**Førstehjælpskursus for Idrætsinstruktører i DTaF**

**Formål:**

# Kursets formål er at give trænere et teoretisk og praktisk kendskab til førstehjælp ved de almindeligst forekommende ulykker, således at de er i stand til at hjælpe en tilskadekommen elev.

# Kursusindholdet i denne del svarer til Dansk Røde Kors kursusmodul Hjerte – Lunge – Redning inklusiv brug af hjertestarter (AED).

# Der ud over, førstehjælp til idrætsskader i forbindelse med træning og konkurrencer.

**Kursusindhold:**

Førstehjælpens 4 hovedpunkter

Førstehjælpens A-B-C

Hjerte-lunge-redning

Brug af AED - hjertestarter

Slag og skader mod hovedet.

Fremmedlegeme i luftvejen (tandbeskytter m.m.)

Idrætsskader med P – R – I – C – E – M princippet

Knoglebrud / forstuvning

Muskelskader

Undervisningen gennemføres med teoretiske oplæg efterfulgt af demonstrationer og praktiske øvelser.

Underviser:

Lars Arnum, Dansk Røde Kors instruktør, Diplomtræner fra DIF og over 30 års kampsports erfaring, (7. dan Taekwondo).

**Forslag til program:**

kl. 08.00 - 08.45      Morgenmad, opstart, præsentation m.m.  
kl. 08.45 - 10.00      Førstehjælp undervisning.  
kl. 10.00 - 10.30      Kaffe pause.

Kl. 10.30 - 12.00 Førstehjælp undervisning   
Kl. 12.00 -12.45 Middag

kl. 15.30 - 18.00      Førstehjælp undervisning med indlagt kaffepause  
kl. 18.00 - 18.30      Afslutning og udlevering af kursusbevis  
  
Ret til hensigtsmæssige ændringer forbeholdes

**Sted :**

ÅRHUS Chung-Mou TAEKWONDO KLUB

Silkeborgvej 41, baghuset, 1 th

8000 Århus C

**Dato :** lørdag 17 juni

**Pris :** 500 kr

**Max** deltager 20