt lag tøj mellem redningstæppet og huden), og ved indpakning er opmærksom på, at den tilskadekomne bliver isoleret mod underlaget

Tegn på læring* Deltageren ved at psykisk førstehjælp skal gives hele tiden til en tilskadekommen, og at det gøres ved at skabe ro – fremtræde roligt, optræde med bestemthed, vise omsorg, lytte til den tilskadekomne, være ærlig og opnå fysisk kontakt. Samtidig ved deltageren at man skal undlade at stille diagnose, lade sig følelsesmæssigt involvere og give løfter
* Deltageren tænker over korrekt løfteteknik når der skal nødflyttes
* Deltageren kan drøfte hvordan der bliver skabt sikkerhed ved EL-ulykker, trafikulykker, hængning/strangulering, brønd og siloulykker, brandulykker samt ulykker med maskiner
 | Mundtlig og praktisk. | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Basisuddannelse i DFR.Lektionen indeholder forvisning af Heimlich: Der må kun øves placering af hænder/håndgreb på hinanden.I basis uddannelsen må der ikke foretages nødflytning.I basis uddannelsen skal deltageren alene demonstrere at de kan håndgrebet i forbindelse med underarmsgreb og må ikke lave person løft.Eleverne skal have forvist 2 mandsløft.Læringsaktiviteten kan med fordel opdeles i de enkelte delemner |
| 3240 min. | Førstehjælp ved hjertestop | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Gentage førstehjælpens 3 hovedpunkter fra sidste lektion
* Beskrive hvor mange der hvert år får hjertestop uden for hospitalerne i Danmark, og hvor mange der overlever
* Beskrive en unormal/agonal vejrtrækning i forbindelse med hjertestop
* Redegøre for at symptomerne på hjertestop er:

At personen er bevidstløs og har:* Unormal, agonal eller ingen vejrtrækning.
* Redegøre for at overlevelseskæden illustrerer processen i forbindelse med hjertestop
* Redegøre for at førstehjælperens rolle i overlevelseskæden er at:

erkende symptomerne på hjertestop og hurtigt at alarmereGive HLR tidligt for at vinde tidTidligt defibrillerer for at genstarte hjertet* Redegøre for hvordan der skal tilkaldes hjælp / alameres på 1-1-2, når en person har smerter i brystkassen, og hvordan der overleveres til redningsmandskab
* Redegøre for at hvis det er muligt, skal der ved to førstehjælpere, byttes under HLR, og at trykdybden er vigtigere end oprettelse af hastighed ved træthed/udmattelse
* Redegøre for at handsoff tiden er tiden fra man har givet 30 brystkompressioner til man har givet to indblæsningsforsøg og har genoptaget brystkompressioner. Denne tid må maksimalt vare 10 sekunder.
* Redegøre for sikkerhedsregler ved brug af hjertestarteren/AED

Færdigheder* Skelne til om en person har behov for HLR i forhold til de 3 hovedpunkter, ved et pludseligt hjertestop på baggrund af symptomerne herpå
* Udføre bevidsthedskontrol af en tilskadekommen ved at tale højt og ruske behersket
* Beherske skabelse af frie luftveje ved hjælpe af hageløft
* Udføre kontrol af om en person har normal, unormal, agonal eller ingen vejrtrækning
* Udføre lejring i stabilt sideleje hvis den tilskadekomne har normal vejrtrækning.
* Udføre HLR til en bevidstløs person uden normal vejrtrækning
* Anvende hjertestarter/AED ved genoplivning, hvis den er tilstede

Kompetencer* Afgøre bevidsthedsniveau ved at tale højt og ruske behersket
* Tage initiativ til at der skabes frie luftveje ved bevidstløs ved at placere en hånd på den tilskadekomnes pande og placere to fingre under hagen og føre hovedet tilbage til naturlig modstand
* Afgøre om der er normal, unormal, agonal eller ingen vejrtrækning ved en bevidstløs patient ved se om brystkasse og mave hæver sig, lytte om der er vejrtrækning og om den er normal (rolig og lydløs), unormal/agonal (gispende, uregelmæssig, unormal hurtig / langsom, larmende), og føl efter udåndingsluft i max 10 sekunder
* Tage initiativ til at der tilkaldes hjælp ved opkald til 1-1-2 eller ved at anvende 1-1-2 APP før HLR påbegyndes.
* Udføre HLR til en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning (hjertestop) jf. Dansk Råd for genoplivnings guidelines:
* Tage ansvar for at hands off tiden er max 10 sekunder
* Tage ansvar for at AED bruges hvis den er tilstede

Tegn på læring* Deltageren ved HLR kun må stoppes ved total udmattelse, tydelige livstegn eller redningsmandskabet har overtaget
* Deltageren kan sige at i forhold til anvendelse af AED skal man tænke over sikkerheden ved at aftørre brystkassen hvis den er våd, fjerne kraftig hårvækst på brystet, fjerne eventuelt plastre eller piercinger der hvor elektroderne skal side og sikrer at elektroderne skal placeres mindst 10 centimeter fra indopereret pacemaker
 | Mundtlig og praktisk:Alle deltagere skal have minimum 3 min., effektiv træning på genoplivningsdukke og 4 min. med hjertestarter/AED. | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Basisuddannelse i DFR.Der må maksimalt være 4 elever pr. HLR-træningsdukke og maksimalt 6 elever pr. AED-træner. |
| 4120 min. | Førstehjælp til blødninger | Ved lektionens afslutning kan deltageren: Viden * Beskrive at forskellen mellem en mindre blødning og en skræmmende ekstremitetsblødning er at en mindre blødning ikke truer den tilskadekomnes kredsløb
* Beskrive at symptomer på indre blødninger er svære smerter, misfarvninger, eventuelt hård bughule muskulatur, bleghed, koldsved, hurtigt åndedræt, svimmel, omtåget til bevidstløs
* Beskrive at shock er en livstruende tilstand hvor kroppens celler ikke får tilført tilstrækkelig ilt grundet stort blod eller væsketab, forbrændinger, karudvidelse eller nedsat hjertefunktion
* Redegøre for at symptomerne på shock er bleghed, koldsved, hurtigt åndedræt, svimmel, omtåget til bevidstløs
* Redegøre for at der må anlægges knebelpres på arme eller ben hvis blødningen ikke kan standses med en trykforbinding eller at det ikke er muligt at lægge en forbinding (afrevne arme og ben eller fastklemte tilskadekomne med skræmmende blødninger)
* Beskrive at forskellen på åbne og lukkede brystkasselæsioner defineres ud fra om huden er brudt eller er tæt derpå
* Beskrive at en bevidstløs tilskadekommen med åbne eller lukkede brystkasse samt lejres på syge side
* Beskrive at fremmedlegemer i sår eller brystkasse ikke må fjernes men stabiliseres med doughnut
* Beskrive at afrevne legemsdele(f.eks. fingre) skal opbevares tørt og køligt.

Færdigheder* Beherske at der ved standsning af blødninger trykkes direkte på det blødende sted, lægger den tilskadekomne ned og hæver det blødende sted
* Beherske at der ved forbinding strammes med en forbinding i passende størrelse. Kompresset skal dække hele såret, og gazen skal dække hele kompresset, og der **må** kun strammes, så der stadig kan komme en lillefinger ind under gazen.
* Anvende trykforbinding hvis første forbinding gennemblødes
* Anvende improviseret eller præfabrikeret knebelpres hvis trykforbinding gennemblødes eller forbinding af skræmmende ekstremitetsblødning ikke er muligt
* Anvende en tysonforbinding ved hjælp af relevant forbindermateriale eller forbindinger.
* Tage ansvar for at behandling af åbne brystkasse gøres ved anlæggelse af en lufttæt forbinding

Kompetencer* Tage ansvar for at en trykforbinding anlægges på den eksisterende forbinding, og at der mellem trykforbindingen og det gennemblødte sted placeres en passende genstand som kan trykke på såret.
* Tage ansvar for at der ved yderlig gennemblødning trykkes direkte på det skadede sted og fastholder dette greb, indtil redningsmandskabet kommer frem eller
* Tager ansvar for knebelpres kun anlægges på arme eller ben og at det placeres mindst 10 cm. over det blødende sted (dog ikke på led) og kun hvis den skræmmende ekstremitetsblødning ikke kan standses med trykforbinding eller det er afrevne arme eller ben
* Tage ansvar for at der ved åbne brystkasselæsioner anlægges en lufttæt forbinding ved at placere kompresset mod såret, sikrer at forbindingen ikke flytter sig ved at køre gazen rundt om brystkassen
* Tage ansvar for at eventuelle fremmedlegemer ikke fjernes men stabiliseres med doughnut
* Ved åbne og lukkede brystkasselæsioner lejre den tilskadekomne der er ved bevidsthed i aflastende rygleje og ved bevidstløs i stabilt sideleje med den skadede side nedad.
 | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Tilvalgsuddannelse i DFR.Der anvendes primært Forbinding, kompres 20X25Der må øves knebelpres på hinandens arme eller ben. Et knebelpres må ikke strammes mere end, der kan komme en lillefinger mellem knebelpresset og deltagerens arm eller ben. |
| 590 min. | Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inkl. hovedskader | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive at en forstuvning er en påvirkning af leddet hvor det bliver overstrakt for herefter at vende tilbage til normal stilling, ofte i forbindelse med idræt, march i ujævnt terræn eller fald
* Beskrive at symptomerne på forstuvninger smerte/ømhed, hævelse, misfarvning og nedsat bevægelighed
* Beskrive at førstehjælpen til forstuvninger er RICE
* Beskrive at muskelskade er overrivning af muskelceller som følge af slag eller fibersprængninger der ofte skyldes idræt, fald og march, og symptomerne er smerte/ømhed, hævelse, misfarvning
* Beskrive at førstehjælpen til muskelskader er RICE
* Beskrive at ledskred opstår på grund af en påvirkning af leddet hvor knogleenderne glider fra hinanden og forbliver fejlstillet
* Beskrive at symptomerne på ledskred er stærke smerter og leddet er fastlås i en unormal position
* Beskrive at førstehjælpen til ledskred er den samme som ved knoglebrud
* Beskrive at forskellen på åbne og lukkede knoglebrud er at ved lukkede brud har knoglen ikke brudt huden
* Beskrive at symptomerne på lukket knoglebrud er smerte, hævelse, misfarvning, fejlstilling, nedsat bevægelighed, føleforstyrrelse, løshed, evt. bleg og koldsvedende hud
* Beskrive at symptomerne på åbent brud er synlig knoglestump, smerte, hævelse, misfarvning, fejlstilling, nedsat bevægelighed, føleforstyrrelse, løshed, blødning, evt. bleg og koldsvedende hud, blødning
* Beskrive at hvis den tilskadekomne er bevidstløs, og har et knoglebrud, lejres vedkommende i tillempet sideleje.
* Beskrive symptomerne på hoved- og ansigtslæsioner er smerte, hovedpine, blødninger, evt. løshed i ansigtskelettet
* Redegøre for at RICE står for
* Rest (ro)
* Ice (is/køling)
* Compression (kompression)
* Elevation (Hæve)
* Redegøre for at der kuldebehandling foretages i op til 20 minutter pr time, 3 til 4 gange efter behov

Færdigheder* Udføre førstehjælp til forstuvninger ved hjælp af RICE
* Identificere om et knoglebrud er åbent eller lukket Udføre førstehjælp til et lukket brud ved at stabilisere bruddet i findestillingen
* Udføre førstehjælp til et åbent brud ved at en doughnut forbinding
* Udføre førstehjælp til en skulder/albue der er gået af led ved at bliver anlagt en armslynge (trekantet tørklæde), til at stabilisere ledskreddet
* Udføre førstehjælp til åbent kraniebrud ved at der bliver lagt en løs forbinding

Kompetencer* Tage ansvar for at der ved forstuvninger og muskelskader gives førstehjælp ved at bruge RICE princippet således:

Rest – hold den tilskadekomne i ro, anlæg 4 – 6 rundture med idealbindIce – Læg en ispose på det skadede sted (ikke direkte på huden, men på idealbindet)Compression – efter de 4 – 6 rundslag placerer isposen på idelabindet og fikseres med resten af idealbindet så hele isposen er dækket, og ikke strammere end at der kan komme en lillefinger under idealbindetElevation - hæver det skadede område* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til lukkede knoglebrud ved at stabilisere i findestillingen ved at bruge hænderne eller forhåndenværende materialer
* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til åben brud, eller brud hvor knoglen truer med gennembrud, ved at stabilisere i findestillingen med hænder eller forhåndenværende samt anlægge en doughnut afslutte med en løs forbinding henover såret
* Tage initiativ til at en bevidstløs med knoglebrud lejres i tillempet sideleje, for at sikre ABC-princippet
* Udfører førstehjælp til ledskred på arm eller skulder ved at anlægge et trekantet tørklæde som armslynge og sikre, at armen hviler i ca. 45 grader, hvis muligt samt tilsikre at knuden sidder på siden af halsen
* Tage ansvar for at give førstehjælp til åbent kraniebrud ved at anlægge en løs forbinding omkring hovedet.
 | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Tilvalgsuddannelse i DFR. |
| 690 min. | Førstehjælp ved sygdomme  | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive at de tre mest livsvigtige systemer i kroppen er centralnervesystemet, åndedrætssystemet og kredsløbssystemet
* Beskrive at blodprop/blødning i hjernen, krampe/epilepsi, feberkramper og sukkersyge alle kan påvirke centralnervesystemet
* Beskrive at symptomerne på hjerneblødning eller blodprop i hjernen ofte er halvsiddet lammelse i en del af ansigtet og / eller i arme/ben, talebesvær, synsforstyrrelser, og mærkelig adfærd
* Beskrive at symptomerne på epilepsi er rykvise kramper, bevidstløshed, evt. vandladning, fråde om munden og cyanose
* Beskrive at symptomerne på feberkramper er hurtig temperatur stigning, kramper og bevidstløshed
* Beskrive at symptomerne på sukkersyge afhænger af om der tale om for højt eller for lavt blodsukker
* Beskrive at symptomerne på for højt blodsukker udvikles over timer til dage og kan være tørst, mathed, kvalme, opkast, mavesmerter, omtåget, bevidstløshed
* Beskrive at symptomerne på for lavt blodsukker udvikles over minutter til timer og kan være sult, mathed, svimmelhed, bleg og koldsvedende, rysten, omtåget, sløret tale, mærkelig opførsel, evt. aggressiv adfærd, kortvarige kramper og evt. bevidstløshed
* Beskrive at astma, kronisk bronkitis, KOL, falsk strubehoste og alvorlige allergiske reaktioner alle er sygdomme der kan påvirke åndedrætssystemet
* Beskrive at symptomerne på astmaanfald er hvæssende og besværet udånding, nedsat udåndingskapacitet, tør hoste, angstpræget adfærd, talebesvær og evt. cyanose
* Beskrive at symptomerne på kronisk bronkitis er hoste og opspyt af sejt slim, pibende og hvæssende vejrtrækning og i alvorlige tilfælde angst
* Beskrive at KOL er kronisk obstruktiv lungesygdom, og ved akut forværring er symptomerne stort vejrtrækningsbesvær, forlænget udånding, angst, ophostning af sejt slim og evt. cyanose
* Beskrive at symptomerne på falsk strubehoste især rammer børn og symptomerne er gøende hoste, hæshed, hvæsende mislyd ved indånding
* Beskrive at symptomerne på alvorlig allergisk reaktion er alvorligt vejrtrækningsbesvær, klam og koldsvedende, hurtig puls, kvalme/opkast, mavesmerter og ofte udslæt på kroppen, cyanose, og angst
* Beskrive at blodprop i hjertet, hjertekramper og akutte mavesmerter er sygdomme der kan påvirkekredsløbssystemet
* Beskrive at symptomer på blodprop i hjertet er Vedvarende smerter centralt i brystet, strålende op mod hals og kæbe, nogle gange strålende ud mod venstre arm eller ned i mave / ryg, angst, kold og klam svedende og der kan være kvalme og opkast
* Beskrive at symptomerne på hjertekramper er smerter der oftest opstår ved fysisk anstrengelse og stråler op mod hals, læbe og ud i venstre arm, svimmelhed, vejrtrækningsbesvær, kvalme, angst
* Beskrive at symptomerne på hjertekramper typisk forsvinder når personen holder sig i ro
* Beskrive at man ikke skal lejre en person med symptomer på en blodprop eller hjertekramper liggende, såfremt personen er ved bevidsthed, da det belaster hjertets pumpefunktion yderligere
* Beskrive at symtomer på akutte smerter i maveregionen er kendetegnet ved almen påvirket tilstand, kraftige smerter i maven, hurtig og svag puls, bleg og koldsvedende og eventuelt blodigt opkast

Færdighed* Anvende videns målene i praksis ud fra førstehjælpens hovedpunkter og ABC-princippet.

Tegn på læring* Deltageren kan sætte ovenstående sygdomme i relation til førstehjælpens 3 punkter og ABC-princippet
 | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Tilvalgsuddannelse i DFR. |
|  760 min. | Førstehjælp ved kemiske påvirkninger | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive at forgiftning opstår når der indtages et stof kroppen ikke kan tåle eller udskille af sig selv, og at symptomerne på forgiftninger typisk er kvalme, opkastning vejrtrækningsbesvær, kramper og bevidstløshed
* Beskrive at førstehjælpen til en forgiftet er at få personen til at kaste op, med mindre stoffet også er ætsende, samt få personen hurtigst muligt på skadestuen og så vidt det er muligt at tage årsagen til forgiftningen (piller, emballage, svampe eller andet) med på skadestuen
* Beskrive at kulilteforgiftning ofte sker når der udvikles kulilte i lukkede rum, og at symptomerne på kulilteforgiftning er hovedpine, kvalme, utilpashed, vejrtrækningsbesvær, træthed glidende over i bevidstløshed og evt. lyserød hudfarve
* Beskrive at førstehjælpen til kuliteforgiftede er at få person hurtigst muligt ud i frisk luft, og påbegynde førstehjælp til hjertestop hvis der ingen vejrtrækning er
* Beskrive at indvendige ætsninger opstår når en person indtager ætsende stoffer, og symptomerne er stærk svie og smerte i mund, spiserør, mave, evt. synlige tegn på ætsning omkring munden
* Beskrive at førstehjælpen til indvendige ætsninger er at skylle mund og hals med vand, giv vand eller mælk at drikke, undgå at fremprovokere opkast
* Beskrive at udvendige ætsninger opstår når en person udsættes for ætsende stoffer på huden, og symptomerne er stærke smerter, beskadiget hud, brun eller brunlig hud, bleg og koldsvedende hud
* Beskrive at førstehjælpen til udvendige ætsninger er skylning tempereret vand indtil smerteophør dog mindst 30 minutter, fjernelse af tøj der måtte være berørt af det ætsende stof

Færdigheder* Anvende sin viden om forgiftninger til at give førstehjælp til forgiftede.
* Anvende sin viden om ætsninger til at give førstehjælp til tilskadekomne der har været udsat for ætsende stoffer
* Anvende sin viden om kulilteforgiftning til at give førstehjælp til en kulilteforgiftet person

Kompetencer* Tage ansvar for at der bliver givet førstehjælp til en forgiftet person ved at bruge førstehjælpens 3 hovedpunkter ved at skabe sikkerhed ved at få personen til at kaste op (undtagen hvis stoffet er ætsende eller et olie/petroleumsprodukt), give førstehjælp jf. ABC-princippet og slutteligt tilkalde hjælp via 1-1-2 eller giftlinjen.
* Tage ansvar for at der bliver givet førstehjælp til en tilskadekommen med indvendige ætsninger ved at bruge førstehjælpens 3 hovedpunkter ved at skabe sikkerhed ved at flytte enten den tilskadekomne eller det ætsende materiale under hensynstagen til egen sikkerhed, Give førstehjælp jf. ABC-princippet, skylle den tilskadekomnes mund og hals, give rigeligt med vand eller mælk at drikke samt undgå at fremprovokere opkast, og slutteligt tilkalde hjælp via 1-1-2 eller giftlinjen.
* Tage ansvar for at der bliver givet førstehjælp til en kulilteforgiftet person ved at bruge førstehjælpens 3 hovedpunkter til at skabe sikkerhed ved at nødflytte den tilskadekomne ud i frisk luft under hensynstagen til egen sikkerhed, give førstehjælp jf. ABC-princippet og tilkalde hjælp via 1-1-2 eller giftlinjen.

Tegn på læring* Deltageren kan komme med eksempler på hvordan man kan forbygge ætsninger, forgiftninger og kulilteforgiftninger i hverdagen.
* Deltageren ved at man kan søge vejledning hos giftlinjen i tilfælde af ætsninger eller forgiftninger

  | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Giftlinjens hjemmeside: [www.bispebjerghospital.dk/giftlinien](http://www.bispebjerghospital.dk/giftlinien)eller telefonnummer: 82121212 | Tilvalgsuddannelse i DFR.Der kan med fordel vises og nævnes eksempler på produkter og områder, fra elevernes dagligdag, hvor der kan være en særlig risiko for ætsninger og forgiftninger. |
| 860 min. | Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive at hedeslag er en livstruende tilstand der ofte opstår som følge af ophold i varmt klima i kombination med hårdt fysisk arbejde og væskemangel
* Beskrive at symptomerne på hedeslag er kramper i arme og ben, svedig, varm og lyserød hud, hovedpine, sløvhed, påvirket bevidsthed og evt. opkastning
* Beskrive at 1., 2. og 3. grads forbrændinger opstår som følge af en kraftig varmepåvirkning
* Beskrive at alle forbrændinger skylles med tempereret vand så hurtigt som muligt og der skylles til smerten er væk
* Beskrive at ved 2. og 3. gradsforbrændinger skal der søges læge
* Beskrive at symptomerne på 1, grads forbrændinger er ufarlig rødme af huden, svie og smerte og let hudafskalning efter et par dage
* Beskrive at symptomerne på 2. gradsforbrænding er stærke smerter, dannelse af vabler og ofte omgivet af 1. grads forbrændinger
* Beskrive at symptomerne på 3. grads forbrændinger er forkulning af huden typisk omgivet af 1. og 2. grads forbrændinger, der er ingen smerter i de forkullede områder, der kan være hvide områder hvis 3. grads forbrændingen skyldes skoldning
* Beskrive at forfrysninger opstår som følge af stærk kuldepåvirkning der rammer ubeskyttet hud og at de inddeles i overfladiske og dybe forfrysninger
* Beskrive at symptomerne på overfladiske forfrysninger er snurrende eller prikkende fornemmelser i det forfrosne område der kan være ledsaget af smerte
* Beskrive at symptomerne på dyb forfrysning er at huden er hvid eller voksgul med blågrå skygger og kold og voksagtig at røre ved
* Beskrive at underafkøling opstår som kombination af vand, vind og lav temperatur ofte kombineret med manglende bevægelse der medføre at kroppen ikke kan generere tilstrækkelig varme
* Beskrive at symptomerne på nedkøling er kold bleg og eventuelt blåmarmoreret hud og ekstremiteter, rystelser, nedsat vejrtrækning, og påvirket bevidsthed

Færdigheder* Udføre førstehjælp til en person med hedeslag, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre førstehjælp til tilskadekomne med forbrændinger ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre førstehjælp til en tilskadekommen ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet
* Udføre førstehjælp til tilskadekomne der er underafkølet ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet

Kompetencer* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til en tilskadekommen med hedeslag jf. de tre hovedpunkter og ABC-princippet ved at skabe sikkerhed ved at flytte / hjælpe personen i skygge aftage / løsne stramtsiddende tøj og beskytte mod yderligere varmepåvirkning, give førstehjælp ved at køle arme, håndled, isse, nakke med køligt vand og give personen noget at drikke i små slurke og ved behov tilkalde hjælp via 1-1-2
* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til en tilskadekommen med forbrændinger jf. førstehjælpens 3 hovedpunkter og ABC-princippet ved at skabe sikkerhed ved at slukke evt. ild i personen under uhensynstagen til egen sikkerhed, fjerne den tilskadekomne fra ilden give førstehjælp ved at skylle med tempereret vand og tilkalde hjælp via 1-1-2
* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til en tilskadekommen med overfladiske forfrysninger jf. førstehjælpens 3 hovedpunkter og ABC-princippet ved at flytte / beskytte den tilskadekomne fra / mod kulden, give førstehjælp ved at opvarme det forfrosne område ved hjælp af hud mod hud og indpakke den tilskadekomne i tæpper
* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til en tilskadekommen med dybe forfrysninger ved at tilkalde hjælp via 1-1-2
* Tage ansvar for at der gives førstehjælp til en underafkølet tilskadekommen jf. førstehjælpens 3 hovedpunkter og ABC-princippet ved at skabe sikkerhed ved at beskytte den tilskadekomne mod vejrlig, give førstehjælp ved at aftage vådt tøj, pakke ind i redningstæppe og derefter indpakkes i tæpper, give noget varmt sukkerholdigt at drikke og aldrig alkohol, tilkalder hjælp via 1-1-

Tegn på læring* Deltageren ved at der skal gives HLR til alle temperaturpåvirkede bevidstløse uden normal vejrtrækning
* Deltageren kan drøfte hvordan man undgår hedeslag
* Deltageren reflekterer over hvordan der tilkaldes hjælp til henholdsvis en dehydreret, en forbrændt og en underafkølet tilskadekommen
* Deltageren ved at man aldrig må gnubbe på et forfrossent område
* Deltageren ved at såfremt en tilskadekommen er svært nedkølet eller bevidsthedspåvirket, skal der altid ringes 1-1-2
 | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Tilvalgsuddannelse i DFR. |
| 960 min. | Førstehjælp ved småskader | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive at symptomerne på infektion er rødme, ømhed, varme og hævelse ved det inficerede sted
* Beskrive at symptomerne ved bid eller kontakt med bjørneklo, fjæsing, brandmand, skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik
* Beskrive at der ved dyrebid skal vaskes med vand og sæbe, anlægges en forbinding, og den tilskadekomne skal have en stivkrampevaccine
* Beskrive at der ved fremmedlegemer i huden fjernes fremmedlegemet med en pincet eller steril nål/kanyle, og der skylles efter med vand
* Beskrive at der ved fremmedlegeme i øret, søges læge hvis fremmedlegemet ikke kommer ud, når hovedet drejes
* Beskrive at der ved fremmedlegeme i næsen skal personen pudse næsen forsigtigt, og der søges læge, hvis fremmedlegemet ikke kommer ud
* Beskrive at ved fremmedlegeme i øjet skylles med vand eller saltvand fra næseroden og ud, og hvis fremmedlegemet ikke kommer ud søges læge
* Beskrive at udslåede tænder opbevares i mælk/saltvand eller mellem underlæbe og undermundens tænder hos den tilskadekomne, og der søges læge eller tandlæge
* Beskrive at der ved næseblod, klemmes på næsen, lige under den hårde del i 10-15 min., og der efterfølgende søges læge hvis blødningen ikke standser efter 2-3 forsøg. Lad personen sidde op, let foroverbøjet og anvend evt. køling på næseryggen og i munden for at fremme blødningsstop

Færdighed* Anvende videns målene i praksis ud fra førstehjælpens hovedpunkter og ABC-princippet.

Tegn på læring* Deltageren kan reflektere over førstehjælpen til de nævnte småskader og sygdomme i forhold til førstehjælpens 3 hovedpunkter og ABC-princippet
 | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Tilvalgsuddannelse i DFR.Deltageren skal være opmærksom på, at hvis en kraftig allergisk reaktion opstår ved bid eller stik fra dyr eller planter, skal der altid kontaktes læge eller skadestue. |
| 1090 min. | Færdselsrelateret førstehjælp bil/motorcykel/traktor | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive hvordan trafikulykker kan forebygges, herunder bilistens ansvar og muligheder for at undgå ulykker.
* Navngive de fire hyppigste årsager til tilskadekomst i trafikken.

Tegn på læring* Deltageren reflekterer, som del af et makkerpar eller gruppe, over filmen Sune og Martin
* Deltageren reflekterer over vigtigheden af det at være opmærksom på forholdene: fart, uopmærksomhed, alkohol og sele i relation til trafik og trafikuheld
 | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Materiale fra Rådet for Sikker Trafik | Tilvalgsuddannelse i DFR.Instruktøren skal bruge materialet fra Rådet for Sikker Trafik: www.sikkertrafik.dk/førstehjælp |
| 11180 min. | Skillstations | Ved lektionens afslutning kan deltageren: Viden* Demonstrere forståelse for skader og symptomer i rammen af skillstations

Færdigheder* Udføre førstehjælp ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet

Kompetencer* Tage ansvar for at der bliver givet førstehjælp til tilskadekomne jf. opgaverne på skillstations
 | Praktisk: skillstations i makkerpar | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Ved gennemførsel af skillstations stationer, gennemføres de i makkerpar hvor der skiftes mellem førstehjælper og figurant efter hver station. Skillstationen gennemføres to gange så alle kommer igennem alle skillstationer som førstehjælper.Instruktøren kan anvende de grønne førstehjælpsposer eller ligge det nødvendige materiale på hver skillstation  |
| 1290 min. | Repetition | Ved lektionens afslutning kan deltageren:  Viden * Beskrive om der er emner deltageren ønsker at få repeteret

Færdigheder* Identificere om der er emner som ønskes gennemgået igen.
* Medvirke til at følge HLR procedure, jævnfør et scenarie med eller uden AED

Kompetencer* Som førstehjælper kan tage ansvar for førstehjælp i en ukendt situation i alle de gennemgåede førstehjælpssituationer

  | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 |  |
| 13420 min. | Førstehjælps Mærkeprøve | Ved lektionens afslutning kan deltageren: Viden* Løse en skriftlig prøve som en del af Førstehjælpsmærkeprøven

Færdigheder* Udføre førstehjælp til tilskadekomne ved brug af de 3 hovedpunkter og ABC-Princippet

Kompetencer* Som førstehjælper se sammenhæng mellem den i uddannelsen lærte viden og de lærte færdigheder, og gennemføre Førstehjælpsmærkeprøven jf. bestemmelserne herfor

  | Praktisk og skriftligt jf. bestemmelserne herfor | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 FKOBST 407-1, bilag 8 | Ansvarlig for mærkeprøven og kontrollanter skal opfylde kravene jf. FKOBST 407-1, bilag 8. |