

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere

240 minutter

April 2021



Dansk Førstehjælpsråd

Om Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere

Undervisningstid:

240 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter ved færdselsrelaterede ulykker, hvor knallert er involveret.

Deltageren kan handle ved færdselsrelaterede knallertulykker, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer.

Deltageren kan yde førstehjælp til personer ved de hyppigst forekommende skader opstået i forbindelse med trafikulykker.

Deltageren kan selvstændigt forebygge ulykker og kender de typiske årsager til ulykker med knallert.

Deltageren har reflekteret over egen holdning og muligheder for at handle forebyggende, ved de typiske årsager til ulykker med knallert.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Forebyggelse med materialet fra Rådet for Sikker Trafik og DFR
- Håndtering af trafikulykker med knallert - ud fra førstehjælpens hovedpunkter
- Førstehjælp til de hyppigst forekommende skader ved trafikulykker
- Psykisk førstehjælp
- Cases og situationstræning

Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet areal, hvor knallert og bil mv. kan indgå, og tage udgangspunkt i ulykkestyper hvor knallert 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 for unge knallertførere" skal bruges ved erhvervelse af kørekort, skal deltageren også have erhvervet 4 timers "Førstehjælp ved hjertestop" som en del af et forløb hvor også nærværende uddannelse er indeholdt jf. kørekortbekendtgørelsens § 36, stk. 5.

Bevis for gennemført uddannelse "Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere" må højst være 1 år når den praktiske køreprøve aflægges.

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

Del 1	40 minutter	Forebyggelse og sikkerhed i forhold til knallertkørsel
Del 2	60 minutter	Håndtering af ulykker med førstehjælpens hovedpunkter (m/ nødflytning fra vej)
Del 3	110 minutter	Førstehjælp til hyppigst forekomne skader ved trafikulykker med knallert og situationsøvelser med refleksion
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 knallert 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 knallert (4 timer)</p>

Del 1

Delkompetence: Forebyggelse af trafikulykker

Deltageren kan overskue og forstå, hvor der kan opstå farlige situationer ved kørsel på knallert og derfor handle forebyggende i disse situationer.

Indhold:

- Rådet for Sikker Trafik og DFR's materiale til forebyggelse
- De typiske årsager til tilskadekomst på knallert
- Den negative betydning af uopmærksomhed, fart og alkohol
- Den positive betydning af styrthjelme og beskyttende tøj til kørsel på knallert

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.

DFR anbefaler, at du anvender så mange praktiske/demonstrationselementer som muligt. F.eks. ved at vise forskellige typer af stof, der yder eller ikke yder beskyttelse til knallert-føreren, viser effekten af reflekser kontra mørkt tøj. Det er vigtigt at lade deltagerne reflektere over deres holdning til de typiske årsager til knallertuheld.

Du skal bruge materialet fra Rådet for Sikker Trafik og DFR.

Du bør tage udgangspunkt i typiske årsager til tilskadekomst på knallert. Der tages dog hensyn til skadesudviklingen på dette område.

Du vil kunne finde yderligere inspiration på Rådet for sikker Trafiks' hjemmeside, hvor du vil kunne se de hyppigste årsager til knallertuheld mv.

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

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren har været aktive i processen, og har reflekteret over deres eget ansvar og muligheder for forebyggelse.

Endvidere skal du sikre, at deltagerne kan:

- Forstå betydningen af, hvordan forskellige elementer kan anvendes til forebyggelse. Se evt. materialeliste
- Forstå effekten af reflekser og refleksevene
- Forstå hvordan beklædning henholdsvis beskytter og ikke beskytter ved skader, når der køres på knallert - dette gælder både overtøj, benklæder, sko mv.

Del 2

Delkompetence: Håndtering af ulykker med førstehjælpens hovedpunkter (m/nødflytning fra vej)

Deltageren kan planlægge og udføre handlinger under hensyn til egen og andres sikkerhed i forbindelse med trafikulykker på knallert

Deltageren kan vurdere om en tilskadekommen ved en trafikulykke har kritiske skader, der medfører problemer med åndedræt eller kredsløb.

Deltageren kan vurdere om der er behov for professionel hjælp ved en trafikulykke hvor knallert er involveret og tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.

Deltageren kan vise omsorg ved at give psykisk førstehjælp til en tilskadekommen i forbindelse med ulykker.

Indhold:

- Håndtering af trafikulykker ud fra førstehjælpens hovedpunkter
- Skab sikkerhed, herunder nødflytning
- Vurdering af personen ud fra ABC-princippet
- Tilkald hjælp/alarmering
- Psykisk førstehjælp

Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

Udgangspunktet for denne del er praktik og virkelighedstro øvelsessituationer.

Uddannelsen skal gennemføres så praktisk som muligt og på egnet areal, hvor bil og knallert 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.

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 gennemførte 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 korrekt, når førstehjælpen planlægges/udføres.
- Anvende nødflytning under det 1. hovedpunkt, når det er påkrævet - både fra kørebane, knallert og bil.
- Undersøge bevidsthed og derefter undersøger vejrtrækningen, herunder normal vejrtrækning.
- Tilkalde hjælp/alarmerer på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og om det er de relevante oplysninger der afgives.
- Yde psykisk førstehjælp, hvis den tilskadekomne er vågen
- Genkende symptomer på skader i indre organer, herunder skader fra styret på knallerten.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt og benytte 1-1-2 som hjælp.

Du skal sikre at deltagerne har reflekteret over de skader der kan ske med og uden brug af styrthjelm.

Del 3

Delkompetence: Førstehjælp til hyppigst forekomne skader ved trafikulykker med knallert og situationsøvelser med refleksion

Deltageren kan planlægge og udføre den livreddende førstehjælp ved de hyppigst forekomne skader opstået i forbindelse med trafikulykker hvor knallert er involveret.

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

Deltageren kan yde førstehjælp ved mistanke om skader på nakke, ryg og hoved, hos den bevidste tilskadekomne samt 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 normal vejtrækning, herunder placering i stabilt sideleje
- Førstehjælp til kredsløbssvigt i forbindelse med ydre og indre blødninger
- Førstehjælp ved nakke-, ryg- og hovedskader
- Førstehjælp ved knoglebrud
- Psykisk førstehjælp i de første minutter

Samlet tidsanvendelse:

110 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

DFR anbefaler, at uddannelsen gennemføres så praktisk som muligt igennem cases og situationstræning og gerne på egnet areal, hvor bil og knallert 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 gennemførte 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
- Under ABC-metoden, vise bevidsthedskontrol, skabe frie luftveje samt bruge Se-Lyt-Føl - samt udføre stabilt sideleje/sideleje og herefter løbende kontrollere den tilskadekomnes vejtrækning.
- Følger procedurerne fra ERC Guidelinesⁱⁱ 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 ved kredsløbssvigt, samt visuelt og fysisk kontrollere symptomerne 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, hvis den tilskadekomne er vågen
- Håndtere en bevidstløs knallertkører med styrthjelm – ud fra organisationens retningslinjer
- Sikre et skadessted ved de muligheder der findes i forbindelse med knallertkørsel
- Yde førstehjælp til en knallertkører med mindre skader, og vurdere behovet for hjælp

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

Øvelse nr. 1 gennemføres som fingeret trafikuheld, hvor en bil og en knallert indgår, og med en tilskadekommen knallertkører med styrthjelm. 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 tilkaldelse af hjælp med afgivelse af korrekte oplysninger, bør indgå i øvelsen.

Øvelse nr. 2 gennemføres som fingeret trafikuheld med en væltet knallert og en ikke bevidstløs tilskadekommen uden styrthjelm (fokuser på hovedskader). Brug elev som figurant, knallert og et element, som figuranten kan have slået hovedet mod under uheldet. 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 bevidstløs og tilkald af hjælp med afgivelse 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 gennemførte 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 lejre i stabilt sideleje eller standse livstruende blødning
- Udvide opmærksomhed på nakke-/halsskader, og sikre at den tilskadekomnes hoved ved mistanke om skade på nakke/halshvirvler fastholdes i neutralstilling
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt
- Afgive de relevante oplysninger til 1-1-2
- Give øvrig relevant førstehjælp, herunder psykisk førstehjælp i de første minutter
- Udvide opmærksomhed på symptomer på hovedskader (Synlig skade, blødning, hovedpine, kvalme og svimmelhed, hukommelsestab m.v.) og give den relevante førstehjælp jf. egen organisations anbefalinger.

Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/hæfter
Egnet areal til øvelser
Bil, som element i øvelserne. Evt. skrot og miljøsikret.
Knallert, som element i øvelserne. Evt. skrot og miljøsikret.
Forbindinger
Relevante førstehjælpsbøger/hæfter
Projektor, pc og højttalere
Powerpoint med cases fra Rådet for Sikker Trafik

Supplerende materialeliste:

Refleksveste
Lygte
Minihjelm til æg
Forskellige typer påklædning, både egnet og ikke-egnet til knallertkørsel
Forskelligt fodtøj – herunder gode solide sko/støvler til knallertkørsel, men også sandaler mm
Evt. køredragt der anvendes på undervisningsstedet eller evt. underviserens eget
Print fra www.sikkertrafik.dk – vedr. forebyggelselementer og ulykkestyper

Revision, ændringer i denne version:

Overskrift på side 2 ændret
Passus om gyldighed af bevis ændret

Kildehenvisninger:

ⁱ Rådet for Sikker Trafik

ⁱⁱ European Resuscitation Council Guidelines 2015