



DGI

STORKØBENHAVN

Førstehjælps- kurser 2024



Førstehjælpskurser 2023

Det er altid en god idé, at foreningens ledere, trænere og instruktører kan træde til og yde førstehjælp, hvis der skulle ske noget med kolleger eller medlemmer. Derfor udbyder DGI Storkøbenhavn alle de officielle kurser og uddannelser, som Dansk Førstehjælpsråd sanktionerer.

Læs evt. mere om kurserne hos Dansk Førstehjælpsråd:

<http://foerstehjaelpsraad.dk>
[/foerstedhjuelpsuddannelser/](http://foerstehjaelpsraad.dk/foerstedhjuelpsuddannelser/)

I kan som forening ”købe” et kursus til afholdelse i egne lokaler, og priserne der fremgår af dette katalog, inkluderer undervisning, kørsel, materialer, førstehjælpsbøger og officielle, elektroniske certifikater fra Dansk Førstehjælpsråd.

Udover et velegnet lokale (helst med projektor) skal foreningen også selv sørge for passende forplejning til underviser og kursister.

På to-timers-kurserne er førstehjælpsbøgerne digitale, mens der gives fysiske bøger på de længere kurser. Dog kan der mod ekstrabetaling tilkøbes fysiske bøger på to-timers-kurset, ligesom der mod rabat kan fravælges fysiske bøger på de længere kurser.

Vores undervisere er registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og holder sig løbende opdateret om alle førstehjælpsrådets potentielle ændringer og opdateringer af uddannelserne.

BESTILLING AF KURSER

Hvis I ønsker et førstehjælpskursus, skal I sende en e-mail til Diana Jacobi på diana.jacobi@dgi.dk med angivelse af hvilket kursus, I ønsker, og samtidig angive en dato og et tidspunkt for kurset (og da vores undervisere kan være optaget andetsteds, kan vi ikke garantere, at vi kan afholde et kursus på den ønskede dato: Send derfor også gerne et par alternative datoer og tidspunkter).

Når datoen er aftalt med underviseren, opretter vi et link til en online tilmeldingsside, hvor foreningens deltagere skal tilmelde sig. Derudover sørger vi for at underviseren og foreningens kontaktperson får hinandens kontaktinformationer, så de kan aftale de øvrige praktiske detaljer.

Der må maksimalt deltage 16 personer på hvert kursus. Ved flere deltagere skal der bestilles et ekstra kursus. Foreningen kan afbestille uden omkostninger indtil 10 dage før kurset. Ved senere aflysning opkræves halvdelen af prisen.

2 TIMERS KURSUS

"Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader" + obligatorisk tillæg af indledning og afslutning fra "Førstehjælp ved hjertestop"

Overordnet kompetencemål:

- Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved skader på bevægeapparatet samt ved hovedskader.
- Deltageren kan vurdere hvornår der skal tilkaldes hjælp, henvises til læge/skadestue eller behandlingen kan afsluttes af førstehjælperen.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet
- Knoglebrud
- Ledskred
- Forstuvninger
- Brud på hofte og/eller bækken
- Førstehjælp ved hovedskader
- Hjernerystelse
- Åbent og lukket kraniebrud
- Blødning mellem hjerne og kranie
- Praksisnære scenarier med hovedvægten lagt på træning af genkendelse af symptomer og træning af færdigheder

Særlige bemærkninger: Basal genoplivning er IKKE en del af denne uddannelse

PRIS: Kr. 4500,- (inkl. moms) for op til og med 16 deltagere.

Prisen inkluderer undervisning, kørsel, materialer, digitale førstehjælpsbøger og officielle, elektroniske certifikater fra Dansk Førstehjælpsråd.

Fysiske bøger kan tilkøbes for kr. 125,- pr. stk. (inkl. moms)

4 TIMERS KURSUS

"Førstehjælp ved hjertestop"

Overordnet kompetencemål:

- Deltageren kan både selvstændigt og i samarbejde med andre, håndtere en voksen bevidstløs person, med og uden normal vejtrækning, jvf. ERC guidelines for basal genoplivning.
- Deltageren kan give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejen, jvf. ERC-guidelines for basal genoplivning.
- Deltageren kan anvende en hjertestarter, hvor det er relevant for førstehjælpen.
- Deltageren skal kunne genkende symptomer på stroke og blodprop i hjertet og handle hensigtsmæssigt.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Bevidsthedstilstand
- Overlevelseskæden
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)
- Stabilt sideleje
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen person
- Symptomer på blodprop i hjertet og stroke
- Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler opdatering af denne uddannelse inden for 24 måneder.

PRIS: Kr. 6250,- (inkl. moms) for op til 16 deltagere.

Prisen inkluderer undervisning, kørsel, materialer, fysiske førstehjælpsbøger og officielle, elektroniske certifikater fra Dansk Førstehjælpsråd.



Image text. Her kan du skrive op til fire linier

5,5 TIMERS KURSUS

"Førstehjælp ved hjertestop" + "Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader"

Se beskrivelser under hhv. 2- og 4-timers uddannelserne.

PRIS: Kr. 7800,- (inkl. moms) for op til 16 deltagere.

Prisen inkluderer undervisning, kørsel, materialer, fysiske førstehjælpsbøger og officielle, elektroniske certifikater fra Dansk Førstehjælpsråd.



8 TIMERS KURSUS

"Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport"

Overordnet kompetencemål:

- Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer ombord på mindre fartøjer eller i forbindelse med søsport.
- Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved ulykker, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer, tilkalde hjælp på 1-1-2 eller med andre relevante metoder.
- Deltageren kan lejre personer og yde psykisk førstehjælp.
- Deltageren kan give basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning - både med og uden en hjertestarter.
- Deltageren kender muligheden for hjælp fra den sundhedsfaglige person på alarm 1-1-2.
- Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og give relevant førstehjælp ved varmepåvirkning eller kuldepåvirkning af en person uanset om påvirkningen er lokalt på huden eller på hele kroppen.
- Deltageren kan yde førstehjælp til akut opståede sygdomme og livstruende blødninger og kan sikre relevant videre hjælp.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Det komplette indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Særtillæg 1: "Førstehjælp ved ulykker, del 2"
- Det komplette indhold af tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger"
- Særtillæg 2: "Førstehjælp ved akutte sygdomme"
- Særtillæg 3: "Førstehjælp ved livstruende blødninger"

Særlige forhold til søs

Under uddannelsen adresserer instruktøren gennem undervisning og praktiske øvelser de særlige forhold der kan gøre sig gældende til søs, f.eks. i forhold til tilkaldelse af hjælp og lang responstid for professionel hjælp.

Denne uddannelse er udarbejdet i samarbejde med Søfartsstyrelsen

PRIS: Kr. 9.900,- (inkl. moms) for op til 16 deltagere.

Prisen inkluderer undervisning, kørsel, materialer, fysiske førstehjælpsbøger og officielle, elektroniske certifikater fra Dansk Førstehjælpsråd.



30 MINUTTERS KURSUS

Gratis "Hjerteredderkursus"

DGI og Hjerteforeningen har indgået et partnerskab om at introducere alle frivillige og medlemmer i DGI's medlemsforeninger til genoplivning. Kan foreningen samle en gruppe på minimum 5 personer over 12 år, tilbyder Hjerteforeningen derfor et 30 minutters gratis introkursus i genoplivning.

På kurset bliver deltagerne introduceret til, hvordan man:

- Skaber sikkerhed
- Undersøger en bevidstløs person
- Ringer 1-1-2
- Giver hjertemassage
- Bruger en AED/Hjertestarter

Kursets varighed på blot 30 minutter betyder, at det nemt kan passe ind i mange situationer; f.eks. i forbindelse med en træningsaften.

Der kan maksimalt være 15 personer pr. instruktør/hold. Ved tilmelding af mere end 15 personer, vil I blive delt op i flere hold fordelt på flere dage eller på samme dag i direkte forlængelse af hinanden – alt efter jeres ønske.

OBS!

Kurset er en INTRODUKTION til genoplivning. Det vil sige, at instruktøren gennemgår alle de vigtige trin og handlinger i en genoplivningssituation, men det sikrer ikke solid praktisk øvelse – og heller ikke dokumentation for, at deltagerne udfører korrekt Hjerte-Lunge-redning.

Deltagerne har mulighed for at stille spørgsmål og enkelte deltagere kan afprøve hjertemassage, kunstig åndedræt samt brug af en hjertestarter på en dukke. Hvis alle deltagere ønsker at øve sig på dukken, kan det blive nødvendigt at udvide kursets varighed til mere end 30 minutter.

Efter endt kursus vil alle deltagere modtage en mail med et bevis for deltagelsen på kurset. Kursusbeviset er således en dokumentation for deltagelse og ikke for færdigheder. Ønskes et grundigere kursus, hvor der gives et færdighedscertifikat, henvises til vores 4-timers kursus, "Førstehjælp ved hjertestop".

BESTILLING AF DET GRATIS HJETEREDDERKURSUS

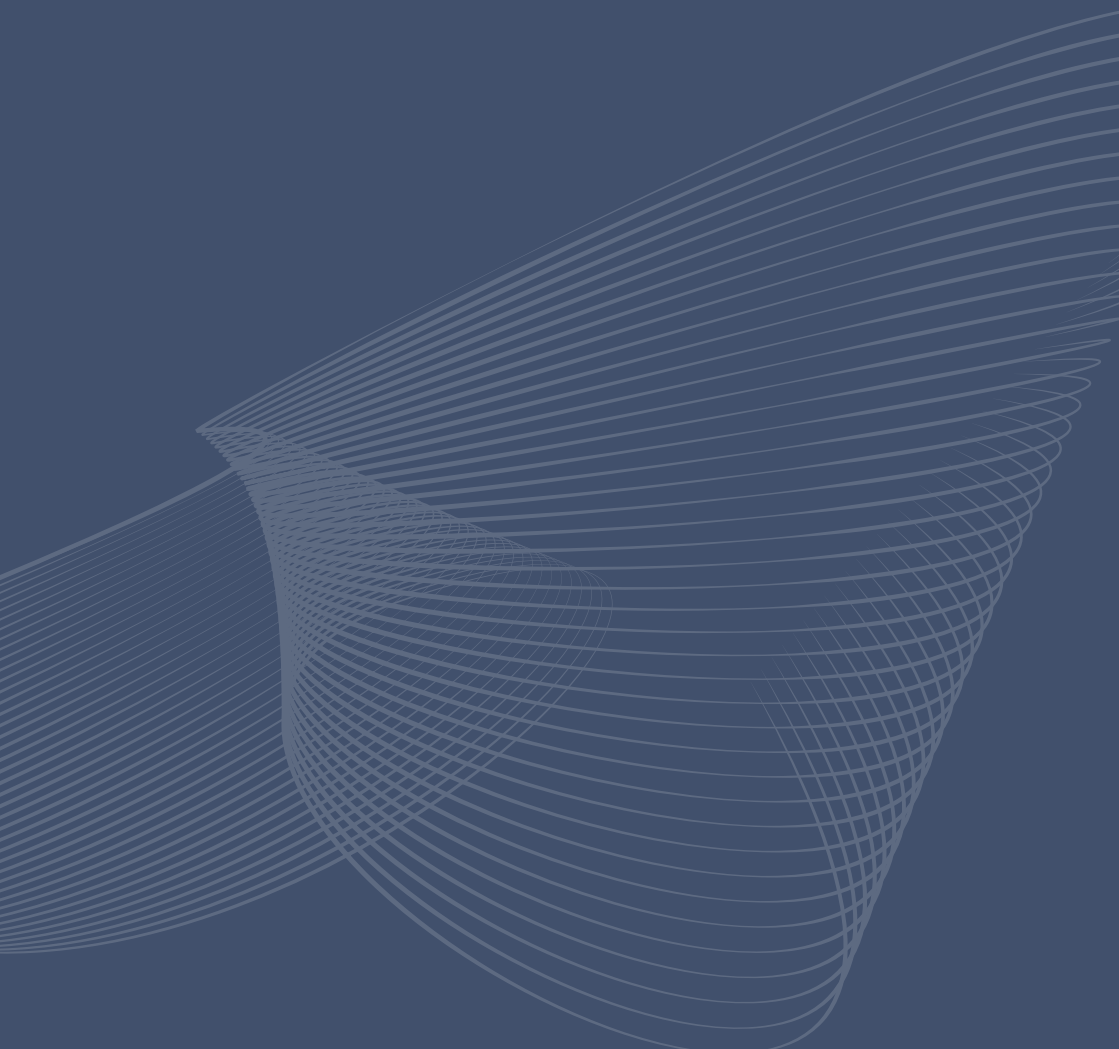
Gå ind på www.dgi.dk og søg på "introkursus i genoplivning"; eller bestil et kursus direkte hos: <https://hjerteredder.dk/dgi-partnerskab/>

Når tilmeldingen er udfyldt, vil tilmeldingssystemet automatisk finde den instruktør, der bor tættest på adressen, hvor kurset skal holdes.

BEMÆRK!

Alle instruktører arbejder frivilligt og bruger deres fritid på at undervise. Der kan derfor i nogle tilfælde gå helt op til 4 uger, inden foreningen bliver kontaktet af en instruktør.





DGI

Se mere på dgi.dk