

# Uddannelsesplan

## Særtillæg 6

### **Førstehjælp for voksne der har ansvar for børn**

30 minutter

Marts 2026



DANSK  
FØRSTEHJÆLPSRÅD  
Læring for livet



## **Delkompetence: Førstehjælp for voksne der har ansvar for børn**

Deltageren kan forebygge drukneulykker hos børn ved at identificere risikosituationer omkring vand, sikre aktivt opsyn og iværksætte relevante sikkerhedsiltag.

Deltageren kan vurdere risikoen ved manglende fastspænding i bil, tage ansvar for korrekt fastspænding af børn og sikre, at autostol og sele anvendes rigtigt før kørsel.

### **Indhold:**

- Forebyggelse af drukneulykker
- Fastspænding i bil

### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

### **"Best practice" og anbefalede procedurer:**

Hav en dialog med plads til refleksion om nedenstående emner:

Om forebyggelse af drukneulykker:

Statistikken viser, at halvdelen af alle drukneulykker med børn sker i badekar, badebassiner eller guldfiskedamme i haven, mens den anden halvdel sker for de lidt ældre børn ved stranden, i søer eller i svømmebassiner. Der har i de sidste 10 år været ca. 2-7 børn hvert år, der er døde ved drukning.

Forebyggelse handler i primær grad om at følge de otte baderåd fra Rådet for Større Bade- og Vandsikkerhed<sup>i</sup>:

1. Lær at svømme og springe rigtigt
2. Bad aldrig alene
3. Bad kun hvor det er tilladt
4. Gå kun ud til navlen
5. Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok
6. Svøm langs med kysten
7. Bad aldrig med alkohol og euforiserende stoffer i blodet
8. Gå op, når du begynder at fryse

Baderådene gælder ligeledes i badekar og bassiner hjemme, hvor hensigten er at bade, men også forebyggelse ved vandhuller, andedamme og små søer i f.eks. haver hvor der er fare for at små børn kan falde i.

Baderådene gælder naturligvis også ved offentlige bassiner og strande, selvom der er livreddere.

Undervisningen bør i høj grad tage udgangspunkt i deltagerinvolvering og inddrage deltagerens erfaringer med og viden om risikoelementer som svømmebassiner, fiskedamme, havebassiner, søer, vandløb og badestrande, herunder muligheder for at forebygge drukneulykker.

Om børns fastspænding i bilen:

Undervisningen vedrørende børns fastspænding tager udgangspunkt i brochuren "Børn i bilen" fra Rådet for Sikker Trafik<sup>ii</sup>.

I refleksioner og praktiske øvelser tages udgangspunkt i nedenstående fem huskeregler for børn i bilen:

1. Tag barn og bil med, når du køber udstyr. Det hele skal passe sammen.



2. Sæt barnestolen rigtigt fast. Følg brugsanvisningen og stram selerne godt til. Når du sætter autostolen fast i bilen, skal du være opmærksom på, at du spænder den rigtigt fast. Autostole kan se ud på mange forskellige måder, så tjek altid brugsanvisningen, så du gør det rigtigt. Sørg for, at selerne føres gennem de rigtige spænder mv. og at de er strammet til.
3. Vælg bagudvendt så længe som muligt.  
Det er det sikreste. Se markeringerne på barnestolen og følg piktogrammerne.
4. Tjek, inden du kører.  
Er barnet spændt rigtigt fast? Selen må ikke sidde for løst, men skal være så stram, at du lige kan få en flad hånd ind under.  
Hvis selen sidder for løst, risikerer man, at den ikke holder barnet ordentligt på plads i tilfælde af en ulykke. Selerne må heller ikke være snoede.  
Hvis du har et større barn, som selv klikker selen i, så lær barnet at sætte selen under selestyrene (som ligner små armlæn) på begge sider og stramme selen op. Tjek altid, at det er gjort rigtigt, før du kører afsted.
5. Væk med airbaggen!  
Børn skal være mindst 140 cm høje, før de sidder ved en airbag. Børn under 140 cm skal derfor ikke sidde på forsædet, hvis der er en aktiv airbag. Børn og airbags hører ikke sammen. Det er forbudt at placere en bagudvendt autostol ved en airbag. Fremadvendte stole må gerne placeres ved en airbag, men man anbefaler ikke, at man gør det.  
Hvis du har brug for at køre med dit barn på forsædet, bør du frakoble airbaggen. I nogle biler kan du selv frakoble airbaggen med en nøgle. Læs instruktionsbogen, så er du sikker på, du har gjort det rigtigt.  
I andre biler skal det gøres på et autoriseret værksted. Det afhænger af bilmodellen, om det kan lade sig gøre. Kontakt importøren af dit bilmærke, hvis du er i tvivl.  
Sideairbags er ikke farlige for børn, der er spændt korrekt fast. Hverken børn eller voksne bør dog hvile hovedet mod døren, hvis der er sideairbags.

Deltagerne kan med fordel se Rådet for Sikker Trafiks hjemmeside.

Om børns fastspænding i bus:

Bussen er et sikkert transportmiddel, og det er yderst sjældent, at børn kommer til skade i busser. Hvis du skal bestille en bus til f.eks. en tur med en institution, anbefaler man, at du bestiller en bus med seler. Skal du køre i bus med et barn, er det kun et krav, at du skal spænde barnet fast, hvis der er sikkerhedsseler i bussen. Der er typisk ingen sikkerhedsseler i bybusser og i ældre turistbusser.

Regler for børn i bussen:

Hovedreglen er, at hvis der er en sele på pladsen, skal den bruges, ligesom reglerne er for personbiler.

Hvis der er sele i bussen:

- Skal børn fra 3 år og opefter bruge selen
- Må børn under 3 år gerne sidde uden sele
- Skal børn fra 3 år og op til 135 cm bruge barnestol eller selepude, hvis det er til rådighed

Hvis der ikke er sele i bussen, så må børn gerne sidde uden sele, ligesom alle andre i bussen. Når børnehaven eller vuggestuen skal på bustur, skal børn fra 3 år spændes fast, hvis der er sikkerhedsseler i bussen. Børnene kan bruge både trepunktsseler og hoftesele. Hvis der er trepunktsseler, må skråselen ikke sættes under armen, men skal sidde over skulderen.



Børn under 3 år kan spændes fast med sele, men det behøver de ikke. Det kan f.eks. være svært at spænde barnet fast, hvis det ikke kan sidde selv.

Man anbefaler, at institutioner eller kommuner, der skal på tur, bestiller busser med seler. Børnene sikres endnu bedre, hvis i selv tager f.eks. selepude eller autostol med. Stort set intet sikkerhedsudstyr er monteret i hofteseler, så undersøg på forhånd, om der er trepunktsseler i bussen.

Der benyttes formativ evaluering.

### **Kompetencesikring:**

Du skal sikre at deltagerne igennem refleksion og i øvelser kan:

- Forebygge hyppige årsager til drukneulykker der involverer børn
- Identificere om barnestole i f.eks. deltagernes biler er korrekt placeret og fastspændt

### **Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter  
Bil og barnestol

### **Supplerende materialeliste:**

### **Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout.

### **Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> Rådet for Større Bade- og Vandsikkerhed

<sup>ii</sup> Rådet for Sikker Trafik