

# Uddannelsesplan

## Tilvalgsuddannelse

### Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere

240 minutter

Marts 2026



DANSK  
FØRSTEHJÆLPSRÅD  
Læring for livet



## Om uddannelsen

### Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne de nødvendige kompetencer til at forebygge og handle korrekt ved trafik- og færdselsulykker, hvor knallert er involveret. Uddannelsen har fokus på førstehjælpens hovedpunkter, sikkerhed på ulykkesstedet, nødflytning, håndtering af blødninger, skader på hoved, nakke og ryg samt psykisk førstehjælp. Samtidig styrkes deltagernes forståelse for risici ved knallertkørsel og deres evne til at handle ansvarligt og forebyggende i trafikken.

Uddannelsen henvender sig specifikt til unge mennesker, der skal erhverve førerret til knallert. Målgruppen består af unge, som er nye trafikanter og derfor har behov for både viden om trafiksikkerhed og praktiske færdigheder i at kunne yde førstehjælp ved knallertulykker. Uddannelsen understøtter de krav, der stilles i forbindelse med knallertkørekort, og bidrager til at øge de unges sikkerhed, handlekompetence og ansvarlighed 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 knallert er involveret.

Deltageren kan handle ved knallertulykker, 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 på knallert.

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 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 knallert og bil mv. kan indgå, og tage udgangspunkt i ulykkestyper, hvor knallert 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 for unge knallertførere" 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, jf. Kørekortbekendtgørelsen.

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 knallertulykker
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 knallert og én bil 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 førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpbogens/-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 <sup>1</sup> .
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: Førstehjælp for unge knallertførere (4 timer)</p>	

<sup>1</sup> 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 Trafik<sup>1</sup>. Gå til [www.sikkertrafik.dk](http://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 dødsulykkestistik
- Erfaringerne med målgruppen

DFR anbefaler, at du anvender så mange elementer som muligt, for eksempel at vise forskellige typer af stof, der yder eller ikke yder beskyttelse til knallertføreren, eller viser effekten af reflekser kontra mørkt tøj.

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.
- Har forståelse for effekten af reflekser og refleksveste.
- Har forståelse for, hvordan man kan beskytte sig mod skader med beklædning ved kørsel på knallert.
- Kender de hyppigste årsager til tilskadekomst i trafikken.
- Har haft mulighed for at reflektere over og diskutere filmen med historien om Simon.



## Del 2

### **Delkompetence: Håndtering af trafikulykker**

Deltageren kan planlægge og udføre handlinger under hensyn til egen og andres sikkerhed i forbindelse med trafikulykker med knallert.

Deltageren kan vurdere, om den tilskadedekomne har kritiske skader, der medfører problemer med luftveje, åndedræt eller kredsløb.

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 og knallert, samt sikring af ulykkesstedet
- Vurdering af personen ud fra (M)ABC-princippet
- Tilkald hjælp
- Psykisk førstehjælp

### **Samlet tidsanvendelse:**

150 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 knallert og bil 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.

Af hensynet 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, knallert og bil
- Vurdere en tilskadedkommen person ved hjælp af (M)ABC-princippet
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt jf. førstehjælpens hovedpunkter
- Yde psykisk førstehjælp til en vågen tilskadedkommen



## 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 og forebygge kredsløbssvigt.

Deltageren kan yde førstehjælp til personer med skade 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.

#### **Indhold:**

- Indre og ydre blødninger
- Kredsløbssvigt
- Nakke-, ryg- og hovedskader hos både vågne og bevidstløse tilskadekomne
- Førstehjælp til bevidstløse personer med normal vejrtrækning
- Knoglebrud på arme og ben
- Hensyn til vind- og vejrforhold

#### **Samlet tidsanvendelse:**

60 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 knallert og bil 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.

Se DFR-notat om (M)ABC-metoden<sup>ii</sup> og notat om bevidstløshed med normal vejrtrækning<sup>iii</sup>.

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 vejtrækning
- 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 rygskader, hovedskader og knoglebrud, både hos den vågne og den bevidstløse tilskadekomne
- Håndtere en bevidstløs knallertkører med styrthjelm - ud fra organisationens retningslinjer



## 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, hvor en bil og en knallert indgår, og med en tilskadekommen bevidstløs knallertkører med styrthjelm. Brug en deltager som figurant. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejlignende 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, nødflytning og tilkaldelse af hjælp med afgivelse af korrekte oplysninger bør indgå i øvelsen.

**Øvelse nr. 2** gennemføres som fingeret trafikuheld med en væltet knallert og en ikke-bevidstløs tilskadekommen uden styrthjelm (fokus på hovedskader). Brug en deltager som figurant, knallert og et element, som figuranten kan have slået hovedet mod under uheldet. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejlignende 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 den tilskadekomne og tilkaldelse af hjælp med angivelse af korrekte oplysninger bør indgå i øvelsen.

Af hensynet 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
- Udvide opmærksomhed på skader på nakke og/eller ryg, og sikre, at den tilskadekomnes hoved ved mistanke om skade på nakke og/eller ryg fastholdes i neutralstilling
- Udvide opmærksomhed på symptomer på hovedskader (synlig skade, blødning, hovedpine, kvalme og svimmelhed, hukommelsestab m.v.) og give den relevante førstehjælp jf. egen organisations anbefalinger
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt
- Afgive de relevante oplysninger til alarmcentralen
- Give øvrig relevant førstehjælp, herunder psykisk førstehjælp



### **Materialeliste:**

Egnet areal til øvelser  
Knallert og bil som elementer i øvelserne. Evt. skrot- og miljøsikrede  
Reflekser, refleksveste og forskellig beklædning mv.  
Førstehjælpsbøger/hæfter  
Projektor, skærm, pc og højttalere  
Materiale fra Rådet for Sikker Trafik

### **Supplerende materialeliste:**

Evt. tæpper

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

Redaktionelle rettelser  
Forenkling og større lighed med Færdselsrelateret førstehjælp for bil/MC/Traktor

### **Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> Rådet for Sikker Trafik

<sup>ii</sup> DFR-notat: (M)ABC-metoden i førstehjælp

<sup>iii</sup> DFR-notat: Stabilt sideleje ved bevidstløshed