

# Uddannelsesplan

## Basisuddannelse

### Førstehjælp ved ulykker

120 minutter

August 2026



DANSK  
FØRSTEHJÆLPSRÅD  
Læring for livet



## Om uddannelsen Førstehjælp ved ulykker

### Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne kompetencer til at skabe sikkerhed og handle korrekt ved ulykker, hvor én eller flere personer er kommet til skade. Uddannelsen har fokus på livreddende førstehjælp, nødflytning, vurdering af tilskadekomne efter (M)ABC-metoden samt psykisk førstehjælp i de første afgørende minutter efter en ulykke.

Uddannelsen har ingen fastlagt specifik målgruppe og henvender sig bredt til personer i Danmark, der ønsker at kunne reagere hensigtsmæssigt ved ulykker i både hverdags- og arbejdssituationer. Den er relevant for både private borgere og medarbejdere i offentlige og private sammenhænge, hvor der kan opstå ulykker, og hvor hurtig, korrekt indsats kan begrænse skader og redde liv.

### Undervisningstid:

120 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan skabe sikkerhed for sig selv og tilskadekomne ved ulykker.

Deltageren kan udføre relevant livreddende førstehjælp, herunder håndtering af fremmedlegemer i øvre luftveje, bevidsthedspåvirkning og tegn på kredsløbssvigt.

Deltageren kan yde førstehjælp ved større ulykker, nødflytte tilskadekomne fra jorden eller en bil samt yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Skab sikkerhed og stands ulykken, eksempelvis ved: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og silo-ulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder (M)ABC-metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen
- Tilkald hjælp: 1-1-2 eller kontakt læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning, tilskadekomne med normal vejrtrækning, herunder stabilt sideleje
- Førstehjælp ved tegn på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset 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 areal og med inddragelse af praksisnære rekvisitter.

### Særlige bemærkninger:

Denne uddannelse er ikke en selvstændig uddannelse og skal derfor kombineres med en anden basisuddannelse, tilvalgsuddannelse eller tilsvarende.

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.



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

Bemærk, at denne plan kan gennemføres på flere måder, jf. nedenstående:

Oversigt med indledning og afslutning, der anvendes, når uddannelsen gennemføres som eneste basisuddannelse i et kursusforløb med tilvalgsuddannelser:

|        |              |                                                           |
|--------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| Del 1  | 15 minutter  | Indledning og præsentation                                |
| Del 2  | 90 minutter  | Førstehjælpens hovedpunkter, herunder praktiske øvelser   |
| Del 3  | 0 minutter   | (Udelades) Førstehjælpens hovedpunkter, praktiske øvelser |
| Del 4  | 15 minutter  | Afslutning og udstedelse af bevis                         |
| I alt: | 120 minutter |                                                           |

Oversigt uden indledning og afslutning, der anvendes, når uddannelsen gennemføres sammen med en anden basisuddannelse:

|        |              |                                                         |
|--------|--------------|---------------------------------------------------------|
| Del 1  | 0 minutter   | (Udelades) Indledning og præsentation                   |
| Del 2  | 90 minutter  | Førstehjælpens hovedpunkter, herunder praktiske øvelser |
| Del 3  | 30 minutter  | Førstehjælpens hovedpunkter, praktiske øvelser          |
| Del 4  | 0 minutter   | (Udelades) Afslutning og udstedelse af bevis            |
| I alt: | 120 minutter |                                                         |

Desuden kan uddannelsen gennemføres som særtillæg. I så fald er det kun del 2 på 90 minutter, der gennemføres. Se særskilt uddannelsesplan for dette særtillæg.



### 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>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 kompetencemål i uddannelsesplanen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tid:                     | <p>Uddannelsens varighed er 120 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes.</p> <p>Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time*.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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:<br/>Førstehjælp ved ulykker (2 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: Velkomst og præsentation

Deltageren har i samarbejde med de øvrige deltagere afstemt forventninger til uddannelsen og dannet sig en holdning til vigtigheden af at kunne yde førstehjælp.

Deltageren er bekendt med uddannelsens rammer, indhold og krav til udstedelse af bevis.

### Indhold:

- Præsentation af underviser
- Deltagerøvelse med præsentation
- Motivation og krav til deltageren

### Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved start af kursusforløbet.

Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 1 i denne uddannelsesplan.

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

|        |              |                                                                      |
|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Del 1  | 15 minutter  | Velkomst og præsentation                                             |
| Del 2  | 90 minutter  | Førstehjælpens hovedpunkter, herunder praktiske øvelser              |
| Del 3  | 30 minutter  | Praktiske øvelser (gennemføres kun hvis del 1 og 4 ikke gennemføres) |
| Del 4  | 15 minutter  | Afslutning og udstedelse af bevis                                    |
| I alt: | 120 minutter |                                                                      |

### "Best practice" og anbefalede procedurer:

DFR anbefaler, at opstarten er så aktiv som muligt og med stor deltageraktivitet - gerne ved øvelser. Dette er bl.a. for at skabe et positivt og trygt læringsrum for deltagerne, samt for at sikre at alle deltagerne bliver aktive og deltagende under praktiske øvelser og deltagerrefleksion.

### Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren er aktiv i hele processen, og at alle bliver hørt undervejs. Følg op på de deltagere, der tidligere har ydet førstehjælp, og brug deres erfaringer aktivt i undervisningen.

Endvidere skal du sikre, at deltagerne har reflekteret via den anvendte læreproces, over deres syn på førstehjælp og er motiverede for læringen.

Beviset udstedes under forudsætning af instruktørens vurdering af dels fuld tilstedeværelse og dels aktiv deltagelse. Den aktive deltagelse vedrører, at deltageren:

- Viser virkelyst i øvelser, træning samt sparring herom med instruktør og øvrige deltagere på holdet



- Gennemfører øvelser og træning på en tilfredsstillende måde i relation til de i undervisningen afprøvede førstehjælpssituationer
- Lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål og har deltaget i hele uddannelsen



## Del 2

### **Delkompetence: Førstehjælpens hovedpunkter og praktiske øvelser**

Deltageren kan planlægge og udføre de nødvendige handlinger, der tilgodeser egen og andres sikkerhed. Deltageren kan ved anvendelse af (M)ABC-metoden vurdere, om en tilskadekommen har kritiske skader og håndtere disse, herunder fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen, bevidstløse med normal vejtrækning og personer, der er truet af kredsløbssvigt.

Deltageren kan vurdere, om der er behov for professionel hjælp, og tilkalde denne på et hensigtsmæssigt tidspunkt.

Deltageren kan give psykisk førstehjælp til tilskadekomne i de første minutter i forbindelse med ulykker.

### **Indhold:**

- Skab sikkerhed ved for eksempel: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og silouulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning i forbindelse med ovenstående
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder (M)ABC-metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen
- Tilkald hjælp: 1-1-2 eller kontakt læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning og til tilskadekomne med normal vejtrækning
- Stabilt sideleje
- Lejring ved symptomer på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp

### **Samlet tidsanvendelse:**

90 minutter

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

Instruktørerne kan vælge, om de anvender 'Førstehjælpens 3 hovedpunkter ved ulykker' eller 'Førstehjælpens 4 hovedpunkter'. Metoden 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.

Guidelines for (M)ABC-metoden<sup>i</sup> og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen henviser til ERC's gældende guidelines<sup>ii</sup>.

(M)ABC-princippet anvendes til vurdering af kritisk tilskadekomne personer og førstehjælpen planlægges ud fra denne prioritering.

Der skelnes mellem mild og alvorlig blokering i forbindelse med fremmedlegemer i luftvejen, i overensstemmelse med gældende ERC-retningslinjer.

Mild blokering (effektiv hoste):

Personen kan tale og trække vejret normalt og har ikke behov for førstehjælp. Hosten er effektiv og med lyd.



Alvorlig blokering (ineffektiv hoste):

Personen kan ikke tale eller trække vejret normalt og har behov for relevant førstehjælp. Hosteforsøg er ineffektive eller lydløse.

Benyt hovedpunkterne til formativ evaluering af øvelserne.

### **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 hovedpunkterne, når førstehjælpen planlægges, og når førstehjælpen udføres i relation til de beskrevne scenarier.
- Anvende nødflytning under det 1. hovedpunkt, når det er påkrævet – både jord/gulv og fra bil, hvis indøvet
- Under (M)ABC-metoden vise hvordan der arbejdes med bevidsthedskontrol, skaber frie luftveje samt bruger Se-Lyt-Føl.
- Fjerne fremmedlegemer hos en voksen person ved at slå 5 gange i ryggen og herefter, såfremt fremmedlegemet ikke er fjernet, give den voksne op til fem tryk i bughulen (Heimlich metoden), jf. guidelines. Herefter skifte mellem 5 slag i ryggen og op til 5 tryk i bughulen til fremmedlegemet kommer ud.
- På et situationsbestemt rigtigt tidspunkt tilkalde hjælp 1-1-2, dog senest, hvis personen mister bevidstheden. Herefter påbegynde HLR og følge vejledningen fra den sundhedsfaglige medarbejder på 1-1-2.
- Nævne, at alle der har været udsat for tryk i bughulen eller i brystkassen, skal henvises til akut undersøgelse hos læge.

Endvidere skal du sikre, at deltageren kan

- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Undersøge bevidsthed og derefter undersøge vejrtrækningen, herunder om der er normal vejrtrækning
- Udføre stabilt sideleje og lejrning ved kredsløbssvigt samt visuelt og fysisk kontrollere for symptomerne på kredsløbssvigt (bleghed og koldsvedende hud)
- Yde psykisk førstehjælp og give støtte/omsorg, hvis den tilskadede er vågen.

Ved tilkald hjælp: Du skal vurdere, hvordan deltageren samarbejder med 1-1-2 om hjælpen og ligeledes kender muligheden for at få hjælp til disponering, herunder større ulykker.





## Del 3

### **Delkompetence: Omsætning af kompetencemål til praktisk undervisning**

Deltageren opnår gennem praksisnære og praksisorienterede øvelsesscenarier kompetencer til at håndtere ulykker ved at handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter.

#### **Indhold:**

- 2 praktiske øvelser, hvor førstehjælpens hovedpunkter anvendes

#### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

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

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

**Øvelse nr. 1** gennemføres som fingeret trafikuheld.

Brug en deltager som figurant og bil, knallert eller cykel. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejliggende areal (udendørs).

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger hovedpunkterne. 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 tilkald af hjælp med afgivelse af korrekte oplysninger bør indgå i øvelsen.

**Øvelse nr. 2** gennemføres som fingeret uheld i hjemmet.

Brug en deltager som figurant og faciliteter i undervisningslokalet, f.eks. trappe, køkken med varmt vand, knive eller møbler.

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

Som scenarie kan vælges blødning, faldulykker eller andet, som forekommer realistisk ud fra lokalets muligheder.

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

Giv 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 ved for eksempel at udsætte advarselstrekant, tænde bilens havariblink, afspærre uheldsstedet eller foretage nødflytning.
- Give relevant livreddende førstehjælp ved for eksempel at lejre i stabilt sideleje eller standse sprøjtende blødning.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Afgive de relevante oplysninger til 1-1-2.
- Give førstehjælp, herunder psykisk førstehjælp.



## Del 4

### **Delkompetence: Afslutning og evaluering**

Deltageren er orienteret om, hvordan elektronisk bevis for deltagelse hentes, og har reflekteret over sin læring på denne uddannelse, samt hvordan den kan anvendes i hverdagen.

Deltageren kender Dansk Førstehjælpsråds uddannelsesstruktur, bevisets gyldighed og muligheden for yderligere lærings-, kompetencevedligeholdelse og opdatering.

#### **Indhold:**

- Afslutning og kobling til handling i hverdagen
- Dine e-beviser på DFR-portal
- Opfordring til at holde dine førstehjælpskompetencer vedlige via DFR-opdateringsuddannelser
- Evaluering af kurset

#### **Samlet tidsanvendelse:**

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved afslutning af kursusforløbet. Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 4 i denne uddannelsesplan.

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

Afslutningen skal gennemføres så positivt som muligt, så deltagerne føler, de kan gøre en forskel og vil være trygge ved at handle i en ulykkessituation.

Deltagerne skal have mulighed for at give tilbagemeldinger til instruktøren.

Der gives information om det elektroniske bevis, og muligheden for at printe sit eget bevis. Der kan hentes mere information på <https://kursusbevis.førstehjælpsråd.dk/>

Du kan eventuelt indsætte skærbilleder i din præsentation fra systemet, så du kan afholde dette offline.

Kursisterne skal gøres opmærksomme på, at de elektroniske beviser slettes automatisk efter tre år.

#### **Kompetencesikring:**

Du skal sikre, at deltageren udfører refleksion over uddannelsens indhold og egen læring i forhold til efterfølgende at kunne handle i hverdagen.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter

Tæpper

Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

**Supplerende materialeliste:**

-

**Revision, ændringer i denne version:**

Tidsangivelse i kvalitetskrav fejlagtigt angivet til 240 minutter. Rettet til 120.

**Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> DFR-notat: M-ABC-metoden I førstehjælp

<sup>ii</sup> European Resuscitation Council Guidelines 2025