



Plats: Kimitoön  
Tid: 19.2-28.2.2026  
Ansvarsutbildare: Erica Jansson  
Utbildare: Tonny Eklöv

Den sökande skall ha fyllt 16 år. Det rekommenderas att den sökande har introducerats i nödförstahjälp i den egna brandkåren innan man kommer till kursen.

|                                                                | Teori-<br>lektioner | Praktiska<br>övningar | Självstudier                 |                                                                                                                                                           |                     |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| SJÄLVSTÄNDIGA STUDIER INNAN KURSEN I FÖRSTA HJÄLP              |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
|                                                                |                     |                       | 1                            | Bekanta dig med RK:s Första Hjälp Guide (2022 eller nyare)                                                                                                |                     |
|                                                                |                     |                       | 1                            | Akutvårdens servicesystem samt jourhjälp. Bekanta dig med din egen brandstations och räddningssenhets första hjälp material.                              |                     |
| 19.02.2026                                                     |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
| 1. Kursöppning, primärbedömning och livräddande åtgärder       |                     |                       |                              | Plats                                                                                                                                                     | Eja                 |
| LT 1                                                           | 0,5                 |                       | 18:00 - 18:25                | Inledning - kursöppning, praktiska arrangemang                                                                                                            |                     |
| LT 2-3                                                         | 2                   |                       | 18:25 - 19:15                | Primärbedömning(DrABC), livräddande åtgärder och nödanmälan. Första hjälp åt medvetslös, sidoläge                                                         | Kimito brandstation |
|                                                                |                     |                       | 19:25 - 20:15                | Basåterupplivning HLR-D. Främmande föremål i andningsvägarna                                                                                              |                     |
| LT 4                                                           | 1                   |                       | 20:25 - 21:15                | Primärbedömning(DrABC) och att identifiera en person i nödläge. Massiva yttre blödningar och hur man stillar dem                                          |                     |
|                                                                |                     |                       |                              | Tilläggsmaterial: 112 och Röda korsets appar                                                                                                              |                     |
| 23.02.2026                                                     |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
| 2. Primärbedömning och livräddande åtgärder                    |                     |                       |                              | Plats                                                                                                                                                     | Eja / TEK           |
| ÖT 1-3                                                         |                     | 3                     | 17:00 - 20:00 (inkl.pauser!) | Primärbedömning och livräddande åtgärder ( andningsvägarna, främmande föremål i andningsvägarna, sidoläge, HRL-D)                                         | Kimito brandstation |
| ÖT 4                                                           |                     | 1                     | 20:10 - 21:00                | ÖT 4.1. och 4.2. Stillande av en massiv yttre blödning (trycka på såret, tryckförband, snörförband) samt hantering av små blödningar (t.ex. förbinda sår) |                     |
| LT 5                                                           | 0,5                 |                       | 21:00 - 21:25                | Sekundär undersökning ABCDE och omedelbara åtgärder                                                                                                       |                     |
| LT 6                                                           | 1,5                 |                       | 21:25 - 22:40                | Sjundomsanfall: Andningssvårigheter, bröstsmärta, störningar i hjärnans blodcirkulation, kramper, störningar i blodsockerbalansen                         |                     |
| SJÄLVSTÄNDIGA STUDIER FÖRE AVSNITT 3                           |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
|                                                                |                     |                       | 1                            | Möte med och vård av en person som insjuknat. Inlärningsuppgift i Koulumaali. Tilläggsmaterial: Röda Korsets guide för första hjälp                       |                     |
|                                                                |                     |                       | 1                            | Koulumaali: Säker verksamhetsomgivning samt nödförflyttningar                                                                                             |                     |
| SJÄLVSTÄNDIGA STUDIER FÖRE AVSNITT 4                           |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
|                                                                |                     |                       | 1                            | Möte med en person som skadats (Tilläggsmaterial: SPR:n Ensiapuopas s. 78-107, 136-143).                                                                  |                     |
| SJÄLVSTÄNDIGA STUDIER FÖRE AVSNITT 5                           |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
|                                                                |                     |                       | 1                            | Möte med en patient vid ett av räddningsväsendets uppdrag (SPR:n Ensiapuopas s. 108-127, 132-133). Uppgifter i Koulumaali                                 |                     |
| 28.02.2026                                                     |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
| 3-4. Möte med och vård av en person som insjuknat              |                     |                       |                              | Plats                                                                                                                                                     | Eja / TEK           |
| ÖT 5                                                           |                     | 1                     | 08:00 - 08:50                | CASE: Möte med en person som insjuknat (703, 704)                                                                                                         |                     |
| ÖT 6                                                           |                     | 1                     | 08:50 - 09:40                | CASE: Möte med en person som insjuknat (706, 771, 772)                                                                                                    |                     |
| LT 7                                                           | 1,5                 |                       | 09:50 - 11:00                | Möte med en person som skadats och första hjälp. Primärbedömning, sekundär undersökning (cABCDEf) och omedelbara åtgärder                                 | Kimito brandstation |
|                                                                |                     |                       | 11:00 - 11:30                | LUNCH                                                                                                                                                     |                     |
| ÖT 7-8                                                         |                     | 2                     | 11:40 - 13:20                | Utrustning för stödande och transport                                                                                                                     |                     |
| ÖT 9                                                           |                     | 1                     | 13:20 - 14:10                | CASE: Möte med en person som skadat sig (745, 746)                                                                                                        |                     |
| 5. Uppgifter vid räddningsväsendets uppdrag & 6.Kursavslutning |                     |                       |                              |                                                                                                                                                           |                     |
| LT 8                                                           | 1                   |                       | 14:20 - 15:10                | Möte med en patient vid ett av räddningsväsendets uppdrag: Trafikolycka, bränder och brännskador, vattenräddningsuppdrag. Psykisk första hjälp            |                     |
| ÖT 10                                                          |                     | 1                     | 15:10 - 16:00                | Case: "Trafikolycka" (undersökning, stödande och föreberedelser inför förflyttning)                                                                       | Kimito brandstation |
|                                                                |                     |                       | 16:00 - 16:30                | MIDDAG                                                                                                                                                    |                     |
| ÖT 11                                                          |                     | 1                     | 16:40 - 17:30                | Case: "Byggnadsbrand" (brännskador samt exponering av brandgaser)                                                                                         |                     |
| ÖT 12                                                          |                     | 1                     | 17:30 - 18:20                | Case: "Vattenräddning" (Vård av en person som drunknat. HRL-D)                                                                                            |                     |
| LT 9                                                           | 1                   |                       | 18:20 - 19:00                | Kursavslutning och utdelning av kursintyg. Insamling av Webpool-responser                                                                                 |                     |
|                                                                | 9                   | 12                    | 6                            |                                                                                                                                                           | 27                  |
|                                                                | Teori-<br>lektioner | Praktiska<br>övningar | Självstudier                 |                                                                                                                                                           | TOTALT              |

Kursdeltagaren repeterar det man lärt sig i Koulumaali samt genom att titta på videorna på nätet. Detta förbereder kursdeltagaren inför övningarna.

Kontroll av kunskaperna: Inlärningsuppgifterna i Koulumaali samt kontinuerlig utvärdering under övningarna.