

## **Norsk Grunnkurs Førstehjelp**

Krav: Ingen

Varighet: 6 timer. (Kan sammen med Introduksjonskurset holdes samme helg)

Arrangør: Lokal forening eller regionalt

Kursmål:

Deltakerne skal etter endt undervisning:  
- Være i stand til å utføre livreddende og skadebegrensende førstehjelp på andre mennesker ut i fra undersøkelse og vurdering.

Kursets innhold:

Varsling, kjenne nødnummer og gi riktig melding.  
Sikre skadestedet. Egen sikkerhet.  
Vurdering av bevisstløse. Sikre frie luftveier.  
Sideleie. Hjerte- og lungeredning.  
Brystsmerter. Blødninger. Skader.

Kurset er obligatorisk