

Elementær førstehjelp

Veiledning for studieringledere og kursdeltagere



*Utdanningsnivå I
Modul M3500-G1-011*

Ψ	✓
♠	✓
□	✓
H	✓
○	✓

Dette dokumentet er utarbeidet av Rune Sundland

1. utgave er godkjent med rettelser av Utdanningsutvalget den 22.07 2000.

samt Norges Judoforbund Forbundsstyret den X.X.1999.

Utdanningsutvalget forbeholder seg retten til å redigere dokumentet fortløpende.

Bærum

1. utgave mars 1999

©Copyright NJF

Modul nr. M3500-G1-011 - Beta utgave

Innhold

FORORD	4
1.0 LITT OM DENNE MODULEN	5
1.1. Undervisningsform.....	5
1.2. Kurslærer/ studieringleder.....	5
1.3. Kurseleven	5
1.4. Utstyr og lokaler	5
1.5. Innhold.....	6
1.6. Mål.....	6
1.7. Evaluering.....	6
1.8. Tilbakemelding	6
2.0 LÆKSJON 1	7
3.0 LÆKSJON 2	9
Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF	11

Forord

Denne modulen er på 4 undervisningstimer, og inngår som 1 av 3 moduler i kurset "Eksamenskurs".

Alle utdanningsretninger i NJF, vil på alle utdanningsnivå inneholde en førstehjelp modul. På nivå I er denne modulen foreslått som en del av eksamenskurset. Denne modulen vil derfor være felles for alle utdanningsretninger på nivå I. I tillegg til å ha en god beredskap ved skader/ulykker i klubbene spesielt, har NJF som organisasjon et ansvar for å formidle kunnskap og ferdighet i førstehjelp generelt. Alle mennesker kan få bruk for denne kunnskapen. Som ressurspersoner i en idrettsorganisasjon er vi ofte tilstede på arrangementer hvor mange mennesker samles. I tillegg driver vi en kontaktidrett. Denne modulen vil gi en grunnleggende og generell innføring i førstehjelp og idrettsskader. Senere i utdanningen vil undervisningen bli mer idrettsspesifikk og ikke minst mer judo spesifikk. Dette heftet er en veiledning for kursarrangør/studiering leder, og kan også brukes som en arbeidsbok for kurs deltagerene.

Lykke til med utdanningen !

ψ Dommer	♠ Trener	□ Arrangør	H Leder	○ Judo
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
(Grunn modul)				

NB! Anbefalt litteratur under kurset:

Hefte nr 1 i NIF's serie på 3 hefter om idrettsskader

"Idrettsskader"

innføring i idrettsskader, akutte skader og belastningsskader

Grethe Myklebust og Knut Jæger Hansen
Norges Idrettsforbund og Olympiske komité
Universitetsforlaget

Heftet kan bestilles på Forlagsentralen og koster ca kr 70,- pr stk.

Disse heftene vil også bli benyttet senere i utdanningen.

1.0 Litt om denne modulen

1.1.Undervisningsform

Denne modulen består av to deler.

Tidsfordelingen mellom del 1 og del 2

bestemmes av kursarrangør/studiering leder.

Del 1: Elementær førstehjelp - praktisk øving

Del 2: Klubbens beredskap ved akutte skader - gruppeoppgaver

Del 1: Denne delen kan gjennomføres som en studiering forutsatt at den nødvendige kompetansen finnes innen studieringen. Det anbefales imidlertid å kontakte en lokal kompetent kursholder.

F.eks:

- **lokalavdelingen av Norsk Folkehjelp**
- **lokallaget til Norges Røde kors**
- **idrettskretsen**
- **den lokale Heimevernsavdelingen**

Slike profesjonelle kursholdere har ofte tilgang til øvings dokker og annet kursmateriell.

Del 2: Denne delen er best egnet som studiering.

Deltagerne skal drøfte ulike oppgaver omkring skade beredskapen i egen klubb.

Det er en stor fordel hvis deltagerne bruker heftet ”Idrettsskader”/NIF når de besvarer oppgavene .

1.2.Kurslærer/ studieringleder

Kurslærer/studieringleder må være godt forberedt, og ha satt seg inn i dette heftet samt heftet ”Idrettsskader”/NIF.

Del 1: Kurslærer eller studieringleder bør være godkjent førstehjelpsinstruktør (f. eks fra Forsvaret, Røde kors, Norsk folkehjelp) eller ha tilsvarende kompetanse fra helsevesenet (f. eks sykepleierutdannelse)

Del 2: Ingen formelle kompetansekrav, men erfaring i studiering arbeid er selvfølgelig en fordel.

1.3.Kurseleven

Ingen spesielle kunnskapskrav til kurselevne.

Enkelte kursdeltagere vil kanskje søke om fritak fra denne modulen, fordi de allerede har gjennomført tilsvarende førstehjelpskurs. Dette kan ikke innvilges. Den enkelte deltager er en del av kompetansegrunnlaget for kurset, og deltagerne med tidligere erfaring og/eller kompetanse vil være med på å bedre kvaliteten på kurset.

1.4.Utstyr og lokaler

Alle typer undervisningslokaler, forsamlingslokaler, treningslokaler, store stuer eller tilsvarende som har plass til alle deltagerne, kan benyttes. Erfaringsmessig er det en fordel med god gulvplass til den praktiske øvingen. Spesielt hvis man benytter øvingsdokker. Det er en stor fordel å benytte øvingsdokker til del 1.

Ingen spesielle krav til antrekk.

Deltagerne har med skrivesaker, og bør ha heftet ”Idrettsskader”/NIF.

Minst et eksemplar av dette heftet må være tilgjengelig, selv om det selvfølgelig er en fordel at hver deltager har sitt eget eksemplar og bruker dette som en arbeidsbok.

1.5. Innhold

Del 1 skal inneholde undervisning og praktisk øving i elementær førstehjelp ved livstruende tilstander som:

- **bevisstløshet**
- **hjerrestans/respirasjonsstans**
- **sirkulasjonssvikt**
- **store blødninger**
-

Kurslærer må selv prioritere tidsbruken i forhold til de ulike elementene.

Del 2 skal inneholde gruppearbeid om trenernes handlinger og klubbens rutiner og beredskap ved skader.

1.6. Mål

Etter denne modulen skal deltagerne ha kjennskap til øyeblikkelige handlinger ved livstruende tilstander.

Deltagerne skal også ha kjennskap til øyeblikkelig behandling av akutte idrettsskader, samt være kjent med de rutiner og den beredskap klubben bør ha ved skader.

1.7. Evaluering

Ingen spesiell evaluering av denne modulen. Den teoretiske eksamen i den aktuelle utdanningsretningen vil inneholde spørsmål fra denne modulen.

1.8. Tilbakemelding

NJF/UU ønsker tilbakemelding om denne modulen i forhold til:

- språk ortografi og tegnsetting (skrivefeil og lignende)
- faglig innhold (feil, uklarheter, nytteverdi og lignende)
- formidlingsmetode (vanskelighetsgrad, form, metode og lignende)
- kurslærer (ros og ris)

Alle former for konstruktiv kritikk, forslag til forbedringer, ros og ris, er til stor hjelp i videreutviklingen av utdanningssystemet. Har du noe på hjertet kan du bruke skjema bakerst i dette heftet

2.0 Leksjon 1

(anbefalt varighet ca 3 timer)

Innhold og tidsbruk i denne leksjonen bestemmes i stor grad av kurslæreren.

Det er viktig med mest mulig praktisk øving. Her er det viktig å trene mye på de ulike håndgrep og metoder. Etter leksjonen bør deltagerne kunne besvare følgende spørsmål:

Hva er de øyeblikkelige handlingene som skal utføres når du står overfor personer med:

- **bevisstløshet**
- **hjertestans**
- **respirasjonsstans/pustestans**

Dette er de tre viktigste tilstandene på dette nivå. Det er viktig å øve mye på dette. Hvis tiden strekker til bør man også se på:

- **sirkulasjonssvikt/sjokk**
- **store blødninger**

Egne notater:

Egne notater:

3.0 Leksjon 2

(anbefalt varighet ca 1 time)

Plenumsdiskusjon og gruppearbeid om følgende temaer:

- behandling av akutte idrettsskader
- klubbens rutiner/beredskap ved skader

Aktuelle diskusjonsoppgaver/gruppeoppgaver:

- **Hva er en akutt skade ?**
- **Hva menes med RICE-prinsippet ?**
- **Hva er nød telefonnummeret, og er dette slått opp i klubblokalet ?**
- **Hvem bør eventuelt transportere skadede utøvere til legevakt/lege ?**
- **Er liste med telefonnummer til alle foreldre/foresatte til klubbens utøvere lett tilgjengelig for trenerne i din klubb ?**
- **Har klubben førstehjelpsutstyr, og hvor er dette ?**
- **Hva bør trenere tenke på for å gjøre treningen så sikker som mulig ?**

I tillegg står selvfølgelig kursdeltagerne fritt til å diskutere andre forhold omkring disse temaene. Dett er kun en grunnleggende innføring, og kursdeltagerne oppfordres til å bruke heftet ”Idrettsskader”/NIF som et selvstudie.

Egne notater:

Egne notater:

Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF

I arbeidet med kontinuerlig korrigering og forbedring av kurs og utdanningsmateriel, trenger NJF/UU tilbakemelding fra arrangører, kurslærere og kurselever. Bruk dette skjema, og send det til:

Norges Judoforbund/ UU

Denne tilbakemeldingen gjelder:

modul nr: _____ modul navn: _____ kursdato: _____

sted: _____ arrangør: _____ kurslærer: _____

Språk, ortografi, tegnsetting:

Side Avsnitt Feil, endring

Side	Avsnitt	Feil, endring

Faglig innhold, formidlingsmetode (om nødvendig henvis til side og avsnitt):

Arrangør, kurslærer:

Om nødvendig, bruk baksiden av arket

Denne tilbakemeldingen er innsendt av: _____

Elev/lærer/arrangør (stryk det som ikke passer)