

Kursopplegg førstehjelpskurs DNT turledere og breinstruktører

Antall timer: 15

Første økt: ca 2 timer

- Introduksjon av deltakere og instruktører
- Generelt om konsekvenser ved å bli syk/komme til skade langt fra kvalifisert hjelp; varslingsmuligheter, bistandsressurser, aktuelle kartverk. Litt om psykisk førstehjelp. Litt om generell nedkjøling. Hvor alvorlig er problemet i forhold til syke/tilskadekomne? Hvordan arter det seg? Hvordan kan det forebygges? Kasisistikkbelyst. Erfaringsutveksling vedrørende knep og triks omkring "survival" til fjells.

Andre økt: ca 3 timer innendørs/utendørs

- Undersøkelse av den syke/skadde, vurdering av situasjonen; alvorlighetsgrad, nødvendige tiltak.
Instruktør demonstrerer først hvordan er rask undersøkelse foretas og hva en skal legge vekt på. Deretter deles deltakerne inn i grupper hvor en blir gitt symptomer og tegn i forhold til en hendelse og de andre i gruppen skal finne ut av dette. Alle skal gjøre denne undersøkelsen.
En oppsummerer hvilke tegn som krever øyeblikkelige tiltak, og går gjennom sikring av frie luftveier (kjevetak og sideleie), stansing av ytre blødning og munn-til-munn ventilasjon og HLR.
- Gjennomgang av hvilke andre tiltak som kan være aktuelle; leiring, bandasjering, spjelking, transportering m.m. Demo av bandasjemateriell og improvisert spjelk.

Tredje økt ca 3 timer utendørs (hvis ok vær)

- Praktisk øvelse. Spjelkeøvelse, løft og nødforflytning og planlagt forflytning, bygging av improvisert bære og skikjelke

Fjerde økt ca 3 timer.

- Håndtering av akutte sykdomstilstander v.hj. av kasisistikker, oppgaveløsning og ev. rollespill; pustebesvær, brystmerter, føling, krampeanfoll, allergisk reaksjon.
- Håndtering av skader v.hj. av kasisistikker, oppgaveløsninger og ev. rollespill.
Vektlegging av viktige poenger ved håndtering av hode, bryst og bukskader, brudd, kutt og flenger, snøblindhet og forfrysninger.
- Kort om forebygging av sirkulasjonssvikt.
- Håndtering av skredtatte/kameratredning og forulykkede i bresprekk

Femte økt ca 4 timer

- Praktisk øvelse i håndtering av forskjellige skadesituasjoner med en/flere skader; noen av en gruppe på f.eks 10-12 stk kommer til skade - f.eks tatt av skred (øvelse i skredsøk hvis noen ikke har gjort det før), faller ned fra hengeskavl, osv.
Vektlegging av å ta ledelse og organisere/aktivisere de andre til å yte førstehjelp, bygge nødbivuakk, skaffe hjelp m.m. Kjøre så mange øvelser at alle får prøve. Det er mulig å kjøre øvelser med to grupper parallellt.

Oppsummering og evaluering, hjemreise.