

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:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. 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 førstehjælpsbøger.
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:	Uddannelsens varighed er 120 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*.
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 ved ulykker (2 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.