



SIVILFORSVARET

KURSPLAN

Opplæring av mannskap i FIG/FIGP

FIG 10

INNHALDSFORTEGNELSE

1.	Bakgrunn for kurset	s.3
2.	Kursets plass i oppl�ringsstrukturen	s.3
3.	Kursets varighet, opptakskrav og målgruppe	s.3
4.	Kursets hovedmål	s.4
5.	Kursets oppbygging	s.4
6.	Hovedområder	s.5
7.	Arbeidsformer	s.19
8.	Vurdering	s.19
9.	Litteratur	s.19
10.	Andre forhold	s.21

1. Bakgrunn for kurset

Sivilforsvarets samfunnsmandat er tredelt

- en uniformert og folkerettslig beskyttet, statlig forsterkningsressurs
- beskyttelse av sivilbefolkningen
- en aktør innenfor samvirke og samfunnssikkerhetssamarbeid

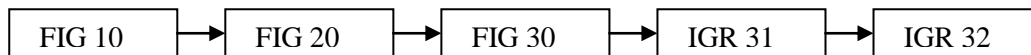
En forutsetning for å løse dette samfunnsoppdraget er kompetanse. Tjenesteplikt pålegges etter gjennomført fordelingsmøte, og de tjenestepliktige tilføres kompetanse gjennom opplæring og øvelser.

Hjemmelsgrunnlaget for tjeneste i Sivilforsvaret er Lov 25. juni 2010 nr 45 om kommunal beredskapsplikt, sivile beskyttelsestiltak og Sivilforsvaret (sivilbeskyttelsesloven). Tjenesteplikt i Sivilforsvaret omfatter alle kvinner og menn mellom 18 og 55 år som oppholder seg i landet, Svalbard inkludert, men utførelse av sivilforsvarstjeneste utføres på fastlandet.

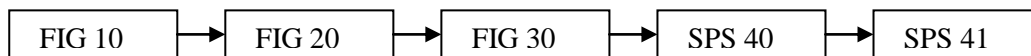
2. Kursets plass i opplæringsstrukturen

Tjenestepliktige i Sivilforsvaret inngår i ulike avdelinger. Avdelingene er fredsinnsettsgruppe (FIG), fredsinnsettsgruppe personell (FIGP) og mobil renseenhet (MRE). Opplæring av tjenestepliktige gjennomføres med kurs av ulik varighet.

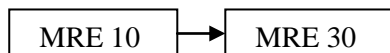
For personell i FIG/FIGP er opplæringen av tre ukers varighet (FIG 10). Opplæring av befal gjøres gjennom ulike nivåer av kurs. Lagførerkurs (FIG 20) og kurs for leder av FIG/FIGP (FIG 30) er begge av to ukers varighet. IGR 31 er et videregående kurs for FIG- ledere, og har en varighet på tre dager. IGR 32 er et tre dagers lederskapsseminar for FIG- ledere. Kursene FIG 10, FIG 20, FIG 30, IGR 31 og IGR 32 bygger på hverandre og skal gjennomføres kronologisk. Mellom hvert kurs skal tjenestepliktige ha deltatt på avdelingens øvelser og innsatser.



Samvirke på skadested (SPS 40) er et ukers kurs med deltagere fra nødetatene, FORF, Forsvaret og Sivilforsvaret. Samvirke på forurenset skadested CBRN/E (SPS 41) er et ukers kurs med samme målgruppe som SPS 40. Tjenestepliktige som skal delta på SPS 40 og 41 skal ha gjennomført kursene FIG 10, FIG 20 og FIG 30. Tjenestepliktige i Sivilforsvaret kan også delta på kurset POSOM, kurs i psykisk og sosial omsorg ved ulykker og katastrofer. Kurset består av 3 moduler og er primært et kurs for kommunene.



Opplæring av materiellansvarlig FIG er et kurs av en ukers varighet (MAF 50). For personell som utfører radiac måletjeneste er opplæringen av en ukers varighet. For personell i MRE er opplæringen av 8 dagers varighet (MRE 10). MRE 30 er et kurs for lagfører i og leder av mobil renseenhet, med to ukers varighet. Kurset MRE 30 forutsetter gjennomføring av opplæringen MRE 10.



3. Kursets varighet, opptakskrav og målgruppe

Opplæring av personell i FIG/FIGP (FIG 10) er av tre ukers varighet. Rekruttering til tjeneste i Sivilforsvaret skjer ved at personell overføres fra Vernepliktsverket eller Siviltjenesten, ved utskrivning fra Folkeregisteret (kvinner) eller ved at enkelte tar kontakt frivillig og får status som tjenestepliktig. Forvaltning av tjenestepliktige er beskrevet i Personellbestemmelser for Sivilforsvaret (PSF). Det kreves ingen forkunnskaper til kurset, men alt personell skal tilfredsstille de helsemessige krav som stilles for

tjenestegjøring i Sivilforsvaret, jf PSF kapittel 8. Personell som settes opp i avdeling FIG/FIGP skal ha gjennomført denne opplæringen. Antall elever pr kurs er 25.

4. Kursets hovedmål

Kursets hovedmål er at den tjenestepiktige etter endt kurs skal inneha tilstrekkelig kompetanse til å utøve funksjon som mannskap i FIG/FIGP i henhold til gjeldende sikkerhetsbestemmelser. Innenfor hvert fagområde er målet med opplæringen at den tjenestepiktige evner praktisk utøvelse av tilegnet kompetanse. Kompetanse omfatter kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

5. Kursets oppbygging

Hovedområdene i opplæringen er inndelt i fagområdene administrasjon, fellesoperative fag, brann, førstehjelp og øvelser. Fag - og timefordeling ivaretar en hensiktsmessig progresjon innenfor de ulike fagområdene. Med noen unntak bør emnene innenfor hvert fagområde gjennomføres i gitt rekkefølge. Administrasjon ligger ved kursets start og slutt. Øvelsene legges inn der det er hensiktsmessig.

Fagområder	Emne nr	Emne	Timer
1. Administrasjon	1.1	Innrykkstjeneste	4
	1.2	Dimisjonstjeneste	2
		Sum timer administrasjon	6
2. Fellesoperative fag	2.1	Sivilforsvarskunnskap	2
	2.2	Materieltjeneste, MBK opplæring	4
	2.3	HMS og sikkerhetsbestemmelser	2
	2.4	Skadestedstaktikk/ordenstjeneste	2
	2.5	Kjøretøyopplæring	4
	2.6	Aggregater, telt, heater, lysutstyr	3
	2.7	UTM kartlære, kompass, GPS	5
	2.8	Samband	2
	2.9	Ettersøkning	5
	2.10	Stress og krisereaksjoner	3
	2.11	Masseødeleggelsesmidler - CBRN	4
	2.12	Farlige stoffer	1
	Sum timer fellesoperative fag	37	
3. Brann	3.1	Materiellkjennskap (OU), slangeutlegg	4
	3.2	Brann og slokketeori	2
	3.3	Skogbrann	1
	3.4	Slokketeknikk, håndslokkemidler, klesbrann	3
	3.5	Vannkilder	1
	3.6	Motorbrannsprøyter	8
	3.7	Vannføring og trykktap	2
	3.8	Trykkforsterkning og seriekjøring	4
	3.9	Kommunale brannvesen	1
	Sum timer brann	26	
4. Førstehjelp Den første livreddende hjelpen Alvorlige skader og	4.1	Opptreden på skadested	2
	4.2	Pasientundersøkelsen	1
	4.3	Hjerte – lunge – redning HLR	4
	4.4	Pusteevne: smerter i brystet, mulig skade/ikke skade	2

sykdomstilstander	4.5	Sirkulasjon og blødning: smerter i buk, mulig skade/ikke skade	2	
	4.6	Nedsatt hjernefunksjon - nerveskader: skader i eller på hodet, redusert bevissthet, lammelser, hodesmerter – ikke skade	1	
	4.7	Nedsatt hjernefunksjon - nerveskader: kramper ved diabetes og epilepsi	1	
	4.8	Nedsatt hjernefunksjon - nerveskader: skader i nakke og rygg	1	
	4.9	Nedsatt hjernefunksjon - nerveskader: forgiftninger	1	
	4.10	Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: forbrenningsskader, overoppheting	2	
	4.11	Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: frostskafer, generell nedkjøling	2	
	4.12	Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: sårskader, hygiene	3	
	4.13	Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: muskel og skjelettskader	2	
	4.14	Flerskader, skadeprioritering	3	
	4.15	Transport av pasienten	3	
	4.16	Samleplass	1	
	Forebyggende tiltak	4.17	Forebygging av skader og ulykker	1
			Sum timer førstehjelp	32
	5. Øvelser/ kontrollprøver			
		5.1	Innsatsøvelse 1, ettersøking	4
	5.2	Innsatsøvelse 2, førstehjelp	3	
	5.3	Innsatsøvelse 3, brann/førstehjelp	4	
	5.4	Kvalitetskontroll enkeltmann	6	
		Sum timer øvelser/kontrollprøver	17	
		Sum timer totalt	118	

6. Hovedområder

Hvert fagområde har en innledning og en samlet oversikt over kompetansemål. For hvert kompetansemål angis hovedmomenter som skal ivaretas i opplæringen. Vektlegging av hovedmomentene må relateres til kompetansemålet og tid til disposisjon i hvert emne.

Administrasjon

Administrative forhold knyttet til gjennomføring av kurs.

Målet med administrative forhold er at eleven skal

1.1 forberedes til gjennomføring av kurs

1.2 foreta kursevaluering, vurdere eget læringsutbytte og forberedes til overføring til eget distrikt

Emne 1.1 Innrykkstjeneste 4 t

Målet med administrative forhold er at eleven skal forberedes til gjennomføring av kurs.

Hovedmomenter

- administrative forhold

- presentasjon av deltagerne
- deltagerens forventninger til kurset
- HMS
- rettigheter og rutiner ved skade, alvorlig ulykke, jf. PSF kapittel 8.13
- uniforms- og honnørreglementet, gradsinnstilling
- vaktjeneste
- demonstrasjon brannslukking
- kursbilde

Emne 1.2 Dimisjonstjeneste 2 t

Målet med administrative forhold er at eleven skal foreta kursevaluering, vurdere eget læringsutbytte og forberedes til overføring til eget distrikt.

Hovedmomenter

- administrative forhold
- utdeling av personlig utstyr (PU)
- kursevaluering
- eget læringsutbytte
- videre tjeneste

Fellesoperative fag

Fellesoperative fag består av ulike fagområder som Sivilforsvaret som statens forsterkningsressurs kan bistå med, i tillegg til kompetanse innen brann og førstehjelp. Ved hendelser som strekker seg over lengre tid er personell- og materiellressursene knappe, og det oppstår raskt behov for forutsigbare forsterkningsressurser. Med forsterkning menes innsats med sikte på å øke yteevnen til nødetatene ved hendelser som representerer et skadeomfang utover det disse normalt er dimensjonert for å håndtere. Faglig og samfunnsøkonomisk er det fornuftig å utnytte Sivilforsvarets ressurser ved store hendelser i fredstid.

Målet med opplæringen er at eleven skal

- 2.1 få en orientering om Sivilforsvaret*
- 2.2 kunne utføre materiellberedskapskontroll (MBK) etter gjeldende retningslinjer*
- 2.3 kunne bruke gjeldende sikkerhetsbestemmelser*
- 2.4 få grunnleggende forståelse for organisering av skadested*
- 2.5 kunne føre lett lastebil med tilhenger. Eleven skal etter endt opplæring ha så god teknisk kjøreferdighet at oppmerksomheten kan flyttes fra eget kjøretøy til trafikkbildet og samhandlingen med andre trafikanter. Eleven skal kunne oppdage mangler ved kjøretøyet*
- 2.6 kunne betjene aggregater, telt, heater og lysutstyr*
- 2.7 kunne bruke kart, kompass og GPS*
- 2.8 kunne bruke sambandsutstyr*
- 2.9 kunne utøve søk i barmark*
- 2.10 få en grunnleggende forståelse for naturlige stress – og krisereaksjoner samt kunne gi emosjonell førstehjelp*
- 2.11 få grunnleggende forståelse for utfordringer knyttet til CBRN – hendelser samt kunne benytte vernemaske og vernedrakt*
- 2.12 få grunnleggende forståelse for utfordringer på et forurenset skadested*

Emne 2.1 Sivilforsvarskunnskap 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få en orientering om Sivilforsvaret.

Hovedmomenter

- totalforsvaret
- krisehåndtering
- hjemmelsgrunnlag
- forsterkning, beskyttelse, samvirke

- styrkestruktur
- innsatsstatistikk

Emne 2.2 Materielltjeneste, MBK opplæring 4 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne utføre materiellberedskapskontroll (MBK) etter gjeldende retningslinjer.

Hovedmomenter

- MBK – systemet
- praktisk utførelse
- 1. linje vedlikehold av materiellet i OU

Emne 2.3 HMS og sikkerhetsbestemmelser 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne bruke gjeldende sikkerhetsbestemmelser.

Hovedmomenter

- etatens fokus på HMS
- holdninger og atferd
- egensikkerhet
- Sikkerhetsbestemmelser for Sivilforsvaret
- rapporteringsrutiner

Emne 2.4 Skadestedtaktikk og ordenstjeneste 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få grunnleggende forståelse for organisering av skadested.

Hovedmomenter

- redningstjenesten i Norge
- samvirkeprinsippet
- fagansvar og oppgaver
- mulige oppgaver for Sivilforsvaret, kapasiteter og begrensninger

Emne 2.5 Kjøretøyopplæring (egen kursplan) 4 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne føre lett lastebil med tilhenger. Eleven skal etter endt opplæring ha så god teknisk kjøreferdighet at oppmerksomheten kan flyttes fra eget kjøretøy til trafikkbildet og samhandlingen med andre trafikanter. Eleven skal kunne oppdage mangler ved kjøretøyet.

Hovedmomenter

- kjøretøytyper i Sivilforsvaret
- bruksbestemmelser
- kjøretøyteknisk
- kjøretøybehandling

Emne 2.6 Aggregater, telt, heater, lysutstyr 3 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne betjene aggregater, telt, heater og lysutstyr.

Hovedmomenter

Aggregat og lysutstyr:

- aggregatets hoveddeler og funksjonsknapper
- tekniske data
- belysningssettets deler
- tilkøpling av lysutstyr til aggregatet
- regler for bruk (plassering, start, drift, etter bruk og driftsjournal)
- kontroll av aggregat og eventuell etterfylling av korrekt type olje og bensin
- enkel feilsøking
- vedlikehold

- sikkerhetsbestemmelser og HMS
- materiellberedskapskontroll (MBK)

Heater:

- heaterens hoveddeler og funksjonsknapper
- tekniske data
- tilkopling av strøm
- regler for bruk (plassering, start, drift, etter bruk og driftsjournal)
- kontroll av heater og rutine for etterfylling av drivstoff
- enkel feilsøking
- vedlikehold
- sikkerhetsbestemmelser og HMS
- materiellberedskapskontroll (MBK)

Telt:

- ulike typer telt (ROFI og NOR LENSE)
- bestanddeler
- plassering
- klargjøring, åpning av ventillokk og stenging av ventiler
- bruk av elektrisk og manuell pumpe, samt kompressor
- vedlikehold
- telt i varme og kalde omgivelser
- skifte luftpølser
- nedrigging
- materiellberedskapskontroll (MBK)

Emne 2.7 UTM kartlære, kompass, GPS 5 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne bruke kart, kompass og GPS.

Hovedmomenter

- karttyper
- kartlære ((karttegn, ekvidistanse, målestokk, avstander i luftlinje og høydeforskjeller)
- UTM systemet
- rutetilvisning, 4 og 6 sifret kartreferanse
- kompassets oppbygging
- kompasskurs
- orienter kartet
- marsjretning
- GPS tekniske data
- GPS som supplement til kart og kompass
- muligheter og begrensninger ved bruk av kart og kompass

Emne 2.8 Samband 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne bruke sambandsutstyr.

Hovedmomenter

- tilgjengelig sambandsutstyr i avdelingen
- tekniske data
- en- og tofrekvent samband
- betjening (av og på, innstilling av tildelt kanal, skifte kanal og låse innstilt kanal)
- sende og motta meldinger i henhold til ekspedisjonsforskrifter for radiotelefoni
- radiodisiplin
- vedlikehold
- tilgjengelige kanaler som kan være aktuelle i forhold til samarbeidspartnere i redningstjenesten
- repeater

- digitalt nødnett

Emne 2.9 Eittersøkning 5 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne utøve søk i barmark.

Hovedmomenter

- orientering om situasjonen
- organisering av søk
- etablering av samband
- kart, kompass og GPS
- enkeltmanns – og lagsutstyr
- gjennomføring
- søkemetoder
- opptreden ved funn
- psykisk belastning
- andre typer søk (skred, sokning, strandsøk)

Emne 2.10 Stress - og krisereaksjoner 3 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få en grunnleggende forståelse for ulike stress- og krisereaksjoner samt kunne yte emosjonell førstehjelp.

Hovedmomenter

- rolle- og ansvarsavklaring tjenestepiktig – distrikt – tilgjengelig hjelpeapparat videre
- begrepene ulykke, storulykke, krise, katastrofe, traume, stress
- ulike reaksjonsmønstre ved store fysiske eller psykiske belastninger
- emosjonell førstehjelp
- NOK – nærhet, omsorg, kontakt
- definisjoner av defusing, debriefing og støttesamtaler
- individuelle behov for hjelp og oppfølging

Emne 2.11 Masseødeleggelsesmidler – CBRN 4 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få grunnleggende forståelse for utfordringer knyttet til CBRN - hendelser samt kunne benytte vernemaske og vernedrakt.

Hovedmomenter

- dagens situasjon, trusselbildet
- samfunnets beredskap
- eksempler på CBRN – hendelser
- organisering av forurenset skadested
- utfordringer ved håndtering av forurenset skadested
- symptomer ved eksponering av masseødeleggelsesmidler og farlige stoffer
- førstehjelpstiltak
- relevante forsterkningsoppgaver på forurenset skadested
- egensikkerhet
- selvhjelp, tildekking av bar hud og rens
- Fullers jord
- påvisningspapir
- vernemaske
- grov- og fintilpasning av vernemaske
- tetthetskontroll
- filterets kapasitet og begrensnig
- på - og avkledding av Eurolite vernedrakt
- Eurolitedraktens egenskaper og begrensninger
- anvendelsesområde vernemaske og vernedrakt

Emne 2.12 Farlige stoffer 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få grunnleggende forståelse for utfordringer på et forurenset skadested.

Hovedmomenter

- oppslagsverk
- emballasje – og kjøretøymerking
- organisering av forurenset skadested
- utfordringer

Brann

Sivilforsvaret innehar materiell, personell og kompetanse til å bistå brannvesenet. Nødetatens utfordring ved store hendelser og katastrofer er at de har begrenset utholdenhet. Omfanget av en hendelse kan medføre et behov for å aktivisere ressurser utover det som finnes hos de myndigheter/etater som har primæransvaret. Slike hendelser krever tverretattlig og tverrfaglig innsats, samt store personell- og materiellressurser med stor utholdenhet. I løpet av kurset oppfordres det til samarbeid med lokale brannvesen, slik at elevene gjøres kjent med brannvesenets materiell.

Målet med opplæringen er at eleven skal

- 3.1 kunne beskrive hvilket materiell avdelingen disponerer, samt kjenne til plassering og bruk av dette*
- 3.2 få grunnleggende forståelse for brann – og sløkketeori*
- 3.3 få grunnleggende forståelse for utfordringer ved bekjempelse av skogbrann*
- 3.4 kunne betjene sløkkemidler og utøve sløkketeknikker*
- 3.5 kunne benytte ulike vannkilder*
- 3.6 kunne betjene motorbrannsprøyter*
- 3.7 kunne beregne vannføring og trykktap*
- 3.8 kunne planlegge samt utføre trykkforsterkning og seriekjøring*
- 3.9 få en orientering om kommunale brannvesen*

Emne 3.1 Materiellkjennskap (OU), slangeutlegg 4 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne beskrive hvilket materiell avdelingen disponerer, samt kjenne til plassering og bruk av dette.

Hovedmomenter

- gjeldende organisasjons – og utrustningsplan (OU)
- plassering av materiell
- sikkerhetsbestemmelser og HMS
- armatur
- slangeutlegg

Emne 3.2 Brann - og sløkketeori 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få grunnleggende forståelse for brann - og sløkketeori.

Hovedmomenter

- brann - og uhellsstatistikk
- forebyggende tiltak
- forutsetninger for brann
- brannutvikling
- farer på brannsted
- sløkketeori
- sløkkemidler
- egenkontroll av sløkkemidler

Emne 3.3 Skogbrann 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få grunnleggende forståelse for utfordringer ved bekjempelse av skogbrann.

Hovedmomenter

- egensikkerhet
- type branner
- farer på brannsted
- sløkkemetoder
- materiell

Emne 3.4 Sløkketeknikk, håndsløkkemidler, klesbrann 3 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne betjene sløkkemidler og utøve sløkketeknikker.

Hovedmomenter

- sikkerhetsbestemmelser og HMS
- håndsløkkemidler
- pulver og pulverapparatets tekniske data
- egenkontroll av håndsløkkemidler
- vann
- evt. demo av CO₂ og skum
- sløkketeknikker
- klesbrann

Emne 3.5 Vannkilder 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne benytte ulike vannkilder.

Hovedmomenter

- sikkerhetsbestemmelser og HMS
- brannhydrant, brannkum, åpen vannkilde
- materiell (stender, sugeslange, sugesil med bunnventil, sugekurv, ventilsnor)
- evakuering
- farer

Emne 3.6 Motorbrannsprøyter 8 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne betjene motorbrannsprøyter.

Hovedmomenter

- sikkerhetsbestemmelser og HMS
- tekniske data for Rosenbauer Fox og Ziegler
- kapasiteter
- plassering av motorbrannsprøyte ved vannkilde
- klargjøring
- start, drift og stopp
- tørr sugeprobe – hvorfor og hvordan
- evakuering og få frem vann i aktuelle sugeslanger
- utgangstrykk og trykkvariasjoner
- kontroll av motorbrannsprøyte, og eventuell etterfylling av korrekt type olje og bensin
- driftsforstyrrelser og enkel feilsøking
- enkelt vedlikehold
- driftsjournaler
- materiell beredskapskontroll (MBK)

Emne 3.7 Vannføring og trykktap 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne beregne vannføring og trykktap.

Hovedmomenter

- slangeutlegg
- koblinger
- overganger
- pakninger
- strålerør
- måleenhet trykktap (mVs eller bar)
- måleenhet for vannføring (l/min)
- vannføring og trykktap i 4", 2 ½" og 1 ½"-slanger
- faktorer som påvirker vannføring
- faktorer som fører til trykktap
- håndregler for vannføring og trykktap
- relevante beregninger og bruk av håndregler

Emne 3.8 Trykkforsterkning og seriekjøring 4 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne planlegge samt utføre trykkforsterkning og seriekjøring.

Hovedmomenter

- plassering av pumpe
- faktorer som påvirker utlegget
- inngangstrykk
- pumpetrykk i utlegg
- beregninger
- korrekt kjøring av motorbrannsprøyter som kjøres i serie
- vanlige driftsforstyrrelser ved seriekjøring

Emne 3.9 Kommunale brannvesen 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal få en orientering om kommunale brannvesen.

Hovedmomenter

- dimensjonering
- organisering
- utrustning

Førstehjelp

Førstehjelp defineres som den første hjelpen som alle kan bidra med når det plutselig oppstår en sykdom eller det skjer en skade. En førstehjelper skal være i stand til å avgjøre om en pasient er kritisk (livstruende) eller ikke-kritisk skadd, og gi riktig førstehjelp til profesjonell hjelp ankommer. Tjenestepliktige i Sivilforsvaret bistår helsepersonell som kvalifiserte førstehjelpere. Å kunne yte førstehjelp har også noe med sosial innstilling å gjøre. Gjennom å tilegne oss kunnskap som gjør oss i stand til å bidra til å redde liv, viser vi ansvar og at vi bryr oss om andre.

Opplæringen legger vekt på at man som førstehjelper skal være i stand til å gjenkjenne situasjoner og iverksette tiltak rettet mot disse situasjonene. Opplæringen dekker grunnleggende og kvalifisert nivå i henhold til Norsk Førstehjelpsråds standard, og retter oppmerksomheten på de overordnede, sentrale spørsmål en førstehjelper må stille seg: hva skal jeg se etter, hva gir pasienten uttrykk for og hva skal jeg gjøre? Opplæringen er en systematisk undersøkelse og behandling av pasienten etter prosedyren A- airways (luftveier), B- breathing (pusteevne), C- circulation (sirkulasjon og blødning), D- disability (nedsatt hjernefunksjon, nerveskader) og E- expose/environmental control (synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger). De engelske betegnelsene er oversatt til norsk i kursplanen. Opplæringen skal være praktisk rettet og med realistiske case. Opplæringen består av tre hoveddeler:

- Den første livreddende hjelpen (emne 4.1-4.3)
- Alvorlige skader og sykdomstilstander (emne 4.4-4.16)
- Forebyggende tiltak (emne 4.17)

Målet med opplæringen er at eleven skal

- 4.1 utøve korrekt opptreden på skadested*
- 4.2 kunne foreta den første systematiske undersøkelsen av pasienten*
- 4.3 kunne utføre HLR på barn og voksne etter gjeldende retningslinjer*
- 4.4 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient ved pustebesvær og smerter i brystet grunnet skade og ikke skade*
- 4.5 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med sirkulasjonsproblemer og smerter i buk grunnet skade og ikke skade*
- 4.6 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med skader i eller på hodet, samt ved hodesmerter som ikke er forårsaket av skade*
- 4.7 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med kramper forårsaket av diabetes og epilepsi*
- 4.8 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med skader i nakke og rygg*
- 4.9 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med forgiftninger*
- 4.10 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med forbrenningsskader og ved overoppheting*
- 4.11 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med frostskaader og ved generell nedkjøling*
- 4.12 kunne vurdere pasienten, ivareta hygiene og yte førstehjelp til pasient med sårskader*
- 4.13 kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med muskel – og skjelettskader*
- 4.14 kunne vurdere pasienten, skadeprioritere ved flere skadede og yte førstehjelp til pasient med flere skader*
- 4.15 kunne vurdere behov for flytting av pasient og om nødvendig utføre hensiktsmessig transport*
- 4.16 kunne bistå ved etablering og organisering av samleplass*
- 4.17 kunne bidra til forebygging av skader og ulykker gjennom bevisstgjøring av egen og andres atferd*

Emne 4.1 Opptreden på skadested 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal utøve korrekt opptreden på skadested.

Hovedmomenter

- sikkerhet
- ledelse
- oversikt
- varsling
- den første livreddende hjelpen

Emne 4.2 Pasientundersøkelsen 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne foreta den første systematiske undersøkelsen av pasienten.

Hovedmomenter

- fri luftvei
- fremmedlegemer
- pusteevne
- blodsirkulasjon
- bevisst eller bevisstløs
- synlige skader/tilstander påvirket av miljøet rundt

Emne 4.3 Hjerte – lunge – redning HLR 4 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne utføre HLR på barn og voksne etter gjeldende retningslinjer.

Hovedmomenter

- kjeden som redder liv
- pasientundersøkelsen
- fri luftvei
- varsling

- hjerte – lunge – redning
- demonstrasjon av hjertestarter
- sideleie
- psykisk belastning

Emne 4.4 Pusteevne: smerter i brystet, mulig skade/ikke skade 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med pustebesvær og smerter i brystet grunnet skade og ikke skade.

Hovedmomenter

- ytre skader
- indre skader
- hjertekrampe
- hjerteinfarkt
- smerter i muskulaturen i brystet
- hyper- og hypoventilering
- lungebetennelse
- sure oppstøt

Emne 4.5 Sirkulasjon og blødning: smerter i buk, mulig skade/ikke skade 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med sirkulasjonsproblemer og smerter i buk grunnet skade og ikke skade.

Hovedmomenter

- ytre skader
- indre skader
- omgangssyke
- blindtarmbetennelse
- nyrestein
- gallestein
- andre årsaker (akutt hjerteinfarkt, sprukken pulsåre i magen, tarmslyng)

Emne 4.6 Nedsatt hjernefunksjon – nerveskader: skader i eller på hodet, redusert bevissthet, lammelser, hodesmerter – ikke skade 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med skader i eller på hodet, samt ved hodesmerter som ikke er forårsaket av skade.

Hovedmomenter

- ytre skader
- øye, nese, tannskader
- hjerneslag
- hjernedrypp
- hjerneblødning
- migrene
- hjernehinnebetennelse
- akutte forstyrrelser i hjerterytmene
- forstyrrelser i blodsukkeret
- indre blødninger
- rusmidler

Emne 4.7 Nedsatt hjernefunksjon – nerveskader: kramper ved diabetes og epilepsi 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med kramper forårsaket av diabetes og epilepsi.

Hovedmomenter

- lavt blodsukker
- epilepsi

- generelle kramper som symptom

Emne 4.8 Nedsatt hjernefunksjon – nerveskader: skader i nakke og rygg 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med skader i nakke og rygg.

Hovedmomenter

- høyenergiskader; fall fra høyder, bilkollisjon, tung gjenstand i hodet
- smerter
- lammelser
- stabilisering
- fjerning av MC hjelm

Emne 4.9 Nedsatt hjernefunksjon – nerveskader: forgiftninger 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med forgiftninger.

Hovedmomenter

- Giftinformasjonen
- svelget giftig stoff
- sprut i øyet
- søl på hud
- pustet inn giftstoffer
- farlige/ufarlige stoffer
- narkotika
- planter/sopp
- huggorm, flått, insektstikk

Emne 4.10 Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: forbrenningsskader, overoppheting 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med forbrenningsskader og ved overoppheting.

Hovedmomenter

- grad av forbrenning
- hår og klær brenner
- mindre brannskader
- større forbrenninger
- eksplosjonsartede branner
- solforbrenning
- elektriske brannskader
- forebygging av overoppheting
- heteslag
- heteutmattelse
- solstikk
- hetekramper
- feberkrampe

Emne 4.11 Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: frostskader, generell nedkjøling 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med frostskader og ved generell nedkjøling.

Hovedmomenter

- forebygging av frostskader
- overfladiske og dype frostskader
- forebygging av nedkjøling

- moderat nedkjøling
- dyp nedkjøling

Emne 4.12 Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: sårskader, hygiene 3 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, ivareta hygiene og yte førstehjelp til pasient med sårskader.

Hovedmomenter

- hygiene ved sårbehandling
- skrubbsår
- snittsår og flenger
- stikksår
- skuddsår
- brannsår

Emne 4.13 Synlige skader og ytre påvirkninger, temperaturpåvirkninger: muskel og skjelettskader 2 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, og yte førstehjelp til pasient med muskel og skjelettskader.

Hovedmomenter

- brudd
- ribbensbrudd
- kragebeinsbrudd
- brudd i overarm, underarm, håndledd og fingre
- brudd i bekkenområdet
- lårhalsbrudd
- lårbeinsbrudd
- brudd i legg, ankel og fot
- muskelskader
- forstuinger
- knokler ut av ledd

Emne 4.14 Flerskader, skadeprioritering 3 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere pasienten, skadeprioritere ved flere skadede og yte førstehjelp til pasient med flere skader.

Hovedmomenter

- betydning av skadeprioritering
- systematisk pasientundersøkelse
- behandling av pasient med flere skader
- fri luftvei
- pusteevne
- blodsirkulasjon
- skadeprioritering ved flere skadede
- overvåking av pasient

Emne 4.15 Transport av pasienten 3 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne vurdere behov for flytting av pasient og om nødvendig utføre hensiktsmessig transport.

Hovedmomenter

- behov for flytting
- krabbedrag
- slepeløft
- tomannsløft
- klesløft
- plassering, innpakking og sikring på bære med stropper

- båretransport

Emne 4.16 Samleplass 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne bistå ved etablering og organisering av samleplass.

Hovedmomenter

- organisering av samleplass
- tilgjengelig materiell
- avsperring
- merking
- lys
- varme
- bærer
- ulltepper
- enkel pleie og omsorg

Emne 4.17 Forebygging av skader og ulykker 1 t

Målet med opplæringen er at eleven skal kunne bidra til forebygging av skader og ulykker gjennom bevisstgjøring av egen og andres atferd.

Hovedmomenter

- bevisstgjøring av egen og andres atferd
- fallulykker
- brann og brannskader
- fritidsulykker
- drukningsulykker
- aktuelt førstehjelpsutstyr
- Siviltforsvarets lommepakning

Øvelser

Målet med øvelsene er at kurseleven får innsatserfaring, samt at instruktør og kurselev skal få en oversikt over tilegnet kompetanse. I løpet av kurset skal det gjennomføres 17 timer øvelser, fordelt på innsatsøvelser og kvalitetskontroll enkeltmannsnivå. Kvalitetskontroll skal dokumenteres i fastsatt skjema. Skjemaet er en del av vurderingen underveis i kurset, og er et av grunnlagene når det etter endt opplæring skal gis en samlet vurdering av eleven. Kvalitetskontroll legges inn underveis i kurset.

Målet med øvelsene og kvalitetskontrollen er at eleven skal

5.1 erfare hvordan et søk kan være organisert og hvilke forventninger som stilles til mannskap under utøvelse av ettersøkning

5.2 kunne ivareta sikkerhet, foreta systematisk undersøkelse av pasient, behandle skadene samt transportere pasient på hensiktsmessig måte

5.3 kunne ivareta sikkerhet, betjene avdelingens brannmateriell og yte førstehjelp

5.4 enkeltvis skal utøve innlærte ferdigheter

Emne 5.1 Innsatsøvelse 1, ettersøkning 4 t

Målet med øvelsen er at eleven skal erfare hvordan et søk kan være organisert og hvilke forventninger som stilles til mannskap under utøvelse av ettersøkning.

Hovedmomenter

- sikkerhetsbestemmelser
- kart
- kompass
- GPS
- telt

- lys
- varme
- søkemetoder
- opptreden ved funn
- samband
- omsorg
- førstehjelp
- transport

Emne 5.2 Innsatsøvelse 2, førstehjelp 3 t

Målet med øvelsen er at eleven skal kunne ivareta sikkerhet, foreta systematisk undersøkelse av pasient, behandle skadene samt transportere pasient på hensiktsmessig måte.

Hovedmomenter

- sikkerhetsbestemmelser
- opptreden på skadested
- samband
- pasientundersøkelse
- behandling av skadet pasient
- transport av pasient

Emne 5.3 Innsatsøvelse 3, brann/førstehjelp 4 t

Målet med øvelsen er at eleven skal kunne ivareta sikkerhet, betjene avdelingens brannmateriell og yte førstehjelp.

Hovedmomenter

- sikkerhetsbestemmelser
- opptreden på skadested
- samband
- vannkilde
- motorbrannsprøyter
- slangeutlegg
- sl kketeknikk
- førstehjelp, flere skadede
- transport
- samleplass

Emne 5.4 Kvalitetskontroll enkeltmann 6 t

Målet med kvalitetskontrollen er at eleven enkeltvis skal utøve innlærte ferdigheter. Instruktør skal dokumentere kompetanse.

Hovedmomenter førstehjelp

- sikkerhetsbestemmelser
- sikre fri luftvei
- vurdere pusteevne
- varsling
- HLR
- sirkulasjonsproblemer, stans av livstruende blødnings

Hovedmomenter brann

- sikkerhetsbestemmelser
- start, drift og stopp av motorbrannsprøyte

Hovedmomenter fellesoperative

- kart, kompass, GPS

7. Arbeidsformer

Fordeling mellom teori og praksis må være hensiktsmessig, og opplæringen må bygges på den kompetansen eleven har. Læringsprosessen frem mot kompetansemålet må ha utgangspunkt i at læring skjer hos eleven gjennom aktivisering.

Opplæringen skal i hovedsak være praktisk rettet og med realistiske case som utgangspunkt for den teoretiske gjennomgangen. En problemorientert opplæring innebærer forberedelse av konkrete problemstillinger til diskusjon, og det må lages en plan for tema, aktivitet og oppsummering. En slik opplæringsmetode anbefales fremfor formidlingsmetoden, som preges av kateterundervisning.

I opplæringen skal avdelingens materiell brukes aktivt. Instruktørbehov ved opplæring av mannskap i FIG/FIGP er som minimum 1 instruktør pr 15 deltagere. Hvert fagområde i opplæringen skal gjennomføres i henhold til gjeldende sikkerhetsbestemmelser.

8. Vurdering

Vurdering skal gjennomføres i forkant, underveis og etter endt opplæring. I forkant oppfordres kursleder og aktuelle undervisningsledere til å innhente tilgjengelige opplysninger om den enkelte kurselev ved å benytte WebRulle.

Underveis er formålet med vurdering å veilede, motivere og utvikle eleven, å sikre at eleven når hovedmålene i opplæringen samt ha et grunnlag for sluttvurdering. Vurdering underveis kan være formell/uformell, fortløpende/avsluttende, enkeltindivid/gruppe eller praktisk/teoretisk. Hvilken vurderingsform det er hensiktsmessig å benytte når, og hvordan denne dokumenteres er opp til instruktøren/undervisningslederen. Det skal i tillegg gjennomføres kvalitetskontroll enkeltmannsnivå. Kvalitetskontrollen er beskrevet under fagområdet øvelser.

Etter endt opplæring skal distriktene informeres om hvilken kompetanse eleven har oppnådd. Betegnelsene meget skikket, skikket og mindre skikket skal anvendes, sammen med utfyllende kommentarer. Elevens motivasjon til videre tjenesteplikt skal fremgå.

9. Litteratur

Læremateriell som benyttes under planlegging og i opplæringen skal være faglig oppdatert og holde faglig god kvalitet. Nedenfor listes et minimum av litteratur innenfor fagområdene, men instruktør/undervisningsleder er selv ansvarlig for å innhente supplerende fagstoff der det anses nødvendig.

Fellesoperative fag

Overordnet litteratur

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Sikkerhetsbestemmelser for Sivilforsvaret*, 2009

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Personellbestemmelser for Sivilforsvaret (PSF)*, 2011

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Organisasjons - og utrustningsplan (OU)*, 2010

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Bestemmelser for Sivilforsvarets radiac målepatruljer*, 2007

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Forsterkning, beskyttelse og samvirke, Sivilforsvarsstudien 2007*

- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Øvingsbestemmelser og øvingsveiledning, 2011*
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Farlig gods permen 2. utgave, 2005*
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Håndbok i farlig gods, 2005*
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Informasjon om farlig gods, faresedler, 2005*
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *rapport, Styrkestruktur Sivilforsvaret, 2004*
- Justis – og politidepartementet, Rednings – og beredskapsavdelingen, *Den norske redningstjeneste, 1999*
- Justis – og politidepartementet, St. meld. nr 22, *Samfunnssikkerhet, samvirke og samordning, 2008*
- Justis – og politidepartementet, Rednings – og beredskapsavdelingen, *veileder, Helhetlig omsorg*
- Justis – og politidepartementet, St. meld nr 39, *Samfunnssikkerhet og sivilt - militært samarbeid, 2003-2004*
- Justis – og politidepartementet, St. meld. nr 37, *Flodbølgekatastrofen i Sør-Asia og sentral krisehåndtering, 2004-2005*
- Justis – og politidepartementet, *Håndbok for redningstjenesten, 2008 (høring 2008)*
- Lov 25. juni 2010 nr 45 om kommunal beredskapsplikt, sivile beskyttelsestiltak og Sivilforsvaret (sivilbeskyttelsesloven)
- Norges offentlige utredninger, NOU 2000:24 *Et sårbart samfunn – utfordringer for sikkerhets – og beredskapsarbeidet i samfunnet, 2000*
- Norges offentlige utredninger, NOU 2001:31 *Når ulykken er ute, 2001*
- Norges offentlige utredninger, NOU 2006:6 *Når sikkerheten er viktigst - beskyttelse av landets kritiske infrastrukturer og kritiske samfunnsfunksjoner, 2006*
- Politidirektoratet, *Politiets beredskapssystem del 1 (PBS 1), Håndbok i krisehåndtering, Politidirektoratet 2007*

Faglitteratur

- Ekspedisjonsforskrifter radiotelefoni
- Haugland, Kjell Rune, *Håndbok i ettersøking*, Norsk Folkehjelp sanitet 1989
- Norges røde kors, *Ettersøking*, Universitetsforlaget, 2008
- Sund Arne, *hefte, Ulykker, katastrofer og stress*, Gyldendal Norsk Forlag, 1987

Brann

- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Rapport, Brannårsaksstatistikk, utgis årlig*
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, *Veiledning om røyk – og kjemikaliedykking, 2005*
- Justis – og politidepartementet, *Lov om vern mot brann, eksplosjon - og ulykker med farlig stoff og om brannvesenets redningsoppgaver* av 14. juni 2002 (brann og eksplosjonsvernloven)
- Justis – og politidepartementet, *Forskrift om organisering og dimensjonering av brannvesen, 2002*

Liebe, Guttorm, *Brannfysikk – fra teori til praksis*, Norsk brannvernforening og Norges brannskole, 2003

Norges brannskole, *Grunnkurs for heltids og deltid brannpersonell*, Gyldendal undervisning, 2002

Skogbrand forsikringsselskap Gjensidig, *hefte, Skogbrann – vern og slokking*

Tekniske håndbøker og instruksjonshefter

Førstehjelp

Forsvarets sanitet, Militærmedisinsk utdannings- og kompetansesenter, *Lærebok i sanitetsfagtjeneste*, PDC Tangen AS, 2008

Haugen, J.E., Knudsen jr., Øistein, *Akuttmedisinsk sykepleie utenfor sykehus, 2. utgave*, Gyldendal Norsk Forlag, 2008

Norsk Førstehjelpsråd, *Førstehjelp*, Gyldendal Norsk Forlag A/S, 2011

Norsk Førstehjelpsråd, *Veileder til boken førstehjelp*

Norsk Førstehjelpsråd, *hefte, Norsk grunnkurs i førstehjelp, 2011*

Norsk Førstehjelpsråd, *Instruktørhåndbok til norsk grunnkurs i førstehjelp*

Richardsen, Jon, *Grunnleggende helsefag*, Yrkesopplæring ANS, 2008

Richardsen, Jon, *Ambulansemedisin 1*, Yrkesopplæring ANS, 2008

Richardsen, Jon, *Ambulansemedisin 2*, Yrkesopplæring ANS, 2008

Richardsen, Jon, *Ambulanseoperative emner*, Yrkesopplæring ANS, 2008

10. Andre forhold

Vedlegg til kursplanen er veiledende ukeprogram og skjema for dokumentasjon under kvalitetskontroll. Kursbevis skal fylles ut i fastsatt mal. Malen ligger i word format sammen med kursplanen, denne benyttes inntil kursbeviset ligger tilgjengelig i WebRulle.

Førstehjelpsinstruktører skal være sertifisert på videregående nivå i henhold til Norsk Førstehjelpsråds standard.