



TRYG DEN AF KURSUSKATALOG

I dette katalog kan du læse nærmere om de to gratis kurser som udbydes som en del af projektet "Tryg den af – Partnerskab for et sikkert natteliv i København". Kurserne er skræddersyet til ansatte i det københavnske natteliv og er målrettet restauranter, som allerede er Tryg den af certificerede eller ønsker certificering.

Kurserne omhandler førstehjælp og konflikthåndtering. Kursusdatoer og oplysninger om hvordan du tilmelder dig kan du finde på www.trygdenaf.dk, eller ved at skrive til kursus@alsresearch.dk.

Førstehjælp i nattelivet

Førstehjælpskursus målrettet ansatte i nattelivet. Kurset varer 4 timer og giver kursusedtageren viden om og praktisk erfaring i:

- Redningskæden
- Førstehjælp til bevidstløse og viden om bevidsthedsniveauer
- Hjerter-lunge-redning. Der udstedes officielt førstehjælpsbevis for denne del.
- Brug af hjertestarter
- Blødninger som følge af snit eller stikskader
- Hovedtraumer
- Forstuvninger, ledscred og brud
- Forbrændinger og ætsninger

For detaljeret lektionsplan se nedenfor. For at sikre at du får mest muligt ud af kurset, er der maksimalt plads til 14 deltagere pr. kursus. Kurset foregår i lokaler på Københavns Rådhus og inkluderer forplejning.

Instruktøren har som ambulancefører egen erfaring med førstehjælp i nattelivet.

Kursus i konflikthåndtering og ansvarlig udskænkning

Konflikthåndteringskursus målrettet ansatte i nattelivet. Kurset er primært henvendt til ledende medarbejdere, men er også relevant for øvrige ansatte. Kurset varer 4 timer og giver kursusedtagerne viden og værktøjer om:

- Hvad siger loven egentlig om udskænkning, og hvordan forholder jeg mig til den?
- Værktøjer til håndtering af konflikter
- Mangfoldighed og konflikt i nattelivet. Gå-i-byen kultur hos forskellige grupper.
- Formidling. Hvordan du kan videreformidle det du har lært på kurset til dine kollegaer?

For detaljeret lektionsplan se nedenfor. Der er plads til maksimalt 20 kursusedtagere pr. kursus. Kurset foregår i lokaler på Københavns Rådhus og inkluderer forplejning.

Kursets afholdes af to erfarne instruktører, som begge har praktisk erfaring med konflikthåndtering i det københavnske natteliv.

LEKTIONSPLAN FOR FØRSTEHJÆLPKURSUS TIL TRYG DEN AF

Antal min/ samlet tidsforbrug

Rød = praktiske øvelser

Sort = teori

- **Introduktion af instruktør** 5 / 5
 - Præsentation, forudsætninger, forventninger
 - Kort intro om "Tryg den af" og certificeringsordningen
 - Målet med undervisningen

- **Vigtigheden af førstehjælp og førstehjælpere** 5 / 10
 - Redningskæden

- **Trinvis førstehjælp til bevidstløse** 10 / 20
 - Kontrol af bevidsthed
 - Råb på hjælp
 - Kontrol af åndedræt
 - Ring efter hjælp

- **Hjerte-Lunge-Redning** 5 / 25
 - Hjertet og lungernes funktion.
 - Gennemgang af teknik ved hjertemassage og kunstigt åndedræt

- **Hjerte-Lunge-Redning** 10 / 35
 - **Praktiske øvelser med Hjerte-Lunge-Redning**

- **Brug af hjertestarter (AED)** 5 / 40
 - Anvendelse, placering, forholdsregler

- **Hjerte-Lunge-Redning** 20 / 60
 - **Praktiske øvelser med Hjerte-Lunge-Redning**
 - **Praktiske øvelser med hjertestarter (AED)**

- **Pause 10 min (kan byttes ud med 20 min pause)** 10 / 70

- **Bevidsthedsniveauer** 10 / 80
 - Gennemgang af de forskellige bevidsthedsniveauer
 - Påvirkning af alkohol og stoffer

	Antal min/ samlet tidsforbrug
<ul style="list-style-type: none">• Håndtering af bevidstløse	20 / 100
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Konstatning af bevidsthedsniveau○ Flytning af bevidstløse / nødflytninger○ Stabilt sideleje	
<ul style="list-style-type: none">• Hjerte-Lunge-Redning	30 / 130
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Praktiske øvelser med Hjerte-Lunge-Redning○ Praktiske øvelser med hjertestarter○ Praktiske øvelser med håndtering af bevidstløse	
<ul style="list-style-type: none">• Blødninger som følge af snit eller stikskader	10 / 140
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Arterie og veneblødninger○ Standsning af blødninger samt forskellige forbindinger	
<ul style="list-style-type: none">• Hovedtraumer	10 / 150
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Hjernerystelser, indvendige blødninger, kraniebrud	
<ul style="list-style-type: none">• Forstuvninger, ledscred og brud	15 / 165
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Aggressiv behandling med is og kompres○ RICE princippet○ Støtte i findestilling○ Støtteforbindinger og armslynger	
<ul style="list-style-type: none">• Pause 20 min (kan byttes ud med 10 min pause)	20 / 185
<ul style="list-style-type: none">• Forbrændinger og ætsninger	10 / 195
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Typer af forbrænding 1. 2. 3. grad○ Indvendig/udvendig ætsning○ Behandlingen og hvornår der skal søges lægehjælp	
<ul style="list-style-type: none">• Hjerte-Lunge-Redning	30 / 225
<ul style="list-style-type: none"><ul style="list-style-type: none">○ Praktiske øvelser med Hjerte-Lunge-Redning○ Praktiske øvelser med hjertestarter○ Praktiske øvelser med håndtering af bevidstløse	
<ul style="list-style-type: none">• Eventuelle spørgsmål, kontrolspørgsmål og afrunding af kurset	15 / 240

LEKTIONSPLAN FOR KURSUS I KONFLIKTHÅNDTERING OG ANSVARLIG UDSKÆNKNING

Antal min/ samlet tidsforbrug

Velkomst og introduktion af instruktører 10 / 10

- Præsentation, forudsætninger og forventninger.
- Kort info om "Tryk den af" og certificeringsordningen.
- Målet med undervisningen.
- Kort briefing om formålet med ansvarlig udskækningspolitik.

Lovgivning vedr. udskænkning. Hvad siger loven egentligt, og hvordan forholder jeg mig til den? 30 / 40

- Gennemgang af restaurationslovens § 13
 - Hvem kan få en bevilling?
- Gennemgang af restaurationslovens § 14a, 15, 15a, 15b, 15c, 15d
 - Krav til bestyrere, dørmænd og andre ansatte.
- Gennemgang af restaurationsloven § 19
 - Fratagelse af alkoholbevilling.
- Gennemgang af restaurationslovens § 27
 - Unge personers beskæftigelse.
- Gennemgang af restaurationslovens § 29
 - Forbud mod servering af stærke drikke.
- Gennemgang af restaurationslovens § 32
 - Forstyrrelse af den offentlige orden.

Pause 5 / 45

Hvad er en konflikt helt grundlæggende og introduktion af forskellige værktøjer 60 / 105

- Gennemgang af "Modellen af verden".
 - Hvordan oplever vi verden?
 - Hvilke signaler opfanger vi? (Tale, kropssprog og lyd)
 - Hvilke systemer bliver brugt, når vi kommunikerer?
 - Repræsentationssystemer (Test dit eget system)
- Gennemgang af "Matching modellen".
 - Hvordan matcher vi andres kommunikation?
 - Betydning af matching ved indtagelse af alkohol.
 - Anerkendelse som værktøj.
 - Hvor undgår vi konflikter med folk, der er påvirkede af rusmidler?

Antal min/ samlet tidsforbrug

- Gennemgang af konfliktbarometeret.
 - Hvornår skal vi træde ind i en konflikt og hvornår skal vi overlade den til andre?
- Gennemgang af procedure ved ubehagelige konflikter.
 - Hvad gør vi efter en voldsom konflikt?
 - Hvilket ansvar har vi over for kollegaerne?
 - Hvilket ansvar har vi over for gæsterne?
 - Forslag til procedure fremlægges.

Pause

20 / 125

Mangfoldighed og konflikt i nattelivet. Håndtering og forståelse af adfærd, drikkemønstre og gå-i-byen kultur hos forskellige grupper.

30 / 155

- Adfærdsmønstre hos forskellige grupper, og hvordan tackler vi konflikter med dem.
 - Ny-i-byen-typer
 - Hr. og Fru Jensen.
 - Banderelaterede grupper.

Scenarieafprøvning

45 / 200

- Forskellige cases og løsningsbeskrivelser gennemgås. Kursisternes egne konkrete oplevelser inddrages. Forskellige problemstillinger og løsninger diskuteres i grupper og gennemgås til sidst i plenum.

Formidling. Værktøjer til videreformidling af "best practice" i konflikthåndtering og ansvarlig udskænkning

30 / 230

- Gennemgang af Actionscards.
- Præsentation af modellen "Stjernen på scenen" og "Walt Disney"
- Vejledning til punkter som kan gennemgås på personalemøder.

Afslutning og evt. spørgsmål

10 / 240