

# Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

## Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor

240 minutter

April 2021



Dansk Førstehjælpsråd

## Om Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor

### Undervisningstid:

240 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og ABC-principperne, samt udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne i forbindelse med de typiske trafik- og færdselsrelaterede ulykker på vej og gade hvor bil, MC eller traktor er involveret.

Deltageren kan handle ved færdselsrelaterede bil- og MC-ulykker, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, og yde relevant førstehjælp, til såvel lettere og svære tilskadekomne og kan overlevere hele hændelsesforløbet til ambulancepersonale.

Deltageren kan overskue, hvor der kan opstå farlige situationer ved kørsel med bil, MC og traktor.

Deltageren har reflekteret over egen holdning og muligheder for at handle forebyggende ved de typiske årsager til, at personer bliver dræbt eller kvæstet i trafikken.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Forebyggelse med materialet fra Rådet for Sikker Trafik og DFR
- Håndtering af trafikulykker ud fra førstehjælpens hovedpunkter
- Nødflytning fra bil og sikkerhed på ulykkessted
- Førstehjælp til hyppigst forekomne skader ved trafikulykker

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært gennemføres ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning.

Øvelser og træning skal afvikles på relevant og egnet areal, hvor cykel og bil mv. kan indgå, og tage udgangspunkt i ulykkestyper hvor bil er involveret.

I denne plan for tilvalgsuddannelse antages, at denne uddannelse gennemføres sammen med en basisuddannelse og evt. andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb.

Gennemføres denne tilvalgsuddannelse som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedr. indledning og afslutning som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

### Særlige bemærkninger:

Hvis beviset for "Færdselsrelateret førstehjælp bil, MC og traktor" skal bruges ved erhvervelse af kørekort, skal deltageren også have erhvervet 4 timers "Førstehjælp ved hjertestop" som en del af et forløb hvori nærværende uddannelse indgår eller i forbindelse med erhvervelse af "Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere" jf. Kørekortbekendtgørelsen inden for de seneste 36 mdr.

Denne uddannelse er kun gyldig til erhvervelse af bil-, MC- eller traktorkørekort.

Se evt. meritreglerne i kørekortsbekendtgørelsen eller på Dansk Førstehjælpsråds hjemmeside.

Beviset på denne tilvalgsuddannelse, Færdselsrelateret førstehjælp bil, MC og traktor, må højst være 1 år når den praktiske køreprøve tages.

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flipover:

Del 1	40 minutter	Forebyggelse af trafikulykker
Del 2	60 minutter	Håndtering af trafikulykker
Del 3	110 minutter	Bevidstløse, knoglebrud, mm.
Del 4	30 minutter	Praktiske øvelser
I alt:	240 minutter	

**Kvalitetskrav til uddannelsen:**

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Forebyggelsesdelen skal gennemføres med det gældende materiale fra Rådet for Sikker Trafik.</p> <p>På uddannelsen skal indgå en række færdselsrelaterede øvelser på relevant p-areal/vej, og der kræves derfor, at der er minimum én bil og én cykel til rådighed for disse øvelser. Det er ikke et krav at de er køreklare, men de skal kunne indgå som øvelseselementer.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 240 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog max én pause pr. time.
Deltagerantal:	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved: Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/Traktor (4 timer)</p>

## Del 1

### Delkompetence: Forebyggelse af trafikulykker

Deltageren kan overskue og forstå hvor der kan opstå farlige situationer i trafikken, og derfor handle forebyggende i disse situationer.

#### Indhold:

- Rådet for Sikker Trafik og DFR's materiale til forebyggelse
- Betydningen af uopmærksomhed, fart, alkohol, sele
- Gennemgang af PowerPoint og medfølgende plan samt vise filmen med "Martin og Sune"

#### Samlet tidsanvendelse:

40 minutter

#### "Best practice" og anbefalede procedurer:

I denne del af uddannelsen er forebyggelsen af ulykker det vigtigste. Deltagerne skal gennem undervisningen reflektere over deres eget ansvar og mulighed for forebyggelse.

Materiale fra Rådet for Sikker Trafik.

Du skal anvende materialet fra Rådet for Sikker Trafik<sup>1</sup>. Søg på "Førstehjælp" og hent materialet på [www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk) inden kursets start.

Materialet fra Rådet for Sikker Trafik og DFR bygger på:

- Vejdirektoratets uheldsstatistik
- Vejdirektoratets udvidede dødsulykkestatistik
- DTU Transport
- Erfaringerne med målgruppen

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

#### Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren:

- Har været aktiv i processen og har reflekteret over eget ansvar og muligheder for forebyggelse.
- Kender de 4 hyppigste årsager til tilskadekomst i trafikken.
- Efter filmen med Martin og Sune, skal deltagerne have mulighed for at reflektere og diskutere.

Hvis der er motorcykelkørekursdeltagere, skal du sikre, at de kender mulighederne for at forebygge skader ved ulykker via beklædning med videre.

## Del 2

### Delkompetence: Håndtering af trafikulykker

Deltageren kan planlægge og udføre handlinger under hensyn til egen og andres sikkerhed i forbindelse med trafikulykker med bil, MC og traktor.

Deltageren kan sikre et ulykkessted, med fare for højenergiulykker, og hvor flere biler er involveret.

Deltageren kan vurdere om den tilskadedkomne har kritiske skader der medfører problemer med luftvejene, åndedræt eller kredsløb, vurderet ud fra ulykkehastigheden. Deltageren ved at typiske ulykker med bil på vej og motorvej vurderes som højenergiulykker, og derved større fare for indre skader.

Deltageren kan vurdere om der er behov for professionel hjælp og tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

### Indhold:

- Håndtering af trafikulykker ud fra førstehjælpens hovedpunkter
- Skab sikkerhed, herunder nødflytning fra bil, og sikkerhed på et højhastighedsulykkessted
- Vurdering af personen ud fra ABC-princippet
- Tilkald hjælp
- Psykisk førstehjælp

### Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Udgangspunktet for denne del er praktik og praksisnære øvelsessituationer.

Uddannelsen skal gennemføres så praktisk som muligt og på egnet areal, hvor bil og cykel kan indgå bl.a. i forbindelse med nødflytninger.

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Såfremt der er motorcykelkørekursdeltagere, bør det sikres at de kender mulighederne for at sikre skadestedet med deres muligheder.

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

### Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Anvende førstehjælpens hovedpunkter, når førstehjælpen planlægges/udføres
- Anvende nødflytning under det 1. hovedpunkt, når det er påkrævet - både fra kørebane, cykel og bil
- Undersøge bevidsthed og derefter undersøge vejrtrækningen, herunder normal vejrtrækning.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt jf. førstehjælpens hovedpunkter.



- Yde psykisk førstehjælp i de første minutter, hvis den tilskadede er vågen
- Endvidere skal deltagerne have kendskab til den sundhedsfaglige medarbejder på 1-1-2, og hvordan de benytter denne som hjælp.
- Deltageren kan skelne mellem lav- og højenergiulykker og kender mulighederne for at sikre et højhastighedsulykkessted på f.eks. motorvej.
- Du skal sikre at deltagerne forstår og kan skelne mellem lav- og højenergiulykker.

Endvidere skal deltagerne vurderes i forhold til om tilkald hjælp er sket på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og om alarmeringen er i overensstemmelse med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Endvidere hvordan deltageren benytter 1-1-2 til hjælp og disponering, herunder tilkaldelse af hjælp ved større ulykker.

## Del 3

### Delkompetence: Bevidstløse, knoglebrud m.m.

Deltageren kan planlægge og udføre den livreddende førstehjælp ved de hyppigst forekommende skader opstået i forbindelse med trafikulykker hvor bil, MC og/eller traktor er involveret, herunder højenergiulykker på motor- og motortrafikvej for bil og MC.

Deltageren kan anvende stabilt sideleje, såfremt den tilskadede er bevidstløs med normal vejrtrækning samt kan forebygge kredsløbssvigt ved større blødninger.

Deltageren kan håndtere fastklemte i bil, samt vågne personer der sidder i bil og klager over nakke- og rygsmerter.

Deltageren kan yde førstehjælp ved knoglebrud på arme og ben.

Deltageren tager under udførelsen af førstehjælpen hensyn til omgivelser samt vind og vejr.

### Indhold:

- Førstehjælp til bevidstløse personer med vejrtrækning, stabilt sideleje
- Kredsløbssvigt i forbindelse med ydre og indre blødninger
- Førstehjælp ved nakke-, ryg- og hovedskader, både vågne og bevidstløse og inde og ude af bil/traktor
- Førstehjælp ved knoglebrud
- Hensyn til omgivelser samt vind og vejrforhold samt psykisk førstehjælp
- Ulykker med høj hastighed med bil/MC og sikring af ulykkesstedet
- Håndtering af ulykker med flere tilskadede

### Samlet tidsanvendelse:

110 minutter

### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Det er et krav, at uddannelsen gennemføres så praktisk som muligt igennem cases og situationstræning og på egnet areal, hvor bil og cykel kan indgå bl.a. i forbindelse med nødflytninger.

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Der findes forskellige anbefalinger vedr. fjernelse af styrthjelm. Metoden der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale. Instruktøren skal henholde sig til egen organisations anbefalinger.

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

### Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Anvende førstehjælpens hovedpunkter når førstehjælpen ved trafikulykker planlægges
- Sikre et ulykkessted ved hjælp af biler, advarselstrekanten, evt. nødflytning mm.





- Under ABC-metoden, vise bevidsthedskontrol, skabe frie luftveje samt bruge Se–Lyt–Føl - samt udføre stabilt sideleje og herefter løbende kontrollere den tilskadekomnes vejrtrækning
- Følge procedurerne fra ERC Guidelines<sup>ii</sup> for Basal genoplivning suppleret med en AED/hjertestarter.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og om det er de relevante oplysninger der afgives.
- Lægge pres på livstruende blødninger
- Lejre korrekt som forebyggelse for kredsløbssvigt, samt visuelt og fysisk kontrollere for symptomer på kredsløbssvigt (bleghed og koldsvedende hud)
- Forklare i de specifikke cases/situationer, hvordan der ydes førstehjælp ved nakke- og rygskader, hovedskader og knoglebrud, både ved den vågne og bevidstløse tilskadekomne
- Yde psykisk førstehjælp i de første minutter
- Tage højde for, at der ved ulykker med højenergi kan være skader på nakke, ryg, hoved og knogler, og kan håndtere eventuelle fastklemte eller bevidstløse i bil
- Yde førstehjælp til en vågen person i en bil, der klager over smerter i nakke og ryg.

## Del 4

### Delkompetence: Praktiske øvelser

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i praktiske øvelser.

#### Indhold:

- 2 praktiske øvelser, hvor førstehjælpens hovedpunkter anvendes

#### Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

#### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Der afvikles 2 praktiske øvelser i relevante omgivelser, gerne med sminkede figuranter.

**Øvelse nr. 1** gennemføres som fingeret trafikuheld med en tilskadekommen i en bil. Brug elev som figurant. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejlignende areal.

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Navnlig sikring af uheldsstedet, nødflytning og tilkald af hjælp med afgivelse af korrekte oplysninger, bør indgå i øvelsen.

**Øvelse nr. 2** gennemføres som fingeret trafikuheld med en tilskadekommen ”blød trafikant” (f.eks. fodgænger eller cyklist). Brug elev som figurant og gerne cykel eller knallert el.lign. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejlignende areal.

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Navnlig sikring af uheldsstedet, håndtering af bevidstløse og tilkald af hjælp med angivelse af korrekte oplysninger, bør indgå i øvelsen.

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

#### Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Skabe sikkerhed ved for eksempel at udsætte advarselstrekant, tænde bilens havariblink, afspærre uheldsstedet eller foretage nødflytning.

- Give relevant livreddende førstehjælp ved for eksempel at lægge i stabilt sideleje eller standse livstruende blødning.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Afgive de relevante oplysninger til alarmcentralen.
- Give øvrig relevant førstehjælp, herunder psykisk førstehjælp i de første minutter.

**Materialeliste:**

Egnet areal til øvelser  
Bil og cykel, som element i øvelserne. Evt. skrot og miljøsikret.  
advarselstrekant, refleksveste, ildslukkere mv.  
Forbindinger  
Førstehjælpsbøger/hæfter  
Projektor, skærm, pc og højttalere  
Materiale fra Rådet for Sikker Trafik

**Supplerende materialeliste:**

Elementer til fremvisning af sikkerhed f.eks. styrthjelm og køredragt ved motorcykelhold

**Revision, ændringer i denne version:**

Passus om gyldighed af bevis ændret

**Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> Rådet for Sikker Trafik

<sup>ii</sup> European Resuscitation Council Guidelines 2015