

## Basisuddannelse

### Førstehjælp ved hjertestop

Et grundlæggende kursus, hvor du lærer at handle hurtigt og sikkert ved hjertestop. Undervisningen kombinerer teori og praktiske øvelser, så du bliver fortrolig med genoplivning og brug af hjertestarter.

Du lærer blandt andet om:

- 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

Varighed: **4 timer**

Deltagere: **Maks. 16 personer**

Pris: **5.200 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk. kursusbevis samt en Lifekey

### Basal førstehjælp til børn

Et grundlæggende kursus i førstehjælp målrettet børn. Du lærer at bevare roen og handle korrekt i de mest almindelige nødsituationer, så du kan yde hurtig og effektiv hjælp.

Du lærer blandt andet om:

- Hjerte-lungeredning (HLR) til børn
- Håndtering af bevidstløshed og vejrtrækningsstop
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Forebyggelse af ulykker i hverdagen
- Praktiske øvelser og realistiske cases

Varighed: **4 timer**

Deltagere: **Maks. 16 personer**

Pris: **5.200 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk. kursusbevis samt en Lifekey

## Opdateringskurser

### Opdatering af førstehjælp ved hjertestop

Et kort og effektivt kursus, hvor du genopfrisker dine færdigheder i genoplivning og brug af hjertestarter. Kurset fokuserer på rutine, sikkerhed og nyeste retningslinjer, så du bevarer trygheden i at kunne handle hurtigt og korrekt.

Du lærer blandt andet om:

- Basal genoplivning (HLR)
- Brug af hjertestarter (AED)
- Kontrol af bevidsthed og vejtrækning
- Alarmering og samarbejde i akutte situationer
- Praktiske øvelser og cases

Varighed: **3 timer**

Pris: **4.200 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk kursusbevis samt en Lifekey

### Basal førstehjælp til børn

Et genopfriskningskursus til dig, der ønsker at vedligeholde din viden om livreddende førstehjælp. Fokus er på hurtig handling, korrekte teknikker og tryghed i pressede situationer.

Du lærer blandt andet om:

- Genoplivning (HLR) og brug af hjertestarter (AED)
- Stabilit sideleje og håndtering af bevidstløshed
- Kontrol af vejtrækning og frie luftveje
- Nye retningslinjer og procedurer
- Praktiske øvelser i realistiske situationer

Varighed: **3 timer**

Pris: **4.200 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk kursusbevis samt en Lifekey

## Funktionskurser

### Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

Et kursus til dig, der færdes på vandet og ønsker at kunne handle sikkert i nødsituationer. Undervisningen kombinerer teori og praktiske øvelser, så du bliver fortrolig med at yde førstehjælp under maritime forhold.

Du lærer blandt andet om:

- Førstehjælp i forbindelse med drukning og hypotermi
- Håndtering af bevidstløshed og vejrtrækningsstop
- Stabilisering af tilskadekomne på båd eller havn
- Alarmering og samarbejde til søs

Varighed: **7 timer**

Pris: **8.200 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk kursusbevis samt en Lifekey

### Førstehjælpere med særligt ansvar

Et udvidet kursus for personer med et særligt ansvar i nødsituationer. Du lærer at bevare overblikket, prioritere og koordinere hjælpen, når flere er involveret.

Du lærer blandt andet om:

- Livreddende førstehjælp ved større hændelser
- Organisering af førstehjælp i teams
- Kommunikation og overlevering til redningsmandskab
- Psykisk førstehjælp i akutte situationer

Varighed: **12 timer**

Pris: **11.500 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk kursusbevis samt en Lifekey

### Førstehjælp for voksne med ansvar for børn

Et kursus for lærere, pædagoger og andre voksne med ansvar for børn. Du lærer at yde hurtig og korrekt førstehjælp ved ulykker og sygdomstilfælde blandt børn.

Du lærer blandt andet om:

- Hjerte-lungeredning (HLR) til børn
- Håndtering af bevidstløshed og vejrtrækningsproblemer
- Forebyggelse af ulykker i institutioner og skoler
- Praktiske øvelser med realistiske cases

Varighed: **7 timer**

Pris: **8.200 kr. ekskl. moms**

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk kursusbevis samt en Lifekey

## Tilvalgskurser

### Førstehjælp og forebyggelse til børn og babyer

Et trygt og praksisnært kursus, hvor du lærer at reagere roligt og effektivt, hvis et barn eller en baby får det dårligt. Kurset fokuserer på de mest almindelige nødsituationer samt hvordan ulykker kan forebygges i hverdagen.

Du lærer blandt andet om:

- Førstehjælp til børn og spædbørn
- Håndtering af bevidstløshed og vejrtrækningsstop
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Forebyggelse af ulykker i hjemmet og institutionen
- Praktiske øvelser og dialog med underviseren

Varighed: 2½ time

Pris: 300 kr. pr. person (min. 4 personer pr. hold)

Udleveres pr. deltager:

- 1 stk lifekey



Der undervises også på engelsk efter aftale.

VIGTIGT! Maksimalt deltagerantal pr. kursus er 16 deltagere  
(jvnf. Dansk Førstehjælpsråd)

Førstehjælpszonen forpligter sig til at sørge for alt udstyr i forbindelse  
med kurset (Dukker, træningshjertestarter, forbindinger etc.)

Er der spørgsmål til kurset eller andet, er I mere end  
velkomne til at tage kontakt.

Alle kurser er med gyldigt kursusbevis fra Dansk Førstehjælpsråd. Kontakt førstehjælpszonen,  
så hjælper jeg med at skræddersy et kursus der passer lige netop til dine behov.