

**BRANDKÅRSUNGDOMARNAS**

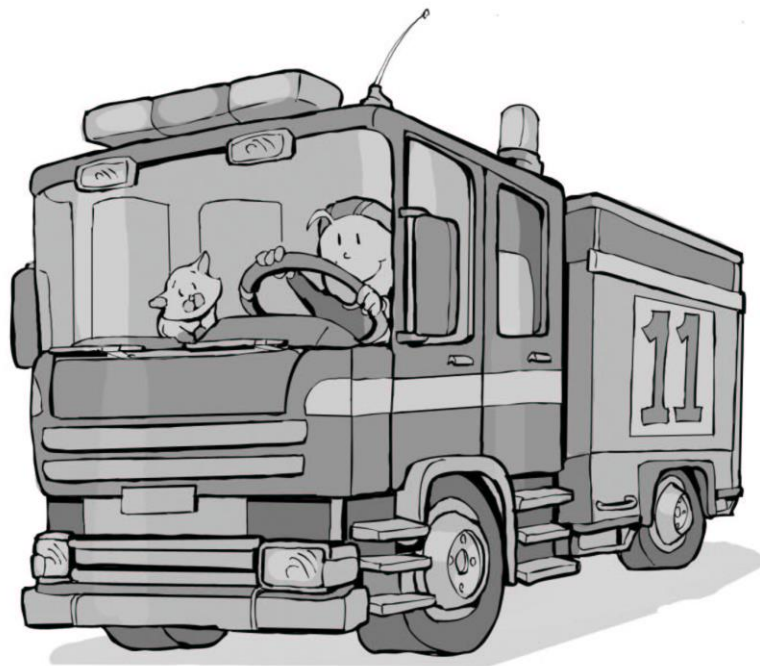
# **NIVÅKURS III**

**ELEVENS ARBETSBOK**

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Brandkår:** \_\_\_\_\_

**Lägerplats:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_



**Text:** *Suvi Almqvist*

**Uppdatering:** *Marika Äijälä*

**Svensk text:** *Camilla Rautanen, Anders Ehrnsten*

**Bilder:** *Hannu Leskinen*



*ISBN*  
*ISBN*

Räddningsbranchens Centralorganisation i Finland r.f.  
Banmästargatan 11  
00520 HELSINGFORS

5. uppdaterade upplagan

***Partiellt kopieringsförbud***

*Kopiering av detta verk är i enlighet med Upphovsrättslagen (404/61) förbjuden, med undantag för vad avtalat mellan Finska staten och Kopiosto r.y. om delvis kopiering för undervisningsändamål.*

# LT 1

## ÖPPNANDET AV KURSEN

### När du har gått kursen kan du:

- *göra en nödanmälan*
- *möta en patient och ge psykisk förstahjälp*
- *undersöka en patient och handla enligt vilka skador han har*
- *hjälpa en person som gått i chock*
- *återuppliva*
- *olika klareringar som brandkåren använder*
- *göra en grundklarering*
- *fungera rätt vid en trafikolycka*
- *ge första hjälp vid köldskador*
- *hjälpa en person som har ett främmande föremål i halsen*
- *hjälpa till vid sjukattacker*
- *befrämja säkra och hälsosamma livsvanor*



# LT 1

## ÖPPNANDET AV KURSEN



**KOM IHÅG!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kursledarens namn: \_\_\_\_\_

Utbildarens namn: \_\_\_\_\_

*Tillsammans har vi kommit överens om följande tre regler för denna kurs:*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Kurssystemet:

**Fördjupande kurser**  
(15 - 17 år)

|                                |
|--------------------------------|
| Kurs i vattenlivräddning       |
| Kurs för undantagsförhållanden |
| Firefighterkurs                |
| Fördjupad kurs i FHJ           |
| Gruppchefskurs                 |

|                         |
|-------------------------|
| Säkerhetsutbildning     |
| Maskinskötarkurs        |
| Kurs i radiotrafik      |
| Damarbetets möjligheter |
| International Rescue    |

**Obligatoriska kurser**

|            |       |
|------------|-------|
| Nivåkurs 4 | 14 år |
| Nivåkurs 3 | 13 år |
| Nivåkurs 2 | 12 år |
| Nivåkurs 1 | 11 år |

Introduktionskurs 13 år

**Förberedande kurser**

|                |      |
|----------------|------|
| Nybörjarkurs 2 | 9 år |
| Nybörjarkurs 1 | 7 år |

Introduktion i den egna brandkåren 7 år =>

# LT 2

## NÖDANMÄLAN



- Ring nödsamtalet själv om du har möjlighet till det.
- Berätta lugnt vad som har hänt.
- Uppge adressen så noggrant som möjligt och kom ihåg i vilken kommun du är.
- Svara på alla frågor som larmjournen ställer dig.
- Handla enligt de direktiv du får från nödcentralen.
- Avsluta samtalet först när du får lov till det av larmjournen.
- Var lugn.

**A. ALLMÄNNA NÖDNUMRET ÄR** \_\_\_\_\_

**B. GÖR EN PÅHITTAD NÖDANMÄLAN**

Nödcentralen (NC): Hätäkeskus

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

NC: Vad har hänt?

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NC: Hur många skadade finns det? Svävar någon i livsfara?

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

NC: Från vilken kommun ringer du?

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

NC: Vilken är adressen till platsen?

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

NC: Kan du återupplivning?

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

NC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ANMÄLAREN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NC: Du kan avsluta samtalet nu.

**VÄGLED HJÄLPEN TILL PLATSEN!**

# LT 3

## PSYKISK FÖRSTAHJÄLP

*En psykisk och traumatisk händelse framskrider i olika faser:*

- 1) Chockfasen, som tar från några sekunder till flera dygn
- 2) Reaktionsfasen, som tar några månader
- 3) Reparationsfasen
- 4) Nyorienteringsfasen



### A. VILKA AV FÖLJANDE PÅSTÅENDEN ÄR PSYKISK FÖRSTAHJÄLP? Ringa in rätt svar.

- a) man för den ledsna personen hem och ger honom karameller
- b) ger de skadade värkmedicin
- c) man försöker få sorgsna personer att skratta
- d) man lyssnar, stöder och tar hand om patienten

### B. VID VILKA TILLFÄLLEN KAN MAN BEHÖVA PSYKISK FÖRSTAHJÄLP?

---

---

---

---

---

### C. VAD INNEBÄR PSYKISK FÖRSTA HJÄLP PÅ OLYCKSPLATSEN?

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

# LT 4

## ATT UNDERSÖKA EN PATIENT

Vid en olycka är det viktigt att göra en situationsbedömning, förhindra att inte flere olyckor händer, ge nödförstahjälp, göra en nödanmälan och därefter ge övrig nödvändig första hjälp.

<http://www.rodakorse.fi/lar-dig-forstahjalpen/forstahjalpen-anvisningar>



### A. ATT MÖTA EN PATIENT

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

### B. VAD SKALL MAN GÖRA DÅ MAN UNDERSÖKER EN PATIENT?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Nödförstahjälp består av:

- säkerställandet av **andningen**
- stillandet av **blodflöden** och
- förhindrandet av **chock**

# LT 5

## FÖRFLYTTNINGAR

### TRANSPORTSTÄLLNINGENS BETYDELSE

- Patient med bröst-korgsskada: ställningen underlättar andningen
- Patient med skada i magen: ställningen gör så magmusklerna slappnar av
- Patient med skada i ryggraden: ställningen stöder ryggraden; underlaget skall vara så stödjande som möjligt och ställningen väl stödd
- Patient i chocktillstånd: ställningen underlättar blodcirkulationen till alla vitala delar
- Patient med ögonskada: ställningen hindrar båda ögonen från att röra sig
- Medvetslös: ställningen garanterar att andningsvägarna hålls öppna

### A. PRINCIPERNA HUR MAN FLYTTAR EN PATIENT:

---



---



---

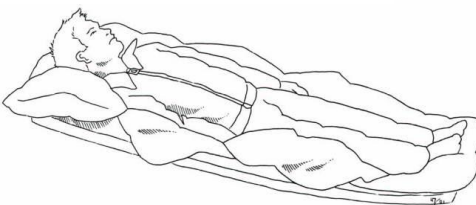
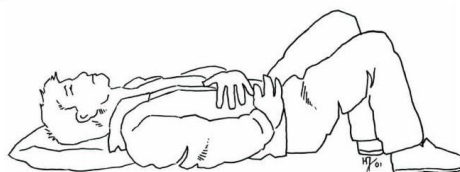


---

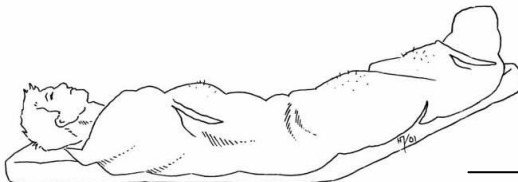
### B. SÄTT NAMN PÅ TRANSPORTSTÄLLNINGARNA:



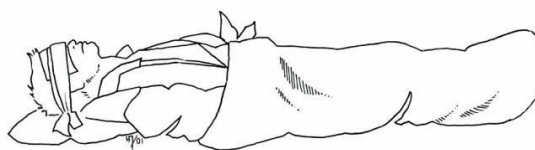

---




---




---




---



# LT 6

## CHOCK

### Symptom på chock:

- pulsen är snabb, pulsen känns dåligt pga. lågt blodtryck
- hudens blodkärl drar i hop sig så att huden ser blek ut och känns kall – blodcirkulationen koncentreras till de viktiga (inre) organen
- huden känns ofta också svettig
- patienten är orolig och har ont
- andningen är snabb
- patienten kan vara törstig och illamående
- i en allvarlig chock kan medvetandet vara nedsatt

Chock är en blodcirkulationsstörning som uppkommer av olika orsaker. I ett chocktillstånd lider cellerna av syrebrist. **Chock är ett livshotande tillstånd.**



### Första hjälp

- lägg en patient som är vid medvetande på rygg och \_\_\_\_\_ hans fötter
- lägg en medvetslös patient \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ patienten från kyla, vira in patienten i t.ex. filtar
- observera \_\_\_\_\_ och se till att andningsvägarna hålls öppna,
- \_\_\_\_\_ chocken utvecklas
- \_\_\_\_\_ yttre blödningar
- undvik att framkalla smärta
- \_\_\_\_\_ patienten
- tillkalla hjälp; ring 112
- observera patienten ordentligt hela tiden
- ge ingenting att dricka eller äta åt patienten trots att han kan klaga på törst

## LT 7-9

## ÅTERUPPLIVNING

Kontrollera om patienten **andas**. Töm patientens mun på eventuella saker som hindrar andningen. Om patienten andas, lägg honom i sidoläge.

Tryck på bröstbenet 30 gånger med en hastighet på 100 tryck/minut.

Tryckdjupet skall vara 3-5 cm (ca en tredjedel av bröstkorgen), låt bröstkorgen utvidgas efter varje tryck.

Båda faserna (tryck och utvidningsfasen) skall vara lika långa.



### A. OM DU HITTAR EN LIVLÖS PATIENT, GÖR SÅ HÄR.

*Numrera så, att du får uppgifterna i rätt ordningsföljd*

\_\_\_\_\_ Öppna patientens andningsvägar genom att böja patientens huvud bakåt.

\_\_\_\_\_ Försök väcka patienten; tala till honom, skaka om honom.

\_\_\_\_\_ Om du inte kan väcka patienten, tillkalla hjälp, ring 112.

\_\_\_\_\_ Om patienten inte andas, påbörja återupplivning genom att trycka.

\_\_\_\_\_ Fortsätt återupplivningen med att blåsa.



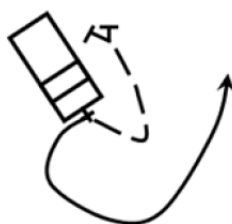
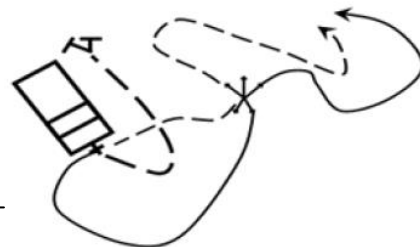
Efter 30 tryck öppnar du andningsvägarna på nytt och blåser två gånger. Öppna andningsvägarna genom att med två fingrar lyfta upp patientens hakspets och med den andra handen på patientens panna böja patientens huvud bakåt. Med den handen som du har på patientens huvud stänger du patientens näsborrar genom att knipa om med pekfinger och tumme. Täck patientens mun med dina läppar. Blås patientens lungor fulla med luft och följ tillika med att bröstkorgen rör sig. Blåsningarna skall vara ca 1 sekund långa.

# LT 10

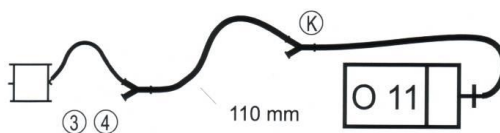
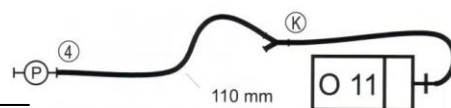
## KLARERINGAR

Enhetens första klareringar:

A. SÄTT NAMN PÅ KLARERINGARNA:



Enhetens tilläggsklareringar:



Övriga klareringar för en räddningsenhet:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# LT 11-13

## GRUNDKLARERING

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Grundklarering</b> är brandkårens allmänna redskapsklareringsform och den används då:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- branden är liten, men spridningsrisken märkbar eller att branden har utvecklats i normal utsträckning,</li> <li>- branden har utvecklats starkare än normalt (grov stråle),</li> <li>- ingen brand på olycksplatsen, men antändnings- och spridningsrisken är uppenbar eller,</li> <li>- läget så kräver, att chefen för enheten överväger grundklarering av andra skäl.</li> </ul> <p>Grundklareringen kan lätt utökas med olika <b>tilläggsklareringar</b>.</p> | <p><b>A. MEDLEMMARNAS UPPGIFTER I SLÄCKNINGSENHETEN:</b></p> <p>ENHETSCHEFEN</p> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <p>MASKINSKÖTAREN</p> <hr/> <hr/> <hr/>  |
|  | <p>ETTAN</p> <hr/> <hr/> <hr/>   |
|  | <p>TVÅAN</p> <hr/> <hr/> <hr/>   |
|  | <p>TREAN</p> <hr/> <hr/> <hr/>   |
|  | <p>FYRAN</p> <hr/> <hr/> <hr/>   |

# LT 14

## TRAFIKOLYCKA

### Situation:

Lisbeth och Lefa plockar blommor på en äng, då de hör en våldsamt krasch. De ser att en paketbil och en personbil har kolliderat i hög hastighet och rullat ner på sida i diket. Båda blir rädda men springer ändå snabbt till platsen.

### A. VAD SKALL LISBETH OCH LEFA GÖRA PÅ OLYCKSPLATSEN?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

### TIPS:

**Kom ihåg att alltid varna den övriga trafiken!**



### **HJÄLP VID EN TRAFIKOLYCKA**

#### **1. Ta reda på vad som har hänt**

- Bedöm hur allvarlig situationen är, ta reda på olycksplatsen och hur många som behöver hjälp

#### **2. Gör nödanmälan till 112 så fort som möjligt**

#### **3. Förhindra ytterligare olyckor**

- Varna övriga trafikanter (nödblinkljus, varningstrianglar); kom ihåg din egen säkerhet
- Rädda dem som är i livsfara
- Förhindra brandrisk, stäng av strömmen i bilen

#### **4. Ge nödförstahjälpen och enligt dina kunskaper annan första hjälpen som behövs**

- Säkerställ andning och blodcirkulation hos de skadade
- Stilla blödningar
- Stöd benbrott
- Lagg de skadade i ställningar som lämpar sig med symptomen och håll patienterna varma

#### **5. Håll de skadade under uppsikt och lugna dem medan ni väntar på professionell hjälp**

- Observera förändringar i den skadades tillstånd och lugna ner den skadade genom att lyssna, tala och röra vid honom. Lämna inte den skadade ensam.

#### **6. Förmedla informationen om vad som hänt till de professionella hjälparna**

- Berätta för den professionella hjälppersonalen vad som hänt och dina observationer så att den rätta behandlingen kan börjas så snart som möjligt

<http://www.rodakorset.fi/lar-dig-forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-anvisningar>

---

---

---

---

---

---

---

---



# LT 15

## KÖLDSKADOR



**A. VAD KAN FÖRORSAKA KÖLDSKADOR?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**B. HUR KÄNNER MAN IGEN KÖLDSKADOR?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**C. VILKEN ÄR FÖRSTA HJÄLPEN VID KÖLDSKADOR?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# LT 16

## FRÄMMADE FÖREMÅL I ANDNINGSVÄGARNA

**OBS:**

Öva inte Heimlichgreppet på dina kamrater!



Mjukt och segt material, som t.ex. en köttbit eller tuggummi kan fastna djupt i svalget, nära struphuvudet och förorsaka en akut kvävningsrisk. En bit som fastnat i svalget syns sällan ens om man tittar in i munnen och den är omöjlig att avlägsna med fingrarna.

**A. VILKA ÄR SYMPTOMEN PÅ KVÄVNING?**

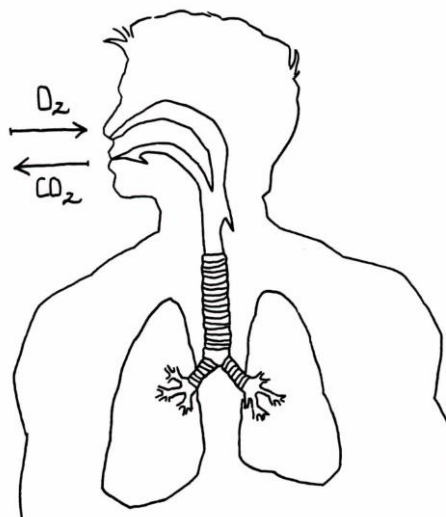
---



---



---



**B. VILKEN ÄR FÖRSTA HJÄLPEN VID KVÄVNING?**

Försök få patienten att \_\_\_\_\_.

Om han inte kan \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ patienten i ryggen.

Om det inte hjälper, försök med \_\_\_\_\_-greppet.

Alarmera tilläggshjälp till platsen!



## LT 17

## SJUKDOMSATTACKER

### Bröstsmärtor:

1. Placera patienten att vila i **halvsittande** ställning.
2. Om **nitro** inte hjälper eller om de inte finns, ge en halv tablett Disperin.
3. Ring 112 och berätta, att det är frågan om en patient med bröstsmärtor
4. Håll patienten **lugn** och **kontrollera** hela tiden hur han mår.

### Magsmärtor:

1. Låt patienten vara i den ställning han vill, men bäst är oftast att ligga med **böjda knän**.
2. Ingenting att dricka eller äta.
3. Vid tecken på chock ge FHJ för chock.
4. Transportera patienten till läkare.

### A. VILKEN ÄR FÖRSTA HJÄLPEN FÖR EPILEPSI?

---

---

---

---

### B. VILKA ÄR SYMPTOMEN FÖR EN DIABETES-PATIENT OCH VAD ÄR FÖRSTA HJÄLPEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### C. VILKA ÄR SYMPTOMEN VID EN HJÄRNFÖRLAMNING?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

!

*Alla människor behöver motion dagligen. Motionen påverkar blodets kolesterolhalt positivt, om än matvanorna har ännu större betydelse. Motionen ökar "det goda kolesterolet" del i blodet.*

*Motionen skall vara tillräckligt ansträngande, räcka tillräckligt länge samt vara tillräckligt regelbunden.*

*Motionen skall vara i minst 30 minuter, upprepas åtminstone 2-3 gånger i veckan och under motionspasset skall man bli andfådd, svettas och pulsen skall stiga märkbart.*

*För barn är leken den bästa motionen.*

**A. HUR KAN MAN BEFRÄMJA SUNDA LIVSVANOR?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**B. VAD SKALL MAN GÖRA OM KOMPISEN SLOCKNAR?**

---

---

---

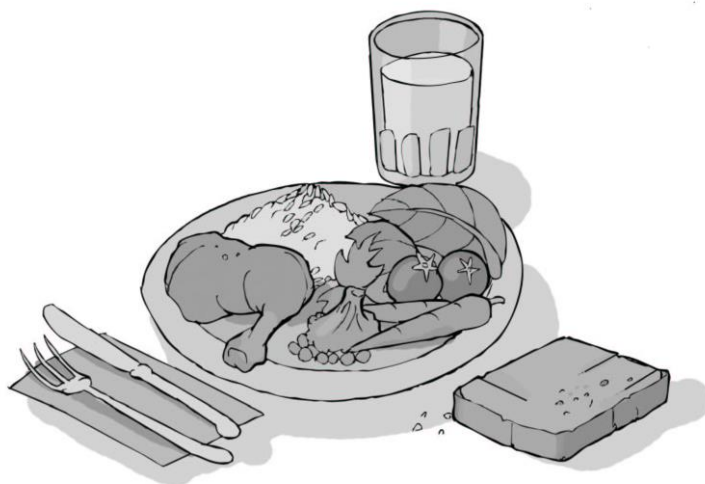
---

---

---

---

---



# LT 22

## KURSENS AVSLUTANDE



**A. VAD VAR DET ROLIGASTE MED DENNA KURS?**

---

---

---

---

**B. VAD VAR DET TRÅKIGASTE MED DENNA KURS?**

---

---

---

---

**C. HUR LYCKADES DU I SLUTÖVNINGEN?**

---

---

---

---

**D. BE ATT DINA KURSKOMPISAR SKRIVER EN HÄLSNING HÄR.**







## PLATS FÖR EGNA ANTECKNINGAR



