

Publisert: 2023-03-27

Språk: Norsk

## **Førstehjelp i transportbransjen**

*First aid in the transport 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
<b>Forord</b> .....	<b>v</b>
<b>Orientering</b> .....	<b>vi</b>
0.1    Bakgrunn .....	vi
0.2    Beredskap for å ivareta ansatte som har vært i en førstehjelpssituasjon .....	vi
<b>1    Omfang</b> .....	<b>1</b>
<b>2    Normative referanser</b> .....	<b>1</b>
<b>3    Termer og definisjoner</b> .....	<b>1</b>
<b>4    Regelverk og arbeid med helse, miljø og sikkerhet i transportbransjen</b> .....	<b>1</b>
<b>5    Risikobilde i transportbransjen</b> .....	<b>3</b>
5.1    Statistikk og kilder .....	3
<b>6    Risikovurdering</b> .....	<b>4</b>
<b>7    Skader i transportbransjen</b> .....	<b>4</b>
7.1    Høyenergiskader – kollisjoner og sammenstøt .....	4
7.2    Slag, støt, treff av gjenstand .....	4
7.3    Stikkskade .....	5
7.4    Kuttskade .....	5
7.5    Klem med kjøretøy .....	5
7.6    Klem fra fallende gjenstander .....	5
7.7    Brannskade .....	5
7.8    Nedkjøling og frostskaade .....	5
7.9    Kjemikalier .....	5
7.10    Elektrisk spenning .....	5
7.11    Fallskader .....	5
<b>8    Sykdomstilstander i transportbransjen</b> .....	<b>5</b>
8.1    Brystsmerter – hjerteinfarkt .....	5
8.2    Hjerneslag .....	5
<b>9    Kompetansekrav for førstehjelper i transportbransjen</b> .....	<b>6</b>
9.1    Generelle prinsipper for førstehjelp .....	6
9.2    Førstehjelp i Norge - Bakgrunnskunnskap .....	6
9.3    Egensikkerhet .....	6
9.4    Varsling til 113 .....	7
9.5    Annen varsling .....	7
9.6    Skadestedsledelse – samarbeid med andre .....	7
9.7    Frigjøring og forflytning av skadet person .....	7
9.8    Undersøkelse av alvorlig skadet eller syk person .....	7
<b>10    Læringsmål</b> .....	<b>7</b>
<b>11    Krav til opplæring av førstehjelper</b> .....	<b>8</b>
<b>Tillegg A (informativt) Eksempel førstehjelpsskrin</b> .....	<b>10</b>

**Litteratur** ..... 13

## Forord

SN-NSPEK 10503:2023 ble fastsatt 2023-03-27.

SN-NSPEK 10503:2023 erstatter SN-NSPEK 10503:2022.

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

- Norges Lastebileier Forbund
- NHO Transport
- NHO Logistikk og Transport
- NSO, Næringslivets sikkerhetsorganisasjon
- Standard Norge

SN-NSPEK 10503:2023 inngår i en serie av dokumenter med fellestittel *Førstehjelp i arbeidslivet*. Oversikt over alle dokumentene finnes på [www.standard.no](http://www.standard.no).

## Orientering

### 0.1 Bakgrunn

Norsk spesifikasjon for førstehjelp i transport 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 arbeidsgivere, arbeidstakere og leverandører av kurs og kompetanse innen førstehjelp.

### 0.2 Beredskap for å ivareta ansatte 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](http://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. Begrepsmerknader i [punkt 3](#) kan være enten normative eller informative.

# Førstehjelp i transportbransjen

## 1 Omfang

Dette dokumentet gir en spesifikasjon av førstehjelpskompetanse for arbeidstakere i transportbransjen. Kompetansen er utover et vanlig førstehjelpskurs og fokuserer på kompetansen og kunnskapen en som arbeidstaker i bransjen bør ha, og utvalget av innhold er basert på en vurdering av risiko og skader som forekommer i denne sektoren. Spesifikasjonen kan også benyttes av andre sektorer og virksomheter. 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](http://www.standard.no).

## 4 Regelverk og arbeid med helse, miljø og sikkerhet i transportbransjen

For transport gjelder mange ulike forskrifter som dekker sikkerhetsarbeid, HMS og arbeidsmiljø, beredskap og bruk av utstyr. Forskriftene legger grunnlaget for et trygt og sikkert arbeid og påvirker hvordan virksomhetene tilrettelegger for dette i den daglige driften.

Gjennom systematisk HMS-arbeid skal arbeidsgiver sørge for at arbeidsmiljøet er fullt forsvarlig og i tråd med kravene i arbeidsmiljøloven med tilhørende forskrifter.

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

Arbeidstakere skal gjøres kjent med ulykkes- og helsefare som kan være forbundet med arbeidet, og at arbeidstaker har krav på å få den opplæring, øvelse og instruksjon som er nødvendig for å utføre arbeidsoppgavene på en forsvarlig måte.

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.

Opplæring i førstehjelp er en viktig del av basiskompetansen hvor den enkelte arbeidstaker gjøres kjent med hvilke krav som stilles og spesifikke risikovurderinger for det aktuelle arbeidsområdet. Kompetanse i et ulykkestilfelle kan være forskjellen mellom liv og død.

Eksempler på forskrifter som berører opplæring i førstehjelp i transportbransjen:

- Forskrift om minimum sikkerhetskrav til visse vegtunneler (tunnelsikkerhetsforskriften) [\[3\]](#)
- Straffeloven § 287 [\[4\]](#)
- Arbeidsmiljøloven [\[5\]](#)
  - § 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) [\[6\]](#)
- Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning [\[7\]](#)
  - § 8-1 Gjennomgående krav
  - § 10-1 Planlegging og tilrettelegging av arbeidet
- Forskrift om utførelse av arbeid [\[8\]](#)
  - § 2-1 Krav om stoffkartotek
  - § 27-2 Risikovurdering og HMS-plan for bergarbeid
  - § 27-25 Opplæring i bruk av førstehjelpsutstyr og gjenopplivningsutstyr ved bergarbeid
  - § 30-2 Krav om beredskap ved snøskredfare på anlegg
- Forskrift om utforming og innretning av arbeidsplasser og arbeidslokaler (arbeidsplassforskriften) [\[9\]](#)
  - § 3-10 Førstehjelpsrom og førstehjelpsutstyr
- Forskrift om grunnutdanning og etterutdanning for yrkessjåfører (yrkessjåførforskriften) § 43. bokstav l [\[10\]](#)
- Forskrift om trafikkopplæring og førerprøve m.m. (trafikkopplæringsforskriften) [\[11\]](#)
  - § 25-2 Kursmål for kurs i ulykkesberedskap
- Forskrift om industrivern [\[12\]](#)
  - §7 Beredskapsplan
  - §10 kvalifikasjoner
  - §12 Øvelser
- Forskrift om landtransport av farlig gods og ADR og RID [\[13\]](#)
- ADR og RID europeisk avtaleverk [\[14\]](#)
  - Kapittel 8.2, e) Opptreden i tilfelle ulykke (førstehjelp, trafikksikkerhet, grunnleggende kunnskap om bruk av verneutstyr, skriftlige instruksjoner etc.)



## 5 Risikobilde i transportbransjen

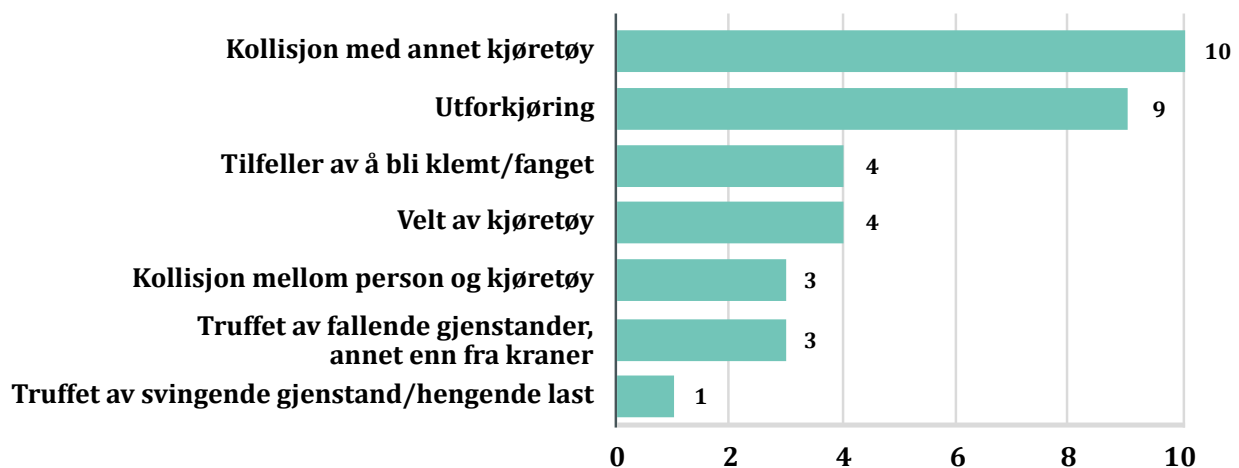
### 5.1 Statistikk og kilder

Kompassrapport nr 3 fra 2020 fra Arbeidstilsynet [15] beskriver dødsfall og skader for transportnæringen. Antall arbeidsskadedødsfall pr år har steget fra 5 til 6 fra perioden 2011-2013 til perioden 2014-2019. Aldersfordelingen i den siste perioden samsvarer i stor grad med antall ansatte i næringen. Kvinner har noe lavere risiko enn menn, i følge statistikken. Nasjonal tiltaksplan for trafikksikkerhet på vei 2022-2025 kapittel 15 [16] Godstransport på vei, gir god oversikt over tilstand og tiltak i godstransportnæringen.

28 av 35 dødsfall i perioden 2014-2019 var yrkessjåfører, fordelt på 23 fra godstransport og 5 fra persontransport.

Oversikten nedenfor viser en fordeling på ulike skadesituasjoner. Kjøretøy i bevegelse dekker 23 av 34 dødsfall, mens 11 dødsfall kommer fra situasjonene klemt/fanget, Kollisjon mellom person og kjøretøy, truffet av fallende gjenstander annet enn fra kraner og truffet av svingende gjenstand/last.

Dette er situasjoner hvor kjøretøy er i ro, men hvor f.eks last eller gods er i bevegelse ved lasting/lossing eller forflytning av last.



Antall dødsulykker fordelt på ulykkestyper, transport og lagring 2014–2019. (N=34).

Figur 1 — Dødsulykker fordelt på typer, 2014–2019

Situasjonene for dødsfall og skader har stor variasjon. 25 av dødsfallene i figur 1 ovenfor inntraff under bevegelse på vei eller område. Av disse er 24 vurdert som rene trafikkulykker.

Arbeidstilsynets rapport går nærmere inn på sammensetning og forhold for ulykkene. Det blir påpekt at bedre opplæring i sikkerhetsarbeid og risikovurderinger kan gi et lavere antall dødsfall ved at sjåfører revurderer sine oppgaver ved f.eks forverring av værforhold. Dette må sjåføren veie opp mot andre krav som er stilt, og det kan være vanskelig for den enkelte sjåfør å måtte forklare og forsvare overfor ledere eller kunder.

Skadebildet i transportnæringen er ikke nærmere beskrevet i Kompassrapport 3-20. Imidlertid er skadebildet fra andre bransjer relevant å legge til grunn. I tabell 1 nedenfor følger en oversikt over skader

som kan sies å være sannsynlige for de situasjonene som vil gi behov for å gi førstehjelp i transportnæringen. Innholdet er hentet fra Statistisk sentralbyrå statistikkbank [17].

**Tabell 1 — SSB: Rapporterte arbeidsulykker innen transport og lagring 2019-2021**

	Rapporterte arbeidsulykker			Rapporterte arbeidsulykker pr 1000 ansatte		
	2019	2020	2021	2019	2020	2021
Ukjent	262	168	290	1,8	1,2	2,0
Støt/treff av gjenstand	351	320	340	2,4	2,3	2,4
Sammenstøt/påkjørsel	171	115	98	1,2	0,8	0,7
Velt	23	48	43	0,2	0,3	0,3
Klemt/Fanget	141	141	137	1,0	1,0	1,0
Fall	503	497	546	3,4	3,6	3,8
Stukket/kuttet av gjenstand	73	48	51	0,5	0,3	0,4
Elektrisk spenning	12	14	9	0,1	0,1	0,1
Høy/lav temperatur	33	12	11	0,2	0,1	0,1
Kjemikalier	33	27	26	0,2	0,2	0,2
>Eksplosjon/sprengning/brann	27	4	6	0,2	0	0
Trusler om vold	34	32	30	0,2	0,2	0,2
Påført voldsskade	50	42	35	0,3	0,3	0,2
Annet	169	122	156	0,1	0,9	1,1

## 6 Risikovurdering

Statistisk er transportnæringen en av næringene som har høyest antall skader og ulykker. Det er derfor sannsynlig å hevde at arbeidet er forbundet med risiko. Vurderingen av risiko er størst under selve transporten og på terminalene der godshåndteringen (godshus og uteområder) foregår. Det legges derfor stor vekt på at det gjennomføres overordnede og løpende risikoanalyser av arbeidsoppgavene med tilhørende risikoreduserende tiltak.

Etter norsk lov er alle virksomheter pålagt å gjøre risikovurdering. Der hvor det er risiko for skader, skal ansatte gis opplæring til å redusere risikoen og opplæring i førstehjelp. I transportvirksomheter bør virksomhetene vurdere hvilket skadebilde som er relevant for aktivitetene som utføres, og legge opp opplæring etter dette. Særsilt for transport er risiko forbundet med trafikkulykker (ene- og møteulykker) og håndtering av gods og farlig gods, men også alenearbeid og svært varierende arbeidsoppgaver.

## 7 Skader i transportbransjen

Nedenfor beskrives de mest forekommende skadene i bransjen.

### 7.1 Høyenergiskader - kollisjoner og sammenstøt

I kollisjonsskader eller sammenstøt oppstår det ofte brudd eller knuste knokler, indre og ytre blødninger, hodeskader, stans i åndedrett og bevisstløshet.

### 7.2 Slag, støt, treff av gjenstand

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

### 7.3 Stikkskade

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

### 7.4 Kuttskade

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

### 7.5 Klem med kjøretøy

Klem med kjøretøy kan gi hodeskade, bruddskade, 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.

### 7.6 Klem fra fallende gjenstander

Klem fra fallende objekt 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 dersom fastklemt.

### 7.7 Brannskade

Brannskade fra kontakt med varme overflater eller åpen flamme kan gi mindre eller større brannskade som må behandles ut fra grad av forbrenning.

### 7.8 Nedkjøling og frostskaade

Nedkjøling og frostskaade kan inntre raskt ved arbeid ved lave temperaturer.

### 7.9 Kjemikalier

Kjemikalier vil ved kontakt med huden, øyne eller luftveier føre til irritasjon eller etseskader.

### 7.10 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.

### 7.11 Fallskader

Ved ferdsel både innendørs og utendørs kan fallskader forårsakes av eksempelvis dårlig belysning, ujevne underlag og hinder i gangbanen. Fallulykker kan forekomme fra bil eller lasterampe under lossing eller lasting og kan resultere i bruddskader, hodeskader, og ytre eller indre blødninger.

## 8 Sykdomstilstander i transportbransjen

### 8.1 Brystsmerter – hjerteinfarkt

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

### 8.2 Hjerneslag

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

## 9 Kompetansekrav for førstehjelper i transportbransjen

### 9.1 Generelle prinsipper for førstehjelp

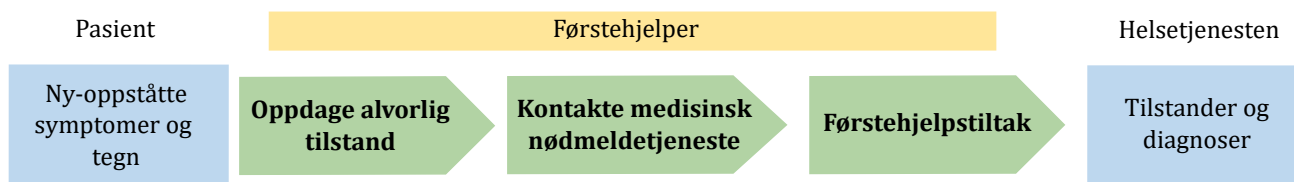
Førstehjelp består av tre deler som vist i [figur 2](#):

- 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/brystsmerter, bevisstløshet, ufri luftvei, hjerneslag, alvorlige skader.

- 2) Tidlig melding til medisinsk nødtelefon 113: Kontakt 113 i alvorlige eller potensielt alvorlige tilfeller. 113 har ansvar for å kartlegge situasjonen sammen med innringer, og 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

I transportbransjen er det viktig at språk og kultur til de som skal motta opplæring i førstehjelp tilpasset bransjen, er kartlagt slik at det ved utforming tas hensyn til språkkompetanse og kunnskap om norske samfunnsforhold som er relevant for å kunne yte god førstehjelp.

Se også [SN-NSPEK 10501:2023](#).

### 9.3 Egensikkerhet

Førstehjelper skal alltid vurdere egen sikkerhet før det utføres førstehjelp til skadede. Det vil være i situasjoner der det er fare for at førstehjelper selv blir skadet. Noen situasjoner har høyere risiko for egensikkerhet. Situasjoner med høy risiko for egensikkerhet:

- Trafikkulykker

Her vil annen trafikk kunne være farlig og må kontrolleres før man gir førstehjelp hvis det er fare for å bli påkjørt. Det kan også være brann i kjøretøy som er involvert i ulykken.

- Ulykker i tunell

Ved kjøretøy ulykker i tunnel med brann er det høy risiko for brann- og røykskader.

- Ulykker med farlig gods

Førstehjelper skal kunne vurdere egensikkerhet på stede ved transportkjøretøy merket med farlig gods (oransje skilter).

## — Skred/rasulykker

Å bevege seg inn i et ras innebærer en risiko for at en selv blir skadet.

### 9.4 Varsling til 113

Yrkessjåfører blir ofte førstehjelper ved ulykker i tunell. I tunneller kan det være mangel på mobildekning, og derfor skal varslingstelefoner brukes i tunell. Det gjør det også svært enkelt for 113 å lokalisere hvor i tunnelen nødsamtalen kommer fra. Det er også viktig å vite at 113 ikke ser hvor man er når man varsler fra mobiltelefon, det finnes flere apper til smarttelefoner som kan brukes for å varsle 113 der koordinater for hvor man er, blir synlig for 113. Det er også apper som gir mulighet for video og bilde overføring til 113.

Det er viktig å forberede førstehjelpere på hvilken responstid nødetatene har lokalt.

### 9.5 Annen varsling

Etter at nødetatene er varslet og den skadde/syke er tatt hånd om, varsles det videre i henhold til virksomhetens/enhetens varslingsplan. Varslingsplanen skal gjøres godt kjent for alle som jobber i virksomheten.

### 9.6 Skadestedsledelse – samarbeid med andre

Ferdigheter og trening innenfor skadestedsledelse bør vurderes som tema for opplæring i førstehjelp eller gjennom beredskapsøvelser. Skadesituasjoner eller ulykker som inneholder potensielt flere skadde, vil stille førstehjelper overfor utfordringer med å vurdere, prioritere og kanskje administrere førstehjelp i et annet omfang enn selv å skulle gi førstehjelp.

Førstehjelper får ofte rollen som skadestedsleder fram til annet utrykningspersonell (ambulans, brann, politi) kommer til stede. Førstehjelper skal derfor ha øvelse i å lede andre personer på ulykkessted for å hjelpe syke eller skadete.

Førstehjelper må alltid vurdere om det er nødvendig å sikre skadestedet, for å hindre at andre blir skadet eller at eksisterende skader forverres. Ved brann må førstehjelper passe på at ingen løper inn, ved trafikkulykke må det settes opp varsel trekant etc. Er det fare for at gjenstander faller ned, må gjenstanden flyttes eller den skadete flyttes. Sikring av skadested må ikke gå utover egensikkerhet.

Samarbeid med andre førstehjelpere for å sikre skadested og gi førstehjelp til flere hvis det er behov for det.

### 9.7 Frigjøring og forflytning av skadet person

Er du i tvil om du skal flytte på den skadete – rådfør deg med 113.

Se også [SN-NSPEK 10501:2023](#).

### 9.8 Undersøkelse av alvorlig skadet eller syk person

Se også [SN-NSPEK 10501:2023](#).

## 10 Læringsmål

I [tabell 2](#) vises læringsmål for opplæring i førstehjelp. Oversikten kan benyttes til å utforme opplæring av førstehjelp for arbeidstakere i virksomheten.

Tabell 2 — Læringsmål for opplæring i førstehjelp

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/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 vurdere nødvendigheten av frigjøring/forflytning av den skadde opp imot muligheten til å gi 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
Livløs person (bevisstløs, puster ikke normalt)	Kunne utføre hjertekompresjoner og innblåsninger munn til munn, HLR
Bevisstløshet	Kunne legge skadet person i sideleie og overvåke pust
Ytre blødning	Gi direkte trykk og holde blødende område høyt. Anvende kompress eller trykkbandasje.
Brannskade	Kunne nedkjøle og dekke til mindre brannskader
Nedkjøling	Kjenne til at varmetap forverrer annen tilstand og kjenne til nedkjølingsmekanismer. Stoppe eller hindre varmetap hos den skadede personen
Frostskade	Vite at frostskade skal ha legetilsyn
Indre blødning	Vite at den skadede være mest mulig i ro og å sørge for å holde den skadede varm
Bruddskade eller knust knokkel	Vite at den skadede skal ligge rolig. Dekk åpne sår. Støtt evt. opp med sammenrullede klesplagg, tepper, puter e.l. for å stabilisere bruddstedet. Sørg for å holde den skadede varm
Stikkskade	Kunne stanse blødning. Vite å ikke fjerne fremmedlegeme
Kuttskade	Kunne stanse blødning
Elektrisk skade	Vite at man skal kjøle ned skadet område, kunne forbinde. Vite at skadet person utsatt for strømskade skal ha legetilsyn ved strømgjennomgang eller lysbue
Kjemikalier	Kunne gi førstehjelp ved etseskade på hud, øyne og luftveier. Rask og umiddelbar langvarig skylling og skylling av øyne også under transport. Alle øyehendelser skal alltid vurderes av lege. Vite at kjemikalieeksponering på hud skal gis rask og langvarig skylling, og at slike skader skal også vurderes av lege

## 11 Krav til opplæring av førstehjelper

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

Ved bruk av instruktører skal instruktør ha realkompetanse – både teori og erfaring. Samt 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. Opplæring med det utstyret som er anskaffet for beredskapsformål.

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

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

Ved annen type opplæring skal arbeidsgiver vurdere virkningen opp mot instruktørledede kurs.

**Tillegg A**  
(informativt)

**Eksempel førstehjelpsskrin**

<b>Eksempel på førstehjelpsskrin</b>	<b>antall</b>
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 munnmaske	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



<b>Eksempel på stor førstehjelpskoffert</b>	<b>antall</b>
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

<b>Eksempel på stor brannkoffert</b>	<b>antall</b>
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

## Litteratur

- [1] Sammen redder vi liv: <https://www.helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/rad-og-utvalg/sammen-redder-vi-liv#rapporterogstrategier>
- [2] Rakos: <https://helse-stavanger.no/fag-og-forskning/kompetansetjenester/regionalt-akuttmedisinsk-kompetansesenter-i-helse-vest-rakos/prosjekter/forstehjelpere>
- [3] Forskrift om minimum sikkerhetskrav til visse vegtunneller ( tunnellsikkerhetsforskriften) <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2007-05-15-517?q=tunnell>
- [4] Straffeloven §287: [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL\\_2-10#%C2%A7287](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL_2-10#%C2%A7287)
- [5] Arbeidsmiljøloven: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62?q=arbeidsmilj%C3%B8loven>
- [6] Internkontrollforskriften: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-12-06-1127?q=internkontrollforskriften>
- [7] Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1355?q=forskrift%20om%20organisering%20av%20ledelse>
- [8] Forskrift om utførelse av arbeid <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1357?q=utf%C3%B8relse%20av%20arbeid>
- [9] Arbeidsplassforskriften: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1356?q=arbeidsplassforskriften>
- [10] Yrkessjåførforskriften: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2008-04-16-362>
- [11] Trafikkopplørforskriften: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-10-01-1339>
- [12] Forskrift om industrivern: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-20-1434/>
- [13] Forskrift om landtransport av farlig gods <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2009-04-01-384?q=landtransport%20av%20farlig%20gods>
- [14] ADR og RID Europeisk avtaleverk om transport av farlig gods på vei og jernbane: <https://www.dsb.no/globalassets/dokumenter/veiledere-handboker-og-informasjonsmaterieell/andre-boker/adr-rid-2021-web.pdf>
- [15] Arbeidstilsynets kompassrapporter: <https://www.arbeidstilsynet.no/om-oss/forskning-og-rapporter/kompass-tema-rapporter/>
- [16] Nasjonal tiltaksplan for trafikksikkerhet: <https://www.regjeringen.no/contentassets/c91632e1e2a84454b72072c5d51bf517/nasjonal-tiltaksplan-for-ts-pa-vei-2022-2025-enderlig.pdf>
- [17] Statstisk sentralbyrå 11343: <https://www.ssb.no/statbank/table/11343/tableViewLayout1/>

- 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](http://www.standard.no).

Standard Norge  
Postboks 242  
1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

[info@standard.no](mailto:info@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Standard Online AS  
Postboks 252  
1326 Lysaker

Telefon 67 83 87 00

[salg@standard.no](mailto:salg@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Besøksadresse:

Lilleakerveien 2A  
0283 Oslo