

# LÆR FØRSTEHJÆLP



**Kurser og foredrag  
for foreninger og virksomheder**

# GRUNDKURSUS 12 TIMER

På et grundkursus tilegner deltagerne sig teoretisk forståelse af og praktiske færdigheder i førstehjælp til børn og voksne, således at de er i stand til at holde liv i/genoplive personer i de vigtige minutter efter at en ulykke er sket, eller pludselig sygdom er opstået, indtil redningsmandskabet eller en læge kan tage over. Kurset varer 12 timer.

## Forventet udbytte:

At deltagerne kan:

- Standse en ulykke.
- Yde livreddende førstehjælp, herunder at give kunstigt åndedræt og hjertemassage (Hjerte-Lunge-Redning).
- Standse en sprøjtende blødning.
- Give førstehjælp til shock-truede.
- Foretage korrekt alarmering.
- Yde psykisk førstehjælp.
- Kende symptomerne og førstehjælpen ved livstruende sygdomme.
- Yde førstehjælp ved hverdagens småskader.

## Indhold:

Der undervises via teori og praktiske øvelser blandt andet i:

- Førstehjælpens 4 hovedpunkter.
- Trinvis førstehjælp til bevidstløse
- Kunstigt åndedræt
- Udvendig hjertemassage.
- Shockforebyggelse.
- Standsning af kraftige blødninger.
- Forstuvninger, brud og ledeskader.
- Alarmeringsprocedurer.
- El-ulykker.
- Temperaturpåvirkninger
- Pludselige sygdomme.
- Psykisk førstehjælp.
- Hverdagens småskader, fx buler i panden, sår og hudafskrabninger, insektstik mv.

**KURSET KAN  
SUPPLERES MED  
BRUG AF  
HJERTESTARTER**

## Vejledende kursusrpris:

- **Kr. 10.500,- pr. hold inkl. materialer og kursusbevis** [se kontaktoplysninger på bagsiden]

# REPETITIONSKURSUS 3 TIMER

På et repetitionskursus får deltagerne repeteret den førstehjælp, de har lært på et godkendt basis- eller grundkursus inden for de seneste 3 år.

## Indhold:

Der undervises/repeteres via teori og praktiske øvelser blandt andet i:

- Førstehjælpens 4 hovedpunkter.
- Førstehjælp til bevidstløse.
- Kunstigt åndedræt og hjertemassage (Hjerte-Lunge-Redning).

**KURSET KAN  
SUPPLERES MED  
BRUG AF  
HJERTESTARTER**

## Vejledende kursusrpris:

- **Kr. 4.500,- pr. hold inkl. materialer** [se kontaktoplysninger på bagsiden]

# BASISKURSUS 6 TIMER

På et basiskursus tilegner deltagerne sig teoretisk forståelse af og praktiske færdigheder i førstehjælp til børn og voksne, således at de er i stand til at holde liv i/genoplive personer i de vigtige minutter efter at en ulykke er sket, indtil redningsmandskabet eller en læge kan tage over. Kurset er ofte også kaldet "**Kursus i livreddende førstehjælp**".

## Forventet udbytte:

At deltagerne kan:

- Standse en ulykke.
- Yde livreddende førstehjælp, herunder at give kunstigt åndedræt og hjertemassage (Hjerte-Lunge-Redning).
- Foretage korrekt alarmering.
- Yde psykisk førstehjælp.

## Indhold:

Der undervises via teori og praktiske øvelser blandt andet i:

- Førstehjælpens 4 hovedpunkter.
- Førstehjælp til bevidstløse.
- Kunstigt åndedræt.
- Udvendig hjertemassage.
- Alarmeringsprocedurer.
- Psykisk førstehjælp.

**KURSET KAN  
SUPPLERES MED  
BRUG AF  
HJERTESTARTER**

## Vejledende kursusrpris:

- **Kr. 6.500,- pr. hold inkl. materialer og kursusbevis [se kontaktoplysninger på bagsiden]**

# FOREDRAG og specialkurser

Få et foredrag om førstehjælp. Det kunne fx være over emnet "førstehjælp til børn" eller en simpel appetitvækker før et egentligt førstehjælpskursus. Typisk varer et foredrag 1½-2 timer.

Prisen på foredrag er fra kr. 3.500,- og afhænger af indhold og foredragsholder.

## Specialkurser arrangeres:

- Kurser i brug af hjertestarter (defibrillator/AED)
- Kurser i brug af genoplivningsudstyr (ilt og sug)
- Kursus i elementær brandbekæmpelse
- Kursus i brug af flugtsvejsapparater
- Samt kurser efter ønske

Pris for specialkurser aftales særskilt. Se kontaktoplysninger på bagsiden.

## Generelle vilkår og oplysninger:

- Alle kurser afholdes som udgangspunkt hos foreningen eller virksomheden.
- Der kan deltage 16 personer pr. kursushold.
- Førstehjælpsinstruktørerne er alle autoriserede og godkendt af Beredskabsstyrelsen/Dansk Førstehjælpsråd, og de har flere års praktisk erfaring indenfor førstehjælp og præhospital behandling.
- Alle instruktører har uddannelsesmæssig baggrund som enten læge, sygeplejerske, ambulancebehandler eller brandmand.

*Alle priser er ekskl. moms. Priser er gældende ved bestilling inden 31.12.2012. Ved kørsel over 150 km tillægges evt. kørselsbetaling på kr. 3,50 pr. km. Der tages forbehold for trykfejl og prisændringer.*

For kursusbestilling og oplysninger kontakt:



**LÆR FØRSTEHJÆLP**

**Ring  
70 20 77 29**

**[www.laer-foerstehjaelp.dk](http://www.laer-foerstehjaelp.dk)**

**[info@laer-foerstehjaelp.dk](mailto:info@laer-foerstehjaelp.dk)**



Jernbanegade 23 C  
4000 Roskilde  
Telefon 70 20 77 29

[info@laer-foerstehjaelp.dk](mailto:info@laer-foerstehjaelp.dk)  
[www.laer-foerstehjaelp.dk](http://www.laer-foerstehjaelp.dk)

Pjece revideret 08.01.2012