

Publisert: 2023-03-27

Språk: Norsk

Førstehjelp i landbruket

First aid in the agricultural sector

ICS: 11.160

Opphavsrettsbeskyttet dokument

Med mindre annet er angitt, kan ingen del av dette dokumentet reproduseres eller brukes i noen form eller på noen måte uten at skriftlig tillatelse er innhentet på forhånd. Dette inkluderer kopiering og elektronisk bruk, som publisering på internett eller et intranett. Enhver gjengivelse som strider mot dette, kan føre til beslagleggelse, erstatningsansvar og/eller rettslig forfølgelse. Forespørsel om gjengivelse rettes til Standard Online AS.

Innhold	Side
Forord	iv
Orientering	v
0.1 Bakgrunn	v
0.2 Beredskap for å ivareta personer som har vært i en førstehjelpssituasjon	v
1 Omfang	1
2 Normative referanser	1
3 Termer og definisjoner	1
4 Regelverk og HMS-arbeid i landbruket	1
5 Risikobilde i landbruket	2
5.1 Statistikk og kilder for informasjon og analyse	2
5.2 Skadebilde i landbruket	3
5.3 Vurderte skadesituasjoner i landbruket	5
6 Risikovurdering	5
7 Skader i landbruket	5
7.1 Generelt	5
7.2 Fallskader	6
7.3 Fallskade med sikringsutstyr	6
7.4 Slag, støt, treff av gjenstand	6
7.5 Stikkskade	6
7.6 Kuttskade	6
7.7 Klem med kjøretøy	6
7.8 Klem fra fallende gjenstander	6
7.9 Elektrisk spenning	6
7.10 Nedkjøling i luft eller vann	6
8 Sykdomstilstander	7
8.1 Brystmerter – hjerteinfarkt	7
8.2 Hjerneslag	7
9 Kompetansekrav for førstehjelper i landbruket	7
9.1 Generelle prinsipper for førstehjelp	7
9.2 Førstehjelp i Norge - Bakgrunnskunnskap	7
9.3 Egensikkerhet	7
9.4 Varsling til 113	8
9.5 Annen varsling	8
10 Læringsmål	8
11 Krav til opplæring	9
Litteratur	11
Tillegg A (informativt) Eksempler på utstyr	12

Forord

SN-NSPEK 10505:2023 ble fastsatt 2023-03-27.

SN-NSPEK 10505:2023 erstatter SN-NSPEK 10505:2022.

Dette dokumentet er utarbeidet av arbeidsgruppen for landbruket under komité SN/K 598 *Førstehjelp i arbeidslivet*. Arbeidsgruppen har vært sammensatt av bransjerepresentanter, myndigheter og tilbydere av opplæring innen førstehjelp:

Skogbrukets HMS-utvalg

NHO Mat og drikke

SN-NSPEK 10505:2023 inngår i en serie av dokumenter med fellestittel *Førstehjelp i arbeidslivet*. Oversikt over alle dokumentene finnes på www.standard.no.

Orientering

0.1 Bakgrunn

Norsk spesifikasjon for førstehjelp i landbruket er utarbeidet på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en satsning innenfor den nasjonale førstehjelpsdugnaden "Sammen redder vi liv" [1].

I satsingen inngår arbeidet med å utvikle bransjevisse spesifikasjoner for førstehjelp. Dette er spesifikasjoner som skal bidra til å bedre kvaliteten på den opplæringen av førstehjelp som norske virksomheter gir.

Dokumentene vil være nyttige for enkeltmannsforetak, arbeidsgivere, arbeidstagere og leverandører av kurs og kompetanse innen førstehjelp.

0.2 Beredskap for å ivareta personer som har vært i en førstehjelpssituasjon

Alle virksomheter bør ha beredskap for å ta vare på ansatte som har vært i en førstehjelpssituasjon. Hvis virksomheten ikke kan gi tilstrekkelig oppfølging kan personer henvises til helseforetakenes oppfølging av førstehjelpere, telefon 02415. Mer informasjon: www.sus.no/rakos-forstehjelp [2].

Normativ tekst inneholder spesifikasjonens krav. Informativ tekst er kun veiledning til leseren. All tekst i forord, orientering og merknader er informativ tekst.

Førstehjelp i landbruket

1 Omfang

Dette dokumentet gir en spesifikasjon av førstehjelpskompetanse for arbeidstagere i landbruket.

Utvalget av områder for førstehjelp skal fungere som veiledning for de som skal gjennomføre opplæring og med det bidra til å øke kompetanse om førstehjelp i arbeidslivet.

Spesifikasjonen kan også benyttes av andre sektorer og virksomheter som skal gjennomføre opplæring. For detaljer om teknikker og metoder vises det til [SN-NSPEK 10501:2023](#).

2 Normative referanser

Følgende refererte dokumenter inneholder tekst som helt eller delvis inngår i kravene i dette dokumentet. For daterte referanser gjelder kun den angitte utgaven. For udaterte referanser gjelder den nyeste utgaven av det refererte dokumentet (med eventuelle endringsblad). Andre anerkjente standarder kan brukes forutsatt at det kan dokumenteres at de minst tilfredsstiller kravene i standardene som det vises til.

SN-NSPEK 10501:2023, *Førstehjelp i arbeidslivet*

3 Termer og definisjoner

Det er ingen termer og definisjoner i dette dokumentet.

Standard Norge har en terminologisk database til bruk ved standardisering, som er tilgjengelig på www.standard.no.

4 Regelverk og HMS-arbeid i landbruket

For landbruket gjelder mange ulike forskrifter som dekker sikkerhet, HMS, beredskap og bruk av utstyr. Disse skal bidra til å gi grunnlag for trygt og sikkert arbeid, og de påvirker hvordan virksomhetene sørger for trygge forhold.

Gjennom systematisk HMS-arbeid skal arbeidsgiver sørge for at arbeidsmiljøet er fullt forsvarlig og i tråd med kravene i arbeidsmiljøloven [\[3\]](#) med tilhørende forskrifter.

For å sikre arbeidstager et trygt og godt arbeidsmiljø skal arbeidsgiver kartlegge farer og problemer knyttet til arbeidet og iverksette nødvendig tiltak for å redusere eller fjerne dem.

Arbeidstager skal gjøres kjent med ulykkes- og helsefare som kan være forbundet med arbeidet, og at arbeidstager har krav på å få den opplæring, øvelse og instruksjon som er nødvendig.

For opplæring i førstehjelp er det viktig at virksomhetene er kjent med hvilke krav som stilles og at risikovurderingen gjøres med god kvalitet og til riktig tid.

MERKNAD Nedenfor følger eksempler på lov og reguleringer som virksomhetene bør legge til grunn.

— Arbeidsmiljøloven [\[3\]](#):

- § 4-1 Generelle krav til arbeidsmiljøet

- § 4-4 Krav til det fysiske arbeidsmiljøet
- § 4-5 Særlig om kjemiske og biologiske helsefare
- Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (internkontrollforskriften) [4]
- Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning [5]:
 - § 8-1 Gjennomgående krav
 - § 10-1 Planlegging og tilrettelegging av arbeidet
- Forskrift om utførelse av arbeid [6]:
 - § 2-1 Krav om stoffkartotek
 - § 27-2 Risikovurdering og HMS-plan for bergarbeid
 - § 27-25 Opplæring i bruk av førstehjelpsutstyr og gjenopplivningsutstyr ved bergarbeid
- Forskrift om utforming og innretning av arbeidsplasser og arbeidslokaler (arbeidsplassforskriften) [7]:
 - § 3-10 Førstehjelpsrom og førstehjelpsutstyr
- Straffeloven § 287 [8]

5 Risikobilde i landbruket

5.1 Statistikk og kilder for informasjon og analyse

I landbruket er det mange risikofaktorer. Det er mye energi og forskjellige utstyr som benyttes, og det gir risiko for alvorlige skader som kan føre til redusert livskvalitet.

Det forekommer dødsfall, permanente alvorlige skader og alvorlige skader i sektoren. Dette følges tett av bransjen selv og av myndigheter, og bransjen arbeider med å redusere omfanget av dødsfall og skader gjennom målrettet arbeid.

Risikobildet vil selvsagt variere fra sted til sted. I dette dokumentet listes det opp en del typer skader som forekommer, og som den enkelte virksomhet kan ta hensyn til i sin bestilling av opplæring i førstehjelp.

Et av de forhold som er spesielt med skogbruk, er at det ofte kan være alenearbeid i skogen som setter svært høye krav til egensikkerhet og risikovurdering og planlegging i forkant av arbeid for å redusere risiko for skade. Det er også utfordringer til varsling, både fordi man arbeider alene, men også fordi telefon- og kommunikasjonsdekningen er dårlig i mange områder.

En annen faktor er at det ofte er lange distanser inn til den skadede, samt at det kan være låste veibommer på skogsveier og vanskelig framkommelig i terreng.

Det er flere kilder til statistikk og risiko for ulykker i landbruket, for eksempel NAV, Statistisk sentralbyrå (SSB), Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) og Arbeidstilsynet. Her finner man informasjon og statistikk over skader og ulykker. I tillegg har bransjeforeninger og virksomhetene selv egne løsninger for å samle informasjon og lage analyser for å utvikle bedre sikkerhet.

Arbeidstilsynet utgir Kompassrapporter, med analyser og detaljer innenfor utvalgte næringer. Tekst, reproduisering av tabeller, bilder av figurer og statistikk i dette kapitlet er hentet fra Arbeidstilsynets Kompassrapport nr 3, 2020 [9].

For hovednæringsområde A jordbruk, skogbruk og fiske er det registrert 33 arbeidsskadedødsfall i 31 ulykker i perioden 2014–2019. 88 prosent av de registrerte arbeidsskadedødsfallene i denne næringen skjedde innen undernæringen jordbruk (se [tabell 1](#)). Vi har derfor valgt å begrense analysen til å se mer inngående på arbeidsskadedødsfallene i jordbruk, i likhet med Kompassrapporten fra 2015.

Til sammen er 29 arbeidsskadedødsfall i jordbruk, fordelt på 27 ulykker, inkludert i analysen. I 26 ulykker omkom én arbeidstaker per ulykke. I to ulykker omkom flere enn én arbeidstaker. I et leirras omkom tre arbeidstakere, og i en flyulykke omkom to personer. Én av de omkomne i flyulykken (piloten) er imidlertid ikke inkludert i denne analysen da han ikke var arbeidstaker i jordbruk.

Arbeidsskadedødsfall i hovednæringsområde jordbruk, skogbruk og fiske fordelt på undernæringer i periodene 2011–2013, perioden analysert i 2015-rapporten, og 2014–2019 [\[9\]](#).

I undernæring fiske skjedde tre ulykker i akvakultur og en i fiske og fangst (en kamskjelldykkeulykke).

Tabell 1 — Arbeidsskadedødsfall

Undernæring	2011-2013	2014-2019
01 Jordbruket	17	29
02 Skogbruket	1	1
03 Fiske, fangst og akvakultur	1	3
Sum	19	33

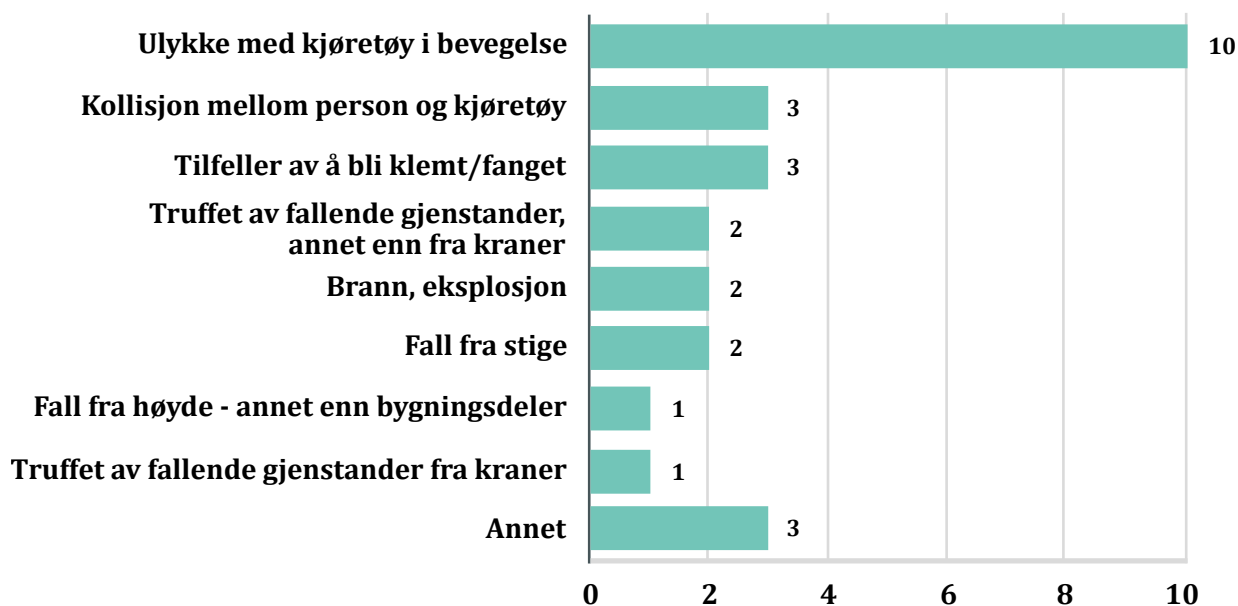
Aldersfordelingen blant de omkomne i jordbruk skiller seg noe fra aldersfordelingen blant de omkomne i øvrige landbaserte næringer, jf. [tabell 1](#). Det er imidlertid ikke like stor forskjell i perioden 2014–2019 som i perioden 2011–2013, som beskrevet i kompassrapport fra 2015. I 2014–2019 var 86 prosent av de omkomne i jordbruk 40 år eller eldre, mens tilsvarende tall for øvrige næringer er 61 prosent. I analysen av årene 2011–2013 fant vi at 35 prosent av de omkomne var over 65 år, mens tilsvarende tall for perioden 2014–2019 er 14 prosent. Alle de 29 omkomne i jordbruk var menn. 23 av de omkomne var norske statsborgere (79 prosent). Fem kom fra østeuropeiske land, og én kom fra Danmark. (Kilde: kompassrapportene.)

I tillegg til offentlig statistikk har mange virksomheter egne systemer og løsninger for rapportering av skader.

Slik rapportering er et viktig grunnlag for å vurdere forebygging og også utforme opplæring innenfor sikkerhet og førstehjelp.

5.2 Skadebilde i landbruket

Fra Arbeidstilsynets Kompassrapport nr 3 2020 [\[9\]](#) henter vi oversikten over ulykker og skader i landbruket [figur 1](#).



Antall dødsulykker fordelt på ulykkestyper, jordbruk 2014–2019. (N=27).

Figur 1 — Dødsfall i landbruket 2014-2019

En arbeidsgiver som skal vurdere risiko kan benytte dette som innspill til sin risikovurdering.

Årsaker til ulykkene

I analysen er det angitt én eller flere årsaksfaktorer for hver ulykke, etter framgangsmåten og kildene beskrevet i kapittel 2. Årsakene fordeler seg på kategoriene menneske, teknologi, organisasjon og andre faktorer, som natur og værforhold.

Fordelingen av årsaker i hovedgrupper og hver enkelt underkategori. Resultatene viser at menneskelige feilvurderinger i kombinasjon med utfordrende vær- og terrengforhold eller mangler ved materialer og utstyr (teknologi) var den direkte årsaken i flere ulykker.

Årsakene som ble funnet i ulykkene, fordeler seg slik:

- menneskelige årsaker: 19 av ulykkene, 70 prosent;
- teknologiske årsaker: 19 av ulykkene, 70 prosent;
- organisatoriske årsaker: 7 av ulykkene, 26 prosent;
- annet (vær- og føreforhold): 9 av ulykkene, 33 prosent.

I 18 ulykker (67 prosent) var det ingen vitner til stede, noe som gjør at vi ikke kan være sikre på hendelsesforløp og årsaker. I sju ulykker (26 prosent) er de direkte og bakenforliggende årsakene ukjente,

og i ytterligere fem ulykker (19 prosent) er de bakenforliggende årsakene ukjente. Til sammen i de 27 ulykkene i jordbruk har vi identifisert 64 årsaker, i gjennomsnitt 2,3 årsaker per ulykke.

5.3 Vurderte skadesituasjoner i landbruket

Skadesituasjoner som gir alvorlige skader i landbruket:

- fall lav høyde eller stor høyde;
- fall med sikringsutstyr;
- slag, støt eller treff av gjenstand;
- stikkskade;
- kuttskade, ofte fra bruk av utstyr eller maskin;
- klem med kjøretøy;
- klem fra fallende gjenstander;
- elektrisk spenning;
- nedkjøling i vann eller luft.

6 Risikovurdering

Den enkelte virksomhet skal utføre risikovurdering av arbeidet. I landbruket er det hensiktsmessig å gjøre dette før man starter på en større arbeidsoppgave, og gjerne revurderinger underveis.

Et forhold som er viktig å vurdere, er avstanden til nødetatene. Nødetatenes responstid vil påvirke behovet for førstehjelps kompetanse. Er denne lang, må kompetansen være større og bredere enn når ens virksomhet er tett på nødetatene. Det må også vurderes at man kan befinne seg bakenfor bommer på skogsvei, som gjør responstiden lengre. Vurdering av risiko ved arbeid i områder uten mobildekning inngår også i dette. For den som jobber alene er det viktig å gjøre en vurdering av risiko. Er det andre varslingsmetoder som kan benyttes? Eventuelt bør det vurderes om man bør være minst to på arbeidssted for å kunne varsle.

Risikoen ved å arbeide alene er stor hvis man rammes av sykdom eller skade. Arbeid alene i sammenheng med manglende mobildekning eller annen varslingsmulighet bør tilsi at arbeidsgiver bruke to ansatte til en arbeidsoppgave som én arbeidstager kunne klart alene. Hvis skade eller sykdom oppstår, er i et slikt tilfelle avhengig av at den en jobber med, kan utføre førstehjelp.

Risikovurderingen skal gi en prioritering av hvilken førstehjelpsopplæring som skal gis til dem som skal utføre arbeid eller oppholde seg på arbeidsstedet.

Det er også viktig å vurdere sikkerheten og varsling ved ulykke når man arbeider alene. Sikker jobbanalyse er et godt verktøy for å vurdere risiko.

7 Skader i landbruket

7.1 Generelt

Skadetyperne gir ulike skader. Nedenfor er det beskrevet hvilke skader en skadet person kan få for de ulike skadetyperne.

7.2 Fallskader

I landbruket er det mange gjenstander på samme sted. Det er mye man kan snuble i eller falle over. I tillegg skjer mye arbeid i høyden. Det er risiko for å falle langt med dødelig utgang eller alvorlige skader som resultat. Skadebildet fra fall kan være brudd eller knuste knokler, indre og ytre blødninger, hodeskader, stans i åndedrett og bevisstløshet.

7.3 Fallskade med sikringsutstyr

Personer som faller mens de benytter sikringsutstyr, kan få et skadebilde forårsaket av utstyret de benytter, gjerne seler eller sikringsutstyr feset til kroppen. Det kan gi skader som indre lesjoner, blødninger og brudd i tillegg til fallskadene over.

Bruk av verneutstyr er ment å redusere risiko og skadeomfang, og påvirker skadebildet når det skjer en ulykke. Det er derfor viktig å kunne redegjøre for hvilket utstyr som ble benyttet, for å bistå nødetatene i deres vurdering av oppståtte skader.

7.4 Slag, støt, treff av gjenstand

Å bli truffet av en gjenstand kan gi bruddskader, hodeskader, ytre og indre blødninger.

7.5 Stikkskade

Stikkskader kan gi ytre og indre blødninger, hodeskader. Det kan være fallende gjenstander eller et fall som i sin tur gir stikkskade. Bruk av utstyr og maskiner kan også forårsake stikkskader.

7.6 Kuttskade

Bruk av utstyr, maskiner og verktøy kan gi kuttskader som indre og ytre blødninger.

7.7 Klem med kjøretøy

Klem med kjøretøy kan gi hodeskade, bruddskade og indre og ytre blødninger. Det er viktig å vurdere situasjonen og skadestedet ut fra risiko for ytterligere skade og behovet for å få løs den skadede.

7.8 Klem fra fallende gjenstander

Klem fra fallende gjenstand kan gi hodeskader, brudd, indre og ytre blødninger. Det er viktig å vurdere situasjonen og skadestedet ut fra risiko for ytterligere skade og behovet for å få løs den skadede.

7.9 Elektrisk spenning

Håndtering av elektrisitet gir også risiko for skader. Elektriske skader kan ha form av brannskader, men det kan også gi indre brannskader og hjerterytmeforstyrrelse.

Høyspentskader kan sitte i kroppen. Slike skader krever innsikt og ytterligere behandling.

7.10 Nedkjøling i luft eller vann

Ved utendørs arbeid skal man være oppmerksom på nedkjøling.

Det er viktig å forebygge varmetap hos syk og skadet person. Førstehjelper kan for eksempel gi skadet person med varmetap noe varmt å drikke.

Når kroppens kjernetemperatur faller under 35 °C som følge av ulykke, skader eller forgiftninger kalles det aksidentell hypotermi. Dette kan oppstå hos personer som utsettes for kulde (for eksempel ulykker utendørs, fall i sjø). Alvorlig nedkjølte personer må håndteres med forsiktighet på grunn av faren for hjerterytmeforstyrrelser og hjertestans. Alvorlig nedkjølte personer skal fraktes til spesialiserte sykehus for gjenoppvarming.

En vanlig oppfatning er at både personer som fryser, og skadede som er alvorlig nedkjølt, trenger fysisk aktivitet for å få i gang blodsirkulasjonen og bli varme. Dette er riktig hvis man fryser, men livsfarlig hvis man er alvorlig nedkjølt. Personer som er alvorlig nedkjølt, skal derfor aldri oppfordres til bevegelse eller forsøkes å aktiveres fysisk.

8 Sykdomstilstander

8.1 Brystsmerter – hjerteinfarkt

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

8.2 Hjerneslag

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

9 Kompetansekrav for førstehjelper i landbruket

9.1 Generelle prinsipper for førstehjelp

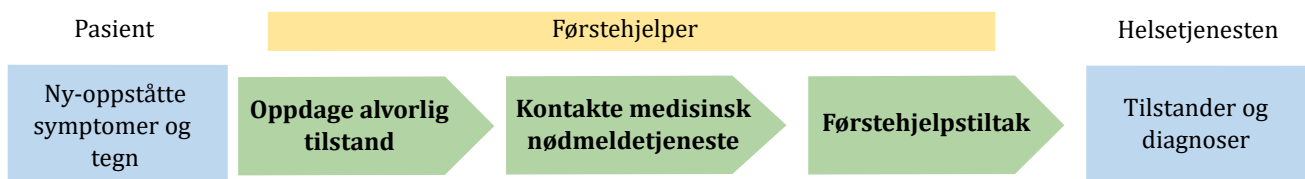
Førstehjelp består av tre deler:

- 1) Oppdage alvorlig tilstand: Den første oppgaven til en førstehjelper er å oppdage en alvorlig tilstand og skaffe hjelp. Førstehjelperen skal ikke selv vurdere alvorlighetsgraden. Det gjøres av nødmeldetjenesten.

Alle bør kunne gjenkjenne fare for liv og helse:

EKSEMPEL Hjertestans, brystmerter, bevisstløshet, ufri luftvei, hjerneslag og alvorlige skader.

- 2) Tidlig melding til medisinsk nødtelefon 113: Kontakt 113 i alvorlige eller mulig alvorlige tilfeller. 113 har ansvar for å kartlegge situasjonen sammen med innringer, og 113 veileder innringer i førstehjelp. Førstehjelp gjøres ofte i et samarbeid mellom innringer (førstehjelper) og 113.
- 3) Utføre førstehjelp med veiledning fra 113: Medisinsk nødtelefon er trent i å veilede over telefon. Av og til bruker de også videooverføring fra innringers mobiltelefon. Førstehjelp gjøres helst i samarbeid med 113. Parallelt med veiledning vil de sende ut nødvendige ressurser (for eksempel ambulanse og/eller lege).



Figur 2 — Førstehjelperens rolle i samspillet mellom skadet eller syk person og helsetjenesten

9.2 Førstehjelp i Norge - Bakgrunnskunnskap

[SN-NSPEK 10501:2023 Førstehjelp i Arbeidslivet](#), kap 0.5 beskriver behovet for bakgrunnskunnskap om førstehjelp i Norge. Arbeidsgiver skal vurdere behovet for dette i utformingen av opplæringen.

9.3 Egensikkerhet

I landbruket er det mange scenarioer som bør gjennomgå, der en må vurdere egensikkerhet på skadestedet. Det kan være ulendt terreng, tunge maskiner og fare for klem eller annen skade.

Førstehjelper skal ikke utsette seg selv eller andre for fare. Førstehjelper skal ha kompetanse til å vurdere om situasjonen er trygg. Ved en ulykke er det viktig at førstehjelper vurderer sin egen sikkerhet og at situasjonen forandres hvis førstehjelper selv blir utsatt for høy risiko.

9.4 Varsling til 113

Kontakt 113 så tidlig som mulig. 113 gir bistand til førstehjelper og bringer ressurser inn til den som trenger det. Førstehjelper bør kjenne til responstiden til 113 lokalt. Førstehjelper kan også kontakte 113 gjennom apper som vil gi koordinater fra stedet man varsler.

9.5 Annen varsling

Etter at nødetatene er varslet og den skadede eller syke er tatt hånd om, varsles det videre i henhold til virksomhetens varslingsplan. Varslingsplanen skal gjøres godt kjent for alle arbeidstakere.

I landbruket vil det i områder uten mobildekning også kunne varsles med radiosamband og GPS-varsling.

10 Læringsmål

I [tabell 2](#) nedenfor er det angitt læringsmål for de ulike kompetanseområder som er beskrevet. Dette kan benyttes som grunnlag for å utforme relevant opplæring.

Tabell 2 — Oversikt læringsmål

Generelle prinsipper for førstehjelp	Kjenne til systemet for akutt helsehjelp i Norge
Bakgrunnskunnskap	Kjenne plikter og rettigheter knyttet til førstehjelp, både mot det offentlige og i egen bedrift eller virksomhet
Egensikkerhet	Gjøre riktig vurdering av egensikkerhet i en ulykkessituasjon
Varsling	Kjenne 113 og riktig varsling på stedet
Skadestedsledelse	Kunne vurdere en situasjon og delegere roller og oppgaver til andre
Frigjøre og flytte skadet person	Kunne gjøre riktig vurdering av flytting opp mot behov for akutt førstehjelp. Spesielt viktig ved fall i sikringsutstyr
Undersøkelse av skadet person	Kunne gjøre en god undersøkelse av skadet person
Ingen pust eller blokkerte luftveier	Kunne undersøke av åndedrett, åpne for frie luftveier, HLR
Livløs person (bevisstløs, puster ikke normalt)	Kunne utføre hjertekompresjoner og innblåsninger munn til munn
Bevisstløshet	Kunne legge skadet person i sideleie og overvåke bevissthet
Ytre blødning	Gi direkte trykk og holde blødende område høyt. Anvende kompress eller trykkbandasje.
Nedkjøling	Kjenne til at varmetap forverrer annen tilstand og kjenne til nedkjølingsmekanismer på land og i vann. Stoppe eller hindre varmetap hos den skadede personen
Indre blødning	Vite at den skadede skal være mest mulig i ro. Sørg for å holde den skadede varm
Bruddskade eller knust knokkel	Vite at den skadede skal ligge rolig. Kunne dekk åpne sår. Støtt eventuelt opp med sammenrullede klesplagg, tepper, puter e.l. for å stabilisere bruddstedet. Vite at den skadede skal holdes den varm
Stikkskade	Kunne stanse blødning. Vite at man ikke fjerner fremmedlegeme
Kuttskade	Kunne stanse blødning
Elektrisk skade	Vite at man skal kjøle ned skadet område, forbinde. Skadet person utsatt for strømskade skal ha legetilsyn ved strømgjennomgang eller lysbue
Overtråkk	Kunne kjøle ned, bandasjere og holde høyt

11 Krav til opplæring

Opplæring i førstehjelp skal følge gjeldene faglige anbefalinger fra etablerte medisinske fagmiljøer. Utformingen og gjennomføringen av opplæring skal ta hensyn til den enkeltes språkkompetanse (norsk-kunnskaper), helsekompetanse, digitale kompetanse og kunnskap om norske samfunnsforhold.

Ved bruk av instruktører skal instruktør ha realkompetanse, både teori og erfaring, og instruktørkompetanse eller pedagogisk kompetanse.

Opplæring skal bestå av instruksjoner og personlig trening med veiledning. Det er viktig at instruktør påser at alle deltakere gjennomfører treningen. Det anbefales derfor opp til 16 kursdeltakere per instruktør.

Opplæringen bør gis under så virkelighetsnære forhold som praktisk mulig. Opplæringen skal også ta i bruk det utstyret arbeidsgiver eventuelt har anskaffet.

Instruktør skal vurdere egen kompetanse for å gjennomføre opplæringen i henhold til konkret spesifikasjon fra arbeidsgiver. Dette inkluderer det utstyret som inngår i treningen.

Instruktør skal gi arbeidsgiver tydelig tilbakemelding om hvordan instruktørens kompetanse dekker det spesifikke utstyret som inngår i opplæringen.

Ved annen type opplæring (for eksempel opplæring digitalt) skal arbeidsgiver vurdere virkningen opp mot instruktørledede kurs.

Litteratur

- [1] Sammen redder vi liv: <https://www.helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/rad-og-utvalg/sammen-redder-vi-liv#rapporterogstrategier>
- [2] Rakos Førstehjelp: <https://helse-stavanger.no/fag-og-forskning/kompetansetjenester/regionalt-akuttmedisinsk-kompetansesenter-i-helse-vest-rakos/prosjekter/forstehjelpere>
- [3] Arbeidsmiljøloven: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62?q=arbeidsmilj%C3%B8loven>
- [4] Internkontrollforskriften: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-12-06-1127?q=internkontrollforskriften>
- [5] Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1355?q=forskrift%20om%20organisering%20av%20ledelse>
- [6] Forskrift om utførelse av arbeid: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1357>
- [7] Arbeidsplassforskriften: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1356?q=arbeidsplassforskriften>
- [8] Straffeloven §287: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL_2-10#%C2%A7287
- [9] Arbeidstilsynet: kompassrapporter <https://www.arbeidstilsynet.no/om-oss/forskning-og-rapporter/kompass-tema-rapporter/>

Tillegg A
(informativt)**Eksempler på utstyr**

Eksempel på førstehjelpsskrin	antall
Bandasje 8 x 50 cm	1
Bandasjetape 1,25 x cm x 10 m	1
Brannskadegele	5
Enkeltmannspakke 12 cm	1
Hansker, Nitril, pk a 2	6
Ispose, stor	1
Kompress, steril 10 cm x 10 cm	2
Kompress, steril 10 cm x 20 cm	2
Munn til munmmaske	1
Pinsett 8 cm	1
Redningsfolie 180 cm x 220 cm	1
Saks, stor, 19 cm	1
Sårvaskeserviett, pk a 10	1
Øyebadevann, øyeskyllevann, ampulle 30 ml	5

Eksempel på stor førstehjelpskoffert	antall
Brannbandasje 10 cm x 10 cm	5
Branngele, 4 g, pk a 3	1
Elastisk støtte- og avlastningsbind 8 cm x 5 m	2
Enkeltmannspakke 12 cm	4
Enkeltmannspakke 18 cm	4
Fingerbandasje	1
Førstehjelpsfolder	1
Gas tupfer sterile pakke a 5	1
Gasbind, elastisk, 7,5 cm x 4 m	4
Hansker, Nitril, pk a 2	4
Ispose, stor	1
Kompress, steril 10 cm x 10 cm	5
Kompress, absorberende, 20 cm x 20 cm	3
Munn til munnmaske	5
Pinsett 8 cm	1
Plasterkompress 10 cm x 12 cm	5
Plasterkompress 6 cm x 8,5 cm	5
Plasterstrips	25
Plastertape	1
Redningsfolie 180 cm x 220 cm	3
Saks, stor, 19 cm	1
Sikkerhetsnåler	10
Sårvaskeserviett, pk a 10	1
Trekanttørkle	1
Øyeskyllebeger 15 ml	2
Øyebadevann, øyeskyllevann, ampulle 30 ml	5
Øyeskyllevæske 500 ml	2

Eksempel på stor brannkoffert	antall
Brannbandasje 10 cm x 10 cm	5
Brannbandasje, ansikt, 30 cm x 40 cm	1
Brångele, 4 g, pk a 3	5
Elastisk støtte- og avlastningsbind 8 cm x 5 m	2
Førstehjelpsfolder	1
Gasbind, elastisk, 7,5 cm x 4 m	5
Hansker, Nitril, pk a 2	4
Kompress, steril 10 cm x 10 cm	5
Plastertape med dispenser	1
Sårvaskeserviett, pk a 10	1

- Norsk Standard fastsettes av Standard Norge og er varemerkebeskyttet.
- Andre leveranser fra Standard Norge, som tekniske spesifikasjoner, workshopavtaler og veiledninger, utgis etter ferdigstilling uten formell fastsetting.
- Standard Norge kan gi opplysninger om innholdet og svare på faglige spørsmål.
- Spørsmål om gjengivelse rettes til Standard Online AS.
- Inntektene fra salg av standarder utgjør en stor og avgjørende del av finansieringen av standardiseringsarbeidet i Norge.
- Mer informasjon om standardisering, standarder, kurs og andre produkter finnes på www.standard.no.

Standard Norge
Postboks 242
1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

info@standard.no
www.standard.no

Standard Online AS
Postboks 252
1326 Lysaker

Telefon 67 83 87 00

salg@standard.no
www.standard.no

Besøksadresse:

Lilleakerveien 2A
0283 Oslo