

**OBS!**

**NEDENSTÅENDE RETNINGSLINJER ER KUN  
GÆLDENDE I DE GEOGRAFISKE OMRÅDER OG I  
DE BRANCHER DER ER UNDTAGET FOR  
RESTRIKTIONER.**

**SE [WWW.CORONASMITTE.DK](http://WWW.CORONASMITTE.DK) FOR OPLYSNING  
OM HVILKE OMRÅDER OG BRANCHER DET  
DREJER SIG OM.**

**VED TVIVLSSPØRGSMÅL, SÅ KONTAKT DIN  
ORGANISATION.**

---

**Medlemsorganisationer:**

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

## Retningslinjer for førstehjælpskurser afviklet fra 1. marts 2021

Følgende er Dansk Førstehjælpsråds fortolkning af gældende retningslinjer. Rådet har nedsat en arbejdsgruppe, der vil løbende validere disse retningslinjer i samarbejde med relevante offentlige myndigheder. Alle medlemsorganisationer samt FSFI er indbudt til denne arbejdsgruppe. Instruktørerne har selv et ansvar for at holde sig orienteret via myndigheder i forhold til gældende retningslinjer vedr. COVID-19 smitteiminerende tiltag mv.

### **Kursister:**

Der henvises til Dansk Førstehjælpsråds generelle retningslinjer for antal kursister. Instruktørerne skal være opmærksomme på, om gruppen er omfattet af gældende forsamlingsforbud som f.eks. gør sig gældende i foreninger.

Det er derfor 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.

Kursisten skal fremvise dokumentation for negativ test eller gennemført vaccinationsforløb for kursister, enten ved forevisning af SMS fra privat leverandør (ved antigen test) eller ved brug af app-løsning eller udskrift for PCR-test.

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 2 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 samt efter mulig forurening af sekreter).

Kursisterne skal anvende mundbind under hele kurset. Undtaget fra dette er situationer hvor kursisterne øver kunstigt åndedræt/indblæsninger. Der skal i disse situationer være minimum 2 meter imellem hver kursist.

Se Sundhedsstyrelsens vejledning for brug af mundbind her:

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

Inden start på undervisning skal kursisterne orienteres om hygiejnereglerne:

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte>

### **Genoplivningsdukker:**

Der skal indøves hjerte-lunge-redning som normalt. Det vil sige, at kursisterne skal udføre både kompressioner og indblæsninger.

Genoplivningsdukker skal afsprittes imellem hver kursist.

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

Arbejdsgruppen 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.

---

### **Medlemsorganisationer:**

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

Når maskerne indsamles, skal instruktøren vaske eller desinficere hænder umiddelbart efter. Maskerne skal rengøres grundigt og tørre helt, inden de anvendes igen. Ud fra et forsigtighedsprincip kan man supplere med overfladedesinfektion af maskerne før genbrug.

### **Praktiske øvelser og demonstrationer:**

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

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, som fastholdes under hele kurset. Arbejdsgruppen anbefaler, at instruktøren opbevarer en gruppeoversigt i mindst 14 dage efter afholdt kursus af hensyn til eventuelt behov for smitteopsporing. Kursistoversigt i Kursusbevissystemet kan benyttes i stedet, dette kræver dog at kursisterne udfylder CPR-nummer.

Udstyr, som betjenes af flere, f.eks. hjertestartertrænere og biler, som indgår i praktiske øvelser og lignende, skal ligeledes desinficeres imellem hvert brug. 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 må 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. Krav til korrekt udført hygiejne må dog ikke væsentligt 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. Endvidere skal instruktøren, så vidt det er muligt, sikre grundig udluftning i lokalet ved hver pause i undervisningen.

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

Deltagere eller instruktører der udviser symptomer på COVID-19 (f.eks. feber eller utilpashed af enhver art) eller har haft andre symptomer inden for de sidste 48 timer, må ikke deltage på kurserne. Det samme gælder deltagere eller instruktører, der afventer svar på en COVID-19 test. Efter en positiv test skal man følge Sundhedsstyrelsens retningslinjer for selvisolation, inden man må deltage på et kursus.

Deltagere eller instruktører, hvis familie eller bofæller 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, 25. februar 2021

---

### **Medlemsorganisationer:**

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