

# Dagskurs i førstehjelp for speiderledere

## Mål

Deltakerne skal etter endt kurs vite hvordan man skal opptre på et skadested, kunne utføre livreddende førstehjelp og ha grunnleggende kompetanse, kunnskap og ferdigheter for å kunne håndtere ulike typer skader og hendelser på speidertur.

## Tidsbruk

Kursets varighet er 8 timer. Dersom vær og årstid tillater det anbefales det å holde kurset ute.

## Forutsetninger

### Kursholder/veileder

Kursholder må være speiderleder, være oppdatert på de siste anbefalinger og retningslinjer innen de aktuelle temaene og ha interesse for å formidle førstehjelpskunnskap. Relevant bakgrunn, som for eksempel erfaring som førstehjelper fra Speidernes Beredskap, Røde Kors, Norsk Folkehjelp, i tillegg til sykepleier og paramedic, er en fordel, men ikke et krav.

### Deltakere

Målgruppen for kurset er rovere og ledere som har ansvar for speidere på tur og som ønsker å lære mer om førstehjelp og praktisk håndtering av uhell og skader på turer og leirer.

Det er ikke krav til forkunnskaper til kurset.

## Forslag til tidsplan

Klokkeslett	Tid:	Aktivitet
09:00 - 09:15	15 min	Velkommen og kursåpning.
09:15 - 09:45	30 min	Gjenkjenne, risikovurdering og varsling. Pasientundersøkelse (ABCD-regelen/ plan BLÅ).
09:50 - 10:30	40 min	Tidskritiske tilstander <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hjerteinfarkt</li> <li>- Hjerneslag</li> <li>- Blodforgiftning (sepsis)</li> <li>- Fremmedlegeme i luftveier</li> </ul>
10:45 - 11:45	60 min	Hjerte- og lungeredning med bruk av hjertestarter (GHLR).
12:00 - 13:00		Lunsj
13:00 - 13:45	45 min	Ulike typer skader <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brannskade</li> <li>- Nedkjøling</li> <li>- Kutt- og sårskader</li> </ul>
13:50 - 14:30	40 min	Spesielt for tur og leir <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stikk og bitt</li> <li>- Dehydrering</li> <li>- Hygiene</li> </ul>
14:45 - 15:45	60 min	Andre potensielt alvorlige skader eller tilstander <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brudd og forstuing</li> <li>- Hodeskader, hjernerystelse</li> <li>- Sirkulasjonssvikt</li> </ul>
16:00 - 16:20	20 min	Debriefing.
16:20 - 16:45	25 min	Førstehjelpsutstyr - innhold.
16:45 - 17:00	15 min	Kursavslutning og evaluering.