

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor

240 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor

Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne de nødvendige kompetencer til at forebygge og handle korrekt ved færdsels- og trafikulykker. Uddannelsen har fokus på førstehjælpens hovedpunkter, sikkerhed på ulykkesstedet, nødflytning, håndtering af blødninger, knoglebrud og andre alvorlige skader samt psykisk førstehjælp. Derudover understøtter uddannelsen deltagernes forståelse for risikofaktorer i trafikken og deres evne til at handle ansvarligt og forebyggende.

Uddannelsen henvender sig i denne sammenhæng specifikt til unge mennesker, der er førstegangserhververe af førerret til bil, motorcykel (MC) eller traktor. Målgruppen består af nye trafikanter, som står over for at færdes selvstændigt i trafikken, og som derfor har behov for både viden om trafiksikkerhed og færdigheder i at kunne yde førstehjælp ved færdselsrelaterede ulykker. Uddannelsen understøtter de gældende krav i forbindelse med erhvervelse af førerret og bidrager til at øge de unges ansvarlighed, handlekompetence og sikkerhed i trafikken.

Undervisningstid:

240 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og (M)ABC-princippet samt udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne i forbindelse med de typiske trafik- og færdselsrelaterede ulykker, hvor bil, MC eller traktor er involveret.

Deltageren kan handle ved færdselsrelaterede bil- og MC-ulykker, der umiddelbart er livstruende eller kan udvikle sig til livstruende situationer, og yde relevant førstehjælp til såvel lettere som sværere tilskadekomne.

Deltageren kan overskue, hvor der kan opstå farlige situationer ved kørsel i bil, på MC og med traktor. Deltageren har reflekteret over egen holdning og muligheder for at handle forebyggende i forhold til de typiske årsager til, at personer bliver dræbt eller kvæstet i trafikken.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Forebyggelse med materiale fra Rådet for Sikker Trafik og DFR
- Håndtering af trafikulykker ud fra førstehjælpens hovedpunkter
- Nødflytning fra bil og sikkerhed på ulykkesstedet
- Indre og ydre blødninger og forebyggelse af kredsløbssvigt
- Knoglebrud, herunder brud på nakke og ryg

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 afvikles på relevante og egnede arealer, hvor cykel og bil mv. kan indgå, og tage udgangspunkt i ulykkestyper, hvor bil er involveret.

I denne plan for tilvalgsuddannelsen antages det, at uddannelsen gennemføres sammen med en basisuddannelse og eventuelt andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb. Gennemføres tilvalgsuddannelsen som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedrørende indledning og afslutning, som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".



Særlige bemærkninger:

Hvis beviset for "Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor" skal bruges ved erhvervelse af kørekort, skal deltageren også have gennemført 4 timer "Førstehjælp ved hjertestop" som en del af et forløb, hvori nærværende uddannelse indgår, eller i forbindelse med erhvervelse af "Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere", jf. Kørekortbekendtgørelsen, inden for de seneste 36 måneder.

Se evt. meritreglerne i Kørekortbekendtgørelsen eller på Dansk Førstehjælpsråds hjemmeside.

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

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flipover:

Del 1	40 minutter	Forebyggelse af trafikulykker
Del 2	60 minutter	Håndtering af trafikulykker
Del 3	110 minutter	Bevidstløshed, knoglebrud, m.m.
Del 4	30 minutter	Praktiske øvelser
I alt:	240 minutter	



Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Forebyggelsesdelen skal gennemføres med det gældende materiale fra Rådet for Sikker Trafik.</p> <p>På uddannelsen skal indgå en række færdselsrelaterede øvelser på relevant p-areal/vej, og der kræves derfor, at der er minimum én bil og én cykel til rådighed for disse øvelser. Det er ikke et krav, at de er køreklare, men de skal kunne indgå som øvelseselementer.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
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 240 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:	<p>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.</p> <p>Der skal markeres ved: Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor (4 timer)</p>

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.



Del 1

Delkompetence: Forebyggelse af trafikulykker

Deltageren kan overskue og forstå, hvor der kan opstå farlige situationer i trafikken, og derfor handle forebyggende i disse situationer.

Indhold:

- Rådet for Sikker Trafik og DFR's materiale til forebyggelse

Samlet tidsanvendelse:

40 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

I denne del af uddannelsen er forebyggelse af ulykker det vigtigste. Deltagerne skal gennem undervisningen reflektere over deres eget ansvar og deres muligheder for forebyggelse.

Du skal anvende materialet fra Rådet for Sikker Trafik¹. Gå til www.sikkertrafik.dk, søg på "Førstehjælp" og hent materialet inden kursets start.

Materialet fra Rådet for Sikker Trafik og DFR bygger på:

- Vejdirektoratets uheldsstatistik
- Vejdirektoratets udvidede dødsulykkestatistik
- DTU Transport
- Erfaringerne med målgruppen

Der benyttes formativ evaluering.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren:

- Har været aktiv i processen og har reflekteret over eget ansvar og muligheder for forebyggelse
- Kender de hyppigste årsager til tilskadekomst i trafikken
- Har haft mulighed for at reflektere og diskutere efter filmen med Martin og Sune

Hvis der er motorcykelkørekortsdeltagere, skal du sikre, at de kender deres muligheder for at forebygge skader ved ulykker via bl.a. beklædning, bl.a. synlighed, reflekser og særligt motorcykelbeklædning.



Del 2

Delkompetence: Håndtering af trafikulykker

Deltageren kan planlægge og udføre handlinger under hensyn til egen og andres sikkerhed i forbindelse med trafikulykker med bil, MC og traktor.

Deltageren kan vurdere, om den tilskadekomne har kritiske skader, som medfører problemer med luftveje, åndedræt eller kredsløb, vurderet ud fra ulykkeshastigheden. Deltageren ved, at ulykker med bil på vej og på motorvej ofte er højenergiulykker og derved medfører større risiko for indre skader. Deltageren kan vurdere, om der er behov for professionel hjælp og tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp.

Indhold:

- Håndtering af trafikulykker ud fra førstehjælpens hovedpunkter
- Skab sikkerhed, herunder nødflytning fra bil samt sikring af ulykkesstedet
- Vurdering af personen ud fra (M)ABC-princippet
- Tilkald hjælp
- Psykisk førstehjælp

Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Udgangspunktet for denne del er praktik og praksisnære øvelsessituationer. Den skal gennemføres så praktisk som muligt og på egnet areal, hvor bil og cykel kan indgå, bl.a. i forbindelse med nødflytninger.

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Hvis der er deltagere, der skal have motorcykelkørekort, bør det sikres, at de kender mulighederne for at sikre skadestedet.

Af hensyn til kursisternes og instruktørens sikkerhed skal nødflytning kun demonstreres til det punkt, hvor løftet foretages. Man skal altså ikke løfte personen.

Der benyttes formativ evaluering.

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Anvende førstehjælpens hovedpunkter
- Anvende nødflytning under det 1. hovedpunkt, når det er påkrævet – både fra kørebane, fra cykel og fra bil
- Vurdere en tilskadekomne person ved hjælp af (M)ABC-princippet
- Skelne mellem lav- og højenergiulykker og kende mulighederne for at skabe sikkerhed
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt jf. førstehjælpens hovedpunkter
- Yde psykisk førstehjælp til en vågen tilskadekomne



Del 3

Delkompetence: Blødninger, skader på nakke, ryg og hoved, knoglebrud og forebyggelse af kredsløbssvigt

Deltageren kan yde livreddende førstehjælp til personer med indre og/eller ydre blødninger samt forebygge kredsløbssvigt.

Deltageren kan yde førstehjælp til personer med skader på nakke, ryg eller hoved.

Deltageren kan yde førstehjælp til personer med knoglebrud på arme og ben.

Deltageren kan anvende stabilt sideleje, hvis den tilskadekomne er bevidstløs med normal vejrtrækning.

Deltageren tager under udførelsen af førstehjælpen hensyn til vind og vejr og kan håndtere ulykker med flere tilskadekomne.

Indhold:

- Indre og ydre blødninger
- Kredsløbssvigt
- Nakke-, ryg- og hovedskader hos både vågne og bevidstløse tilskadekomne
- Førstehjælp til bevidstløse personer med normal vejrtrækning
- Håndtering af ulykker med flere tilskadekomne
- Hensyn til vind- og vejrforhold

Samlet tidsanvendelse:

110 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Det er et krav, at uddannelsen gennemføres så praktisk som muligt gennem cases og situationstræning og på egnet areal, hvor bil og cykel kan indgå, bl.a. i forbindelse med nødflytninger.

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Der findes forskellige anbefalinger vedrørende fjernelse af styrthjelm. Metoden, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale. Instruktøren skal henholde sig til egen organisations anbefalinger.

Deltagerne skal også forholde sig til fastklemte personer i biler. Det betyder, at de skal lære at støtte hovedet på en person, som er ved bevidsthed. Hvis personen er bevidstløs, men sidder i en bil, skal personen flyttes for at sikre fri luftvej. Se DFR-notat om (M)ABC-metodenⁱⁱ og notat om bevidstløshed med normal vejrtrækningⁱⁱⁱ.

Under punktet "blødninger" skal M i (M)ABC-metoden forklares og gennemgås. Deltagerne skal ikke øve tourniquet eller andre forbindelsestyper. De skal vide, at fingerpres er den foretrukne metode til blødningsstandning, og kunne foretage et korrekt fingerpres.

Der benyttes formativ evaluering.



Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Anvende førstehjælpens hovedpunkter, når der ydes førstehjælp ved trafikulykker
- Vise bevidsthedskontrol, skabe fri luftvej samt bruge Se-Lyt-Føl, og udføre stabilt sideleje samt herefter løbende kontrollere den tilskadekomnes vejrtrækning
- Lægge fingerpres på blødninger
- Lejre en person i rygleje som forebyggelse mod kredsløbssvigt samt visuelt og fysisk kontrollere for symptomer på kredsløbssvigt (bleghed og koldsvedende hud)
- Demonstrere, hvordan der ydes førstehjælp ved nakke- og rygskeer, hovedsker og knoglebrud, både hos den vågne og den bevidstløse tilskadekomne
- Tage højde for, at der ved ulykker med høj energi kan være skader på nakke, ryg, hoved og knogler, og kunne håndtere eventuelt fastklemte i bil



Del 4

Delkompetence: Praktiske øvelser

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i praktiske øvelser.

Indhold:

- To praktiske øvelser, hvor førstehjælpens hovedpunkter anvendes.

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der afvikles to praktiske øvelser i relevante omgivelser, gerne med sminkede figuranter.

Øvelse nr. 1 gennemføres som et fingeret trafikuheld med en tilskadekommen i en bil. Brug elev som figurant. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejliggende areal.

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Navnlig sikring af uheldsstedet, nødflytning og tilkaldelse af hjælp med afgivelse af korrekte oplysninger bør indgå i øvelsen.

Af hensyn til kursisternes og instruktørens sikkerhed skal nødflytning kun demonstreres til det punkt, hvor løftet foretages. Man skal altså ikke løfte personen.

Øvelse nr. 2 gennemføres som fingeret trafikuheld med en tilskadekommen "blød trafikant" (f.eks. fodgænger eller cyklist). Brug en deltager som figurant og gerne cykel eller knallert el.lign. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejliggende areal.

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Navnlig sikring af ulykkesstedet, håndtering af bevidstløse og tilkaldelse af hjælp med angivelse af korrekte oplysninger bør indgå i øvelsen.

Af hensyn til kursisternes og instruktørens sikkerhed skal nødflytning kun demonstreres til det punkt, hvor løftet foretages. Man skal altså ikke løfte personen.

Der benyttes formativ evaluering.

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Skabe sikkerhed, for eksempel ved at sætte advarselstrekant op, tænde bilens havariblink, afspærre uheldsstedet eller foretage nødflytning.



- Give relevant livreddende førstehjælp, for eksempel ved at lejre i stabilt sideleje eller standse blødninger.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Afgive de relevante oplysninger til alarmcentralen.
- Give øvrig relevant førstehjælp, herunder psykisk førstehjælp.



Materialeliste:

Egnet areal til øvelser
Bil og cykel som elementer i øvelserne. Evt. skrot- og miljøsikrede
Advarselstrekant, refleksevenest, ildslukkere mv.
Førstehjælpsbøger/hæfter
Projektor, skærm, pc og højttalere
Materiale fra Rådet for Sikker Trafik

Supplerende materialeliste:

Elementer til fremvisning af sikkerhed, f.eks. styrthjelm og køredragt til motorcykelhold

Revision, ændringer i denne version:

Nyt format
Mindre redaktionelle rettelser

Kildehenvisninger:

-
- ⁱ Rådet for Sikker Trafik
ⁱⁱ DFR-notat: (M)ABC-metoden i førstehjælp
ⁱⁱⁱ DFR-notat: Stabilt sideleje ved bevidstløshed