

**Norsk**

Førstehjelpsråd  
Norwegian first aid council

*Sammen redder vi liv!♥*



Norsk grunnkurs i  
**FØRSTEHJELP**



**Norsk** Førstehjelpsråd

**FØRSTEHJELP**  
for deg som har omsorg for barn



**Norsk** Førstehjelpsråd



# TRAFIKALT GRUNKURS FØRSTEHJELP

Kursveiledning



REVISJON 2023

# Norsk Grunnkurs i Livredning



Norsk Førstehjelpsråd  
Norsk Grunnkurs i Livredning

Veileder for NGL kursleder

Utviklet i samarbeid med:



Hvordan foregår dagens  
førstehjelpsopplæring?



Hvordan foregår dagens  
førstehjelpsopplæring?

Hvor treffer man folk i dag?



«Nordmenn er født  
med ski på beina»



Eller...?





**Norsk Førstehjelpsrid**

# FØRSTEHJELP TIL BARN

## PRAKTISK DEL

Norsk Førstehjelpsrid ønsker å legge til rette for at flest mulig skal få grunnleggende kunnskaper om førstehjelp i Norge. Teoretisk opplæring kan gjøres spillbasert i samarbeid med FIDL. Førstehjelp er et praktisk fag som må øves.

For å kunne fasilitere dette kurset må du være godkjent instruktør gjennom Norsk Førstehjelpsrid.

### FORSLAG TIL DISPONERING AV TIDEN

10 min	Bevisstløs, puster normalt	20 min	Hjerte-lungeredning
5 min	Forebygge nedkjøling	5 min	Stans blodning
10 min	Fremmedlegeme i luftveien	10 min	Oppsummering / spørsmål

### BEVISSTLØS, PUSTER NORMALT

#### DEMONSTRASJON

Få en kursdeftaker til å spille bevisstløs. Demonstrer førstehjelpen i følgende rekkefølge:

- ⊙ Sjekk bevissthet ved å rope til og riste litt i skuldrene
- ⊙ Ring 113
- ⊙ Gi fri luftvei ved å bøye hodet lett bakover og løfte haken frem
- ⊙ Sjekk for pustning i 10 sekunder (se, lytt, føl)
- ⊙ Barnet puster, legg over i sideleie

#### ØVELSE

La kursdeftakerne få øve på hverandre 2 og 2. En person legger seg bevisstløs ned. Den andre gir førstehjelp i samme rekkefølge som demonstrert. Hvis mulig gjennomføres evaluert flere ganger.

#### FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Å ringe 113 er rhytmet og spør om foran skillett man skal gjøre dersom noen er bevisstløs. Man har gått vekk fra å sjekke pust i ytterligere ett minutt før sideleie, til å legge barnet over i sideleie etter 10 sekunder. Dersom skal du kontinuerlig passe på at barnet puster. Hvordan man legger i sideleie er ikke så viktig, så lenge barnet puster fritt. Det er en myte at man kan svelge tungen sin. Men, den bakre delen av tungen (tunggeroten) kan legge seg ned mot bakre svelgvegg og gi kvelling. Et sideleie vil forhindre dette.





# Det er nå det starter...

