

Uddannelsesplan

Funktionsuddannelse

Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

480 minutter

Marts 2026

Uddannelsens indhold:

- Førstehjælp ved hjertestop
- Særtillæg 1: Førstehjælp ved ulykker, del 2
- Førstehjælp ved temperaturpåvirkninger
- Særtillæg 2: Førstehjælp ved akutte sygdomme
- Særtillæg 3: Førstehjælp ved livstruende blødninger



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig til personer, der færdes på mindre fartøjer eller deltager aktivt i søsport, og som har behov for kompetencer til at kunne handle sikkert og effektivt i førstehjælpssituationer til søs.

Målgruppen omfatter eksempelvis fritidssejlere, instruktører og ledere i sejl-, kano-, kajak- og dykkerklubber, besætningsmedlemmer på mindre fartøjer samt andre, der har ansvar for eller opholder sig sammen med andre på vandet. Uddannelsen er relevant for både foreningsaktive og privatpersoner, der ønsker at være forberedte på ulykker og akutte sygdomstilfælde under maritime forhold.

Uddannelsen er særligt målrettet situationer, hvor hjælp kan være længere væk, og hvor særlige forhold som vejr, bølger, begrænset plads og alternative alarmeringsmuligheder stiller ekstra krav til førstehjælperens handlekompetence og sikkerhedsvurdering.

Undervisningstid:

480 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer ombord på mindre fartøjer eller i forbindelse med søsport.

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 lejre personer og yde psykisk førstehjælp.

Deltageren kan give basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning – både med og uden en hjertestarter. Deltageren kender muligheden for hjælp fra den sundhedsfaglige person på alarm 1-1-2.

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og give relevant førstehjælp ved varmpåvirkning eller kuldepåvirkning af en person uanset om påvirkningen er lokalt på huden eller på hele kroppen.

Deltageren kan yde førstehjælp til akut opståede sygdomme og livstruende blødninger og kan sikre relevant videre hjælp

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Særtillæg 1: "Førstehjælp ved ulykker, del 2"
- Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger"
- Særtillæg 2: "Førstehjælp ved akutte sygdomme"
- Særtillæg 3: "Førstehjælp ved livstruende blødninger"

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 hjertestop" 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 have viden om, at der gælder særlige forhold i forhold til at skabe sikkerhed ved Ulykkestilfælde. Dette skal afspejles i gennemgangen og de praktiske øvelser.

Tilkaldelse af hjælp kan ske på VHF-radio, kanal 16, ved at ringe 1-1-2 i kystnære områder eller affyre nødraketter og nødblus. En række målgrupper, f.eks. dykkerklubber, kan have et direkte telefonnummer til Search and Rescue-beredskabet.

Instruktøren kan bl.a. skaffe sig viden om disse emner på Søfartsstyrelsens og Søsportens Sikkerhedsråds hjemmesider.

I høj sø eller på trang plads er stabilt sideleje ikke nødvendigvis den optimale lejringsform af bevidstløse med normal vejrtrækning. Instruktøren skal have viden om at der kan anvendes et tillempet sideleje, ligesom alternative former for sideleje kan overvejes.

Såfremt det for målgruppen er et behov, gennemgås kort forholdsregler ved evakuering med helikopter.

Der kan evt. henvises til nedenstående link, hvor der kan hentes yderligere information:

https://www.yumpu.com/da/document/view/18513798/kapitel-7-helikopterredning-pdf-324kb-fiskericirklen?utm_source=chatgpt.com

Find inspiration og materialer her:

Søsportens Sikkerhedsråd: <https://www.soesport.dk>

Dansk Sejlunion: <https://dansksejlunion.dk>

Dansk Kano og Kajak Forbund: <https://www.kano-kajak.dk/>

Søfartsstyrelsen: <https://www.sofartsstyrelsen.dk/fritidssejlads>



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 førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. Førstehjælpbogens/-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 førstehjælpbøger.
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 480 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 ombord på mindre fartøjer og til søs (8 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.