

## Retningslinjer for førstehjælpskurser afviklet fra 26. oktober 2020

### Kursister:

Følgende er Dansk Førstehjælpsråds fortolkning af gældende retningslinjer. Rådet vil løbende validere disse retningslinjer i samarbejde med relevante offentlige myndigheder. Instruktørerne har selv et ansvar for at holde sig orienteret via medier, relevante hjemmesider med mere.

Der henvises til Dansk Førstehjælpsråds generelle retningslinjer for antal kursister. Instruktørerne skal være opmærksomme på, at gruppen ikke udgør en gruppe, hvor forsamlingsforbuddet overtrædes, f.eks. foreninger.

Det er med andre ord, tilladt at undervise mere end 10 personer på skoler, uddannelser, køreskoler, arbejdspladser med mere. Dansk Førstehjælpsråd forventer, at instruktørerne bruger deres sunde fornuft og udviser omtanke.

Kurset skal afholdes i et eller flere lokaler hvor der er minimum 4 m<sup>2</sup> gulvareal pr. kursist. Kursister skal placeres så der er minimum 1 meter afstand imellem dem under teori, oplæg til praktiske øvelser, demonstration, evaluering og lignende.

Kursister skal have adgang til hyppig håndvask eller desinfektion af hænder (mindst hver anden time).

Kursisterne skal inden undervisningen starter orienteres om hygiejnereglerne:  
<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte>

### Genoplivningsdukker:

Genoplivningsdukker skal afsprittes imellem hver kursist.

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at hver kursist har sin egen dukke til rådighed under kurset.

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at hver kursist har sin egen ansigtsmaske. Hvis dukken er af et fabrikat så indblæsningsluften passerer retur gennem næse og mund (f.eks. AMBU), så skal hver deltager tillige have sin egen lungepose.

Maskerne skal som minimum rengøres efter fabrikantens anvisninger.

Det er ikke tilladt at benytte indblæsningsmasker som lommemasker eller life-keys som erstatning for en ansigtsmaske pr. person.

Når maskerne indsamles skal instruktøren vaske eller desinficere hænder umiddelbart efter. Ligeledes når maskerne rengøres.

### Praktiske øvelser og demonstrationer:

Alle skal vaske eller desinficere hænder før og efter praktiske øvelser. Man skal ikke røre ved sit eget eller andres ansigt.

---

### Medlemsorganisationer:

Beredskabsforbundet, Beredskabsstyrelsen, Danske Beredskaber, Dansk Folkehjælp, Falck Danmark A/S, Forsvarets Sanitetskommando, Røde Kors

ABC, kontrol af bevidsthed, kontrol af vejtrækning eller andre ting der kan indøves på genoplivningsdukkerne, skal indøves på disse.

Kursister skal inddeles i faste grupper af maksimalt 3 personer. Det er i disse grupper at deltagerne øver.

Kursisterne skal anvende mundbind under praktiske øvelser hvor afstanden mellem kursisterne ikke kan opretholdes.

Se Sundhedsstyrelsens vejledning for brug af mundbind her:

<https://www.sst.dk/da/Nyheder/2020/Saadan-bruger-du-mundbind-i-det-offentlige-rum>

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at kursisterne benytter handsker som kan desinficeres inden praktiske øvelser.

Udstyr som betjenes af flere, f.eks. hjertestartertrænere, biler som indgår i praktiske øvelser og lignende, skal ligeledes sprittes af imellem hver kursist betjener det. Der henstilles til, at man i videst muligt omfang bruger engangsmaterialer, f.eks. til forbindinger.

Det er tilladt kortvarigt at sminke kursister til øvelsesbrug, man skal dog ikke benytte samme sminke eller samme svampe/klude til flere kursister.

### **Generelt:**

Der skal tages særligt hensyn til hygiejne og holdes så høj hygiejnestandard som muligt. Den øgede hygiejne må ikke i væsentlighed påvirke gennemførelsen af kurset. I stedet bør instruktøren overveje, om kurset skal gennemføres med færre deltagere.

En så stor del af kurset som muligt, skal foregå udendørs.

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at deltagere lader sig teste for COVID-19 test inden de møder på kurset. Testen skal være så ny som mulig.

Deltagere eller instruktører der udviser symptomer på COVID-19 eller har haft andre symptomer inden for de sidste 48 timer, må ikke deltage på kurserne. Det samme gælder deltagere eller instruktører der har feber eller føler sig utilpasse samt deltagere der afventer svar på en COVID-19 test.

Efter en positiv test skal man være symptomfri i 48 timer inden man må deltage på et kursus.

Deltagere eller instruktører, hvis familie har symptomer eller er smittede, skal følge Sundhedsstyrelsens retningslinjer for "nære kontakter".

Personer i særlige risikogrupper skal følge Sundhedsstyrelsens vejledninger.

Se Sundhedsstyrelsens definition af personer i særlig risikogrupper og vejledninger her:

<https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper>

Der henvises i øvrigt til Arbejdstilsynets vejledninger, f.eks.

<https://at.dk/nyheder/2020/04/coronasmitte-liberaleserviceerhverv/>

Dansk Førstehjælpsråd, 26. oktober 2020

---

### **Medlemsorganisationer:**

Beredskabsforbundet, Beredskabsstyrelsen, Danske Beredskaber, Dansk Folkehjælp, Falck Danmark A/S, Forsvarets Sanitetskommando, Røde Kors