



## ISAF Førstehjelpkurs kategori 0 -2

Tid:

**28. februar og 1. mars 2015 kl 09:00 - 16:00**

Sted:

**Lærfabrikken, Isdalstøbakken 103, Isdalstø. Kartref: 60° 33' 15,4 N - 05° 16' 3,9**

### **Kursinnhold**

Lørdag vil det være hovedvekt på teoretisk innføring, søndag vil hovedvekten være lagt på praktiske øvinger.

Kuset har en varighet på til sammen 12 timer, og inneholder følgende:

#### **1 Introduksjon**

- 1.0 Martimt medisinsk miljø og karakteristika
- 1.1 Literatur

#### **2 Førstehjelp for de spesielle sikkerhetsklasser**

- 2.0 Anbefalinger for kategori 4
- 2.1 Anbefalinger for kategori 2-3
- 2.2 Anbefalinger for kategori 1-0

#### **3 Medisinsk kommunikasjon via Telekommunikasjon**

- 3.0 Muligheter for ekstern hjelp (Medisinske råd/rettledning fra offisielle kilder)
- 3.1 Hjelp via Radio/Mobiltelefon
- 3.2 Lisens/sertifikat for VHF/HF-radio kommunikasjon

#### **4 Grunnleggende førstehjelp**

- 4.0 Grunnleggende anatomi/fysiologi
- 4.1 **L-ABCDE** (Sikring på stedet, Luftveier og hals /rygg kontroll, Pusting, Sirkulasjon og blødning, Svakhet, Eksponering og beskyttelse fra ytre miljø)
- 4.2 Stoppe alvorlig blødning

#### **5 Uhell i havet og tiltak ombord**

- 5.0 Typiske uhell ombord (sår, kutt, forstuing/vrikking etc)
- 5.1 Generelle sykdommer, utmattelse etc
- 5.2 Tiltak og behandling
- 5.3 Evakuering med Helikopter
- 5.4 Overføring av skadde til redningsbåt

#### **6 Spesielle medisinske forhold på havet**

- 6.0 Sjøsyke
- 6.1 Hypotermi (Personer reddet fra sjøen)
- 6.2 Dehydrering
- 6.3 Hjernerystelse
- 6.4 Opprettholde nivå på blodsukker (Hva skal en spise og drikke)

- 7 Hjerte- og åndedrettstans**
  - 7.0 Hjerte- og lungeopplivelse
  - 7.1 Kunstig åndedrett
  - 7.2 Bruk av hjertestarter
  
- 8.0 Skade og årsaksvurdering**
  - 8.1 Bestemme tiltak – når skal en tilkalle ekstern hjelp, når skal en eturnere til nærmeste havn.
  - 8.2 Observasjon og behandling av pasientens tilstand
  
- 9 Psykologisk Behandling**
  - 9.0 Menneskelige reaksjoner i en krisesituasjon
  - 9.1 Behandling av psykologisk sammenbrudd
  - 9.2 Krisehåndtering
  - 9.3 Prosedyrer for debriefing
  
- 10 Praktisk trening**
  - 10.0 Gjenopplivelse
  - 10.1 Observering og behandling av pasienter
  - 10.2 Øve på kontakt med medisinsk ekspertise over radio (VHF / Mobil)
  - 10.3 Avgjørelser – Når tid skal en søke medisinsk hjelp utenfra, når skal en bryte regattaen ?
  
- 11 Ekamen**
  - 11.0 Svare på 25 spørsmål, 70 % av svarene må være rett.
  
- 12 Påmelding  
Påmelding til: [utdanning@hordaland-seilkrets.no](mailto:utdanning@hordaland-seilkrets.no)

Deltakerne tar med mat og drikke for dagen.

Kursavgift: kr 500,- ved minst 20 personer. Kursavgift betales ved frammøte

Kursansvarlig: **Nils Vidar Hopland**  
Kurs og instruksjons ansvarlig  
Nordhordland Røde Kors  
95040298  
[nilsvidar@nhrk.no](mailto:nilsvidar@nhrk.no)