

Uddannelsesplan

Funktionsuddannelse

Førstehjælp for erhvervschauffører

180 minutter

Marts 2026

Uddannelsens indhold:

- Førstehjælp ved ulykker
- Særtillæg 3: Førstehjælp ved livstruende blødninger
- Særtillæg 5: Førstehjælp ved store knoglebrud



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp for erhvervschauffører

Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig primært til varevognschauffører, der deltager i den lovpligtige varevognsuddannelse, hvor førstehjælp indgår som en del af de fastsatte krav.

Målgruppen omfatter chauffører, der i forbindelse med erhvervsmæssig transport færdes dagligt i trafikken og kan blive involveret i eller være vidne til trafikulykker samt arbejdsrelaterede ulykker i forbindelse med læsning, losning og håndtering af gods.

Uddannelsen kan herudover benyttes af andre erhvervschauffører og personer med arbejdsopgaver inden for transport og logistik, som har behov for målrettede førstehjælpskompetencer i og omkring trafik og transport.

Undervisningstid:

180 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer i og omkring trafik samt i situationer som kan opstå i forbindelse med transport.

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved ulykker, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer, tilkalde hjælp på 1-1-2 eller med andre relevante metoder.

Deltageren kan yde førstehjælp ved knoglebrud på ben og nakke/ryg samt livstruende blødninger og kan sikre relevant videre hjælp.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"
- Særtillæg 1: "Førstehjælp ved livstruende blødninger"
- Særtillæg 5: "Førstehjælp ved store knoglebrud"

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 gennemføres på relevant og egnet sted/areal, hvor relevante remedier kan indgå.

I uddannelsesplanen for "Førstehjælp ved ulykker" indgår del 1 (Indledning m.v.) og del 4 (Afslutning). Del 4 gennemføres først ved afslutningen af et kursusforløb.

I denne plan for funktionsuddannelse antages, at alle uddannelser gennemføres som et samlet kursusforløb.

Særlige bemærkninger:

Instruktøren skal under uddannelsen sikre, at undervisningen er praksisnær og målrettet målgruppens behov, og gennem undervisning og praktiske øvelser adresserer særlige forhold, herunder trafikulykker samt ulykker med fald fra lad, lift eller rampe.

Genoplivning indgår ikke som en del af denne uddannelse.



Der skal udstedes et gyldigt kursusbevis fra Dansk Førstehjælpsråd til deltagere, som har opfyldt kompetencemålene; AMU-bevis eller andet uddannelsesbevis kan ikke træde i stedet herfor.

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at uddannelsen opdateres inden for 24 måneder for at sikre vedligeholdelse af førstehjælpskompetencer.

Denne uddannelse er udarbejdet på foranledning af Trafikstyrelsen.

Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Se materialeliste i de enkelte uddannelsesplaner. Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser. Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemålene i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 180 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time ¹ .
Deltagerantal:	Der må højst være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevis:	Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne og kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder jf. DFR's retningslinjer. Der skal markeres ved: Førstehjælp for erhvervschauffører (3 timer)

¹ Pædagogiske pauser er pauser, der opstår spontant, fordi instruktøren skal klargøre til et nyt emne, deltagerne har brug for toilet- eller rygepause eller lignende. Pauserne kan ikke skemalægges og ikke sammenlægges, ligesom de heller ikke kan benyttes til at afkorte undervisningstiden. Tid til længere pauser, som f.eks. frokost- eller kaffepauser, skal tillægges undervisningstiden.