



**HOVEDSTADENS  
BEREDSKAB**

# Forebyggelse der gør en forskel



Kurser, specialforløb og rådgivning fra Hovedstadens Beredskab

November 2024

Vi passer på hovedstadsområdet og  
vores 1 mio. borgere døgnet rundt  
- året rundt. Læs mere på [hbr.dk](https://hbr.dk)



## Kontakt os

### Forebyggelse og Rådgivning

Howitzvej 26, 2000 Frederiksberg  
[www.hbr.dk/kurser](http://www.hbr.dk/kurser)

Tlf. 33 43 13 60 – telefontid hverdage mellem 09:00-13:00  
Mail: [fr@hbr.dk](mailto:fr@hbr.dk)

### Hovedstadens Beredskab

[www.hbr.dk](http://www.hbr.dk)  
[LinkedIn.com/company/hovedstadens-beredskab](https://www.linkedin.com/company/hovedstadens-beredskab)  
[x.com/Hberedskab](https://www.facebook.com/Hberedskab)  
[facebook.com/Hberedskab](https://www.facebook.com/Hberedskab)

Tlf. 33 43 10 00

## Kære læser,

Du har netop åbnet kursuskataloget fra Hovedstadens Beredskab. Som leder af Forebyggelse og Rådgivning er jeg utrolig stolt over at præsentere vores brede udvalg af forebyggende kurser.

Vi har en ambition om at være på forkant med udviklingen af fremtidens beredskab. Og om at være en stærk medspiller i forhold til vores ejerkommuners vision om at skabe tryghed og robusthed til gavn for borgerne. Det forpligter.

Vi har derfor sammensat vores team, så det består af mange forskellige fagligheder, så vi kan yde en endnu bredere rådgivning til institutioner og virksomheder i vores ejerkommuner.

Foruden de mange kurser du finder her i kataloget, leverer vi også længere uddannelser, øvelser og individuel rådgivning. Vi samarbejder også tæt med virksomheder og institutioner for at skabe skræddersyede uddannelsesforløb, der passer præcist til deres behov.

Vores formål er klart: Vi vil holde Hovedstaden tryk og sikker.

Det gør vi bedst, når vi samarbejder om det. De forebyggende kurser og uddannelser, som vi tilbyder, er en vigtig investering i en tryk arbejdsplads, hvor alle kan trives og yde deres bedste.

Har I spørgsmål eller brug for at vende jeres behov for uddannelse, så tag fat i en af vores dygtige beredskabsrådgivere på 33 43 13 60.

Med venlig hilsen,

**Maria Kiel**

Områdeleder for Forebyggelse og Rådgivning



Hovedstadens Beredskab er ejet af og dækker Albertslund, Brøndby, Dragør, Frederiksberg, Glostrup, Hvidovre, København og Rødovre Kommune og deres i alt cirka 1 mio. borgere.

Vi er Danmarks største kommunale beredskab med cirka 850 medarbejdere og frivillige. Vores opgave er at forebygge, begrænse og afhjælpe skader på personer, ejendomme og miljøet ved ulykker og katastrofer.

Forebyggelse og Rådgivning samler Hovedstadens Beredskabs kursusvirksomhed, rådgivningsopgaver, myndighedsopgave med at føre brandsyn og andre forebyggende aktiviteter.

Forrige år afholdte vores team af erfarne instruktører og beredskabsrådgivere mere end 550 kurser i grundlæggende forebyggelse såsom førstehjælp og elementær brandbekæmpelse.

## Styrk jeres medarbejderes kompetencer og kom på forkant med lovkravene

Vidste du, at bygningsreglementet BR18 stiller krav til, at personalet på de fleste arbejdspladser kender bygningens brand- og evakueringsinstruks, deres roller og ansvar i nødsituationer, samt er fortrolige med brugen af jeres brandslukningsudstyr? For de fleste skoler, daginstitutioner, plejehjem samt hoteller, er der ligeledes krav om, at personalet kender de ordensregler og retningslinjer, som er udarbejdet til jeres lokation.

Det er afgørende for sikkerheden på en arbejdsplads, at hver ny kollega bliver grundigt introduceret til jeres procedurer, instrukser og udstyr. Derudover skal denne viden opfriskes og opdateres mindst én gang om året, for eksempel i forbindelse med en brand- og evakueringsøvelse.

Vores kurser er udviklet til at understøtte behovene i Hovedstadens institutioner og virksomheder og inkluderer blandt andet hands-on træning i brandslukning, evakuering og førstehjælp. Gennem vores forebyggende kurser og øvelser får personalet styrket deres samarbejdsevner og evne til at træffe hurtige beslutninger under pres.

Vi sammensætter også gerne et særligt kursusforløb, der passer til netop jeres institution.

*Du kan læse mere om lovkravene til uddannelse og instruktion af personale i vejledningen til bygningsreglementets kapitel 5 (brand). Find den og den øvrige lovgivning på [www.bygningsreglementet.dk](http://www.bygningsreglementet.dk)*



# Førstehjælp



Skab tryghed og handlekraft med vores førstehjælpskurser

I Danmark sker der en ulykke hvert halve minut og altid, når man mindst venter det. Med et førstehjælpskursus bliver du og dine medarbejdere klædt godt på til at handle, hvis ulykken sker. Når du kan yde førstehjælp, har du opnået en uvurderlig færdighed og kan gøre den forskel, der redder liv.

Hvert år afholder Forebyggelse og Rådgivning mere end 300 kurser i førstehjælp – hovedparten hos offentlige institutioner og virksomheder i vores otte ejerkommuner. Vores erfarne instruktører kommer ofte fra den operative del af beredskabet og har praktisk erfaring fra virkelige hændelser.

Undervisningen består primært af praktisk træning og virkelighedsnære øvelser, hvilket giver deltagerne den nødvendige viden og tryghed til at håndtere en nødsituation med ro og effektivitet.

## Et kursusforløb tilpasset til din branche og behov

Når du vælger et førstehjælpskursus fra Hovedstadens Beredskab kan du tilvælge kurser tilpasset særlige situationer eller arbejdsmiljøer. Uanset om du arbejder med børn, er ansvarlig for voksne med særlige behov, eller ønsker at opdatere dine færdigheder, har vi kurser, der dækker det hele.

Har du brug for hjælp til at finde de rette kurser, står vores rådgivere klar til at hjælpe.

*“Jeg tror på, at hver enkelt af os har potentialet til at være en livredder. Gennem vores kurser lærer I ikke kun teknikkerne til at redde liv, men også betydningen af hurtig og effektiv handling. Førstehjælp er ikke bare en færdighed. Når man er tryk ved at yde den, er det en refleks, der kan gøre en afgørende forskel for andre.”*

Chris Garfort, indsatsleder og instruktør i førstehjælp



## Førstehjælp ved hjertestop

Hvert år får 5.000 danskere hjertestop uden for et hospital - det er cirka 14 personer hver dag. På dette kursus får du den nødvendige viden og de færdigheder, der skal til for at kunne yde førstehjælp ved hjertestop og andre situationer. Efter kurset kan du give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejene, udøve hjerte-lunge-redning og bruge en hjertestarter, samt genkende symptomer på stroke.

Kurset tilbydes også med tilvalgsuddannelser samt på engelsk.

⏴ 4 timer



## Førstehjælp ved hjertestop - opdatering

Gennem praktisk læring får du repeteret og opdateret dine færdigheder i førstehjælp ved hjertestop. Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at en af opdateringsuddannelserne gennemføres hvert 2. år.

⏴ 3 timer

## Førstehjælpere med særligt ansvar

Uddannelsen sætter deltageren i stand til at handle hensigtsmæssigt ved livstruende ulykker, skader, blødninger, sygdomme og meget andet. Kurset er målrettet uniformbærende personale og personer, der har behov for en bred førstehjælpsuddannelse. Dette kursus giver også kommende førstehjælpsinstruktører den bedste ballast til den videre instruktøruddannelse.

Kurset bliver afholdt over to dage.

⏴ 12 timer



## Medborgerførstehjælp

Dette kursus er for alle, der vil lære at yde førstehjælp i situationer, som den almindelige medborger typisk kan opleve. Du lærer at yde førstehjælp ved hjertestop, herunder brug af hjertestarter, akutte skader, blødninger, typiske sygdomme, mv.

⏴ 7 timer



## Førstehjælp for voksne med ansvar for børn

Dette kursus er særligt målrettet institutionsmedarbejdere og -ledere og sætter deltageren i stand til at yde relevant førstehjælp ved fald-, slag-, klemme- og snitskader på småbørn. Kurset indeholder og bygger oven på Basal førstehjælp til børn.

Derudover gives der indsigt i ulykker, der skyldes forgiftning, indre ætsning, skoldning eller forbrænding hos børn samt pludselig sygdom, der medfører krampes og/eller ændringer i bevidsthedsniveauet.

⏴ 7 timer



## Basal førstehjælp til børn

Med dette kursus bliver du klædt på til hjerte-lunge-redning, du lærer om lejringsmetoder, fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene og symptomer ved febersygdomme, såsom meningitis. Kurset tilbydes også med tilvalgsuddannelser

⏴ 4 timer



## Tilvalgsuddannelser

Kurserne Førstehjælp ved hjertestop eller Basal førstehjælp til børn kan kombineres med et eller flere af vores specialiserede tilvalgskurser. På den måde kan I sammensætte et kursusforløb, som passer til jeres specifikke behov.

### Førstehjælp ved blødninger

Blødninger kan være livstruende. Lær at genkende livstruende blødninger og bliv i stand til at standse og evt. forbinde disse under samtidig brug af førstehjælpens fire hovedpunkter.

⏴ 90 minutter

### Førstehjælp ved ulykker

Førstehjælp ved ulykker sætter deltageren i stand til at handle korrekt på et ulykkessted.

⏴ 120 minutter

### Førstehjælp ved småskader

Lær at håndtere og behandle småskader, f.eks. skader forårsaget af kæledyr, planter, fremmedlegemer i hud, øre og næse, samt mindre forbrændinger og ætsninger, sår, stik, hovedskader, mv.

⏴ 90 minutter

### Førstehjælp ved sygdomme

Lær at handle hensigtsmæssigt ved akut opståede situationer i forbindelse med sygdom, f.eks. stroke, feberkrampes, diabetes, epilepsi og flere andre.

⏴ 90 minutter

### Førstehjælp ved kemiske påvirkninger

Bliv handleklar i førstehjælpsituationer med forgiftninger og ætsning og lær at forebygge disse i hverdagen.

⏴ 30 minutter

## NYHED: Førstehjælp i Risikoområder

"Førstehjælp i Risikoområder" er skræddersyet til at styrke dine evner i at yde livreddende førstehjælp i kritiske situationer, samt understøtte redningsberedskabets indsats ved forskellige former for sikkerhedshændelser - såsom væbnede angreb, terrorangreb eller andre kritiske hændelser.

Du får praktiske færdigheder og teoretisk viden til at yde livreddende førstehjælp under ekstreme forhold. Du lærer at bruge udstyr som tourniquet og kompresforbindinger og at anvende MABCDE-princippet til vurdering og behandling af tilskadekomne. Kurset forbereder dig på at handle effektivt og samarbejde med redningsmandskab i nødsituationer.

⏴ 6 timer (inkl. 2 timers selvstudie)





# Styrk jeres brandsikkerhed



Brandforebyggelse og hurtig handling: Klæd dine medarbejdere godt på til at håndtere brand

De fleste brande starter i det små. Men når du ved, hvordan du slukker den, kan du forebygge større ulykker og hindre, at ilden kommer ud af kontrol.

Når der opstår en brand, er de første minutter afgørende. Det har stor betydning for omfanget af branden, at en eller flere personer er i stand til at handle hurtigt og sikkert, så der ikke opstår panik og unødigt skade på personer og bygninger, inden beredskabet når frem.

Hvis den enkelte medarbejder har grundlæggende viden om, hvilke brandfarer der kan opstå på arbejdspladsen, en brands forløb, bygningens flugtveje samt kendskab til arbejdspladsens mindre slukningsmidler, så er medarbejderne klædt godt på til at håndtere en brand, hvis uheldet er ude.



*"Min mission er at give jer evnen til at tackle enhver nødsituation med sindsro og handlekraft. Vi graver ikke kun ned i teorien. Vi opbygger selvtillid gennem praktisk øvelse, for det kræver det, når man skal handle hurtigt for at tæmme ilden, før den løber løbsk."*

Lasse Dam, forebyggelsesinspektør og tidl. operativ i Specialtjenesten



### Elementær brandbekæmpelse

På dette kursus får du den viden og de færdigheder, der gør, at du kan hindre, at en brand kommer ud af kontrol. Vi gennemgår brandteori, alarmering, brand- og evakueringsinstruks samt forskellige slukningsmetoder. Endelig prøver vi det hele af, så du får praktisk øvelse med forskellige slukningsmidlers anvendelse. Kurset tilbydes også på engelsk.

🕒 3 timer



### Elementær brandbekæmpelse inkl. Kend din egen bygning

Her kombinerer vi kurset i elementær brandbekæmpelse med en rundtur, hvor vi gennemgår brandsikkerheden i jeres egen bygning. På den måde får I fuldt overblik over egne slukningsmidler, førstehjælpsudstyr, branddøre og andre installationer samt flugtvejsplaner og evakueringsinstruks.

🕒 3 timer



### Beredskabsforedrag

I en uforudsigelig verden er forberedelse vigtigt. At have viden om hvordan en ulykke håndteres, samt hvordan hverdagen genoprettes, er afgørende. Et beredskabsforedrag ruster jer til at forstå, kommunikere og handle i tilfælde af brand eller andre ulykker. Foredraget kommer blandt andet omkring forebyggelse, brandbekæmpelse, evakuering og brandtekniske anlæg.

🕒 2 timer



### Beredskabsforedrag inkl. Kend din egen bygning

Her kombinerer vi et beredskabsforedrag for medarbejderne med en rundtur, hvor vi gennemgår brandsikkerheden i jeres egen bygning. På den måde får I fuldt overblik over egne slukningsmidler, førstehjælpsudstyr, branddøre og andre installationer samt flugtvejsplaner og evakueringsinstruks.

🕒 3 timer





# Brand- og evakuerings- øvelse



Ved du, hvordan du skal forholde dig under en brand- eller evakueringssituation på din arbejdsplads?

Vi passer på hovedstadsområdet og vores 1 mio. borgere døgnet rundt - året rundt. [Læs mere på hbr.dk](#)

En brand- og evakueringsøvelse giver virksomhedens personale mulighed for at afprøve brand- og evakueringsinstrukserne og træne deres roller under en nødsituation, hvor det er nødvendigt at evakuere bygningerne.

Planlægningen sker i samarbejde mellem dig og vores øvelsesleder, og efter øvelsen vil der være en mundtlig gennemgang for de involverede medarbejdere.

## Varslet eller uvarslet fuldskalaøvelse

Inden øvelsen gennemgår vi evt. den seneste øvelses- eller brandsynsrapport samt de specifikke detaljer om jeres arbejdsplads: har I f.eks. et ABA-anlæg, intern varsling eller lignende. Det tager vi højde for, ligesom vi kontakter alarmcentralen og varsler øvelsen, så der ikke responderes på 1-1-2-opkald. Øvelsen kan være varslet eller uvarslet og med eller uden røgmaskine. Efter øvelsen udarbejdes en skriftlig rapport med en dybdegående evaluering.

## Øvelse afholdt som audit

Har I ikke mulighed for at gennemføre en fuldskalaøvelse, hvor bygningen evakueres fysisk, kan vi i stedet holde øvelsen som en audit. Det kan være relevant, hvis der er tale om en lokation for personer med nedsat funktion, såsom kørestolsbrugere eller personer med psykiske funktionsnedsættelser, der måske kan blive påvirkede af situationen på en u hensigtsmæssig måde. Ved en audit gennemgår vi i stedet evakueringen som et talt scenarie, men vi gennemgår de samme emner og den samme evaluering.

⌵ ca. 1,5 timer



*"Jeg har slukket mange brande og set, hvor vigtigt det er at kunne evakuere en bygning hurtigt og effektivt. Derfor er det min overbevisning, at det at kunne håndtere en nødsituation er afgørende for enhver arbejdsplads. Jeg er stolt over at bidrage til den læring og praksis, der gør vores hovedstad til et lidt tryggere sted."*

Bjarne Jensen, beredskabsrådgiver og tidl. brandmester





# PLOV



Ved dit personale, hvad de skal gøre i tilfælde af trusler eller en voldelig hændelse?

Sikkerhedsbilledet i Danmark ændrer sig kontinuerligt, og vi konfronteres med stadig mere komplekse sikkerhedsudfordringer. Her står skoler og institutioner over for en afgørende opgave: at skabe trygge læringsmiljøer, hvor elever og personale kan færdes og trives uden frygt.

En af de situationer, som personalet kan opleve er utilfredse og truende forældre. Og en af de mest presserende bekymringer, vi står over for i dag, er risikoen for et væbnet angreb. Det er eksempler på det, vi kalder en bevidst menneskeskabt trussel - en trussel, der kræver opmærksomhed og handling.

## PLOV

Begrebet PLOV referer til en taktisk strategi for politiets indsats over for **P**åbegyndt **L**ivsfarlig **O**g **V**oldelig handling

Det har vi imødekommet ved at udvikle et særligt koncept, der gennem målrettede læringsaktiviteter rustet skoler, institutioner, dagtilbud og uddannelsesinstitutioner til at forebygge, forhindre eller minimere skader ved en såkaldt PLOV-hændelse.

Det er en svær, men uundværlig samtale. Med specialforløbet fra Hovedstadens Beredskab får I de bedste forudsætninger for at tage hul på den sammen med os. Det handler ikke kun om at erkende og forstå risikoen, men også om at udstyre skoleledere, lærere og personale med de redskaber og den viden, der er nødvendig for at forhindre og håndtere sådanne situationer.



*"Jeg ønsker, at deltagerne går fra foredraget med mere end viden. Vi skal skabe bevidsthed om risici - men aldrig frygt. Mit mål er at udruste jer med de nødvendige færdigheder og forståelse, så I ikke blot reagerer på trusler, men aktivt bidrager til at forhindre dem."*

Jan Olsen, viceberedskabsinspektør og tidl. overbrandmester

### Specialforløb inkl. Det Lærende Foredrag

Skræddersyede læringsaktiviteter tilpasset jeres behov.

Specialforløbet tilbyder gennem fem trin en skræddersyet løsning til jeres lokation, herunder Det Lærende Foredrag.

Foredraget afholdes af vores erfarne og kompetente instruktører fra Hovedstadens Beredskab, og omfatter refleksive læringsseancer undervejs. Foredraget, der varer to timer, kan tilpasses indholdsmæssigt for at imødekomme jeres specifikke krav. Inden foredraget mødes vi og skaber rammerne sammen.

Vi gennemgår jeres lokation i samarbejde med jer og udvikler individuelle og specifikke læringsmaterialer til netop jeres lokation.

Kursusmaterialerne fås også på **engelsk**

### Det Lærende Foredrag

For dem, der foretrækker en mere overordnet gennemgang af Det Lærende Foredrag, er dette løsningen. Her får du - ligesom i specialforløbet - et grundigt oplæg, der fortæller om den forudsigelige gerningsperson, giver viden om den bevidste, menneskeskabte trussel, samt en hændelses forskellige faser: Den forebyggende, reaktive og opfølgende.

PLOV-konceptet er udviklet af Hovedstadens Beredskab i overensstemmelse med Børne- og Undervisningsministeriets retningslinjer om sikkerhed og kriseberedskab for skoler, som er en strategisk tilgang til at imødegå livsfarlige og voldelige handlinger.



# Ny digital beredskabsplatform



Med egetberedskab.dk får I en samlet adgang til information, viden og værktøjer, som udgør selve fundamentet for beredskabsplanlægningen og håndteringen før, under og efter en kritisk hændelse.

## Fremtidens beredskabsplanlægning er digital

Hovedstadens Beredskab har lanceret egetberedskab.dk - en digital platform til dig, der er leder eller driftsansvarlig i en institution eller virksomhed.

Her får du adgang til viden og værktøjer, der forenkler og forbedrer din institutions eller virksomheds beredskabsplanlægning, så I er klar til at håndtere kritiske situationer, når de opstår.

Med egetberedskab.dk får du fri adgang til skabeloner, værktøjer og test. Heriblandt **tryghedstesten**, som giver en status på jeres beredskab, samt en **beredskabsplanskabelon** udviklet af Hovedstadens Beredskab. Skabelonen giver et solidt fundament for at skabe en effektiv beredskabsplan, som kan tilpasses specifikke behov.

Med en fælles forståelse af målene for jeres eget beredskab styrker I det tværgående samarbejde. Og ved at samle beredskabsplanlægningen i jeres **eget dokumentbibliotek**, sikres robusthed og kontinuitet i beredskabet.

## Nyt på vej: flere værktøjer

Frem mod 2025 opdateres egetberedskab.dk med nye værktøjer, der giver både ledere og medarbejdere et mere effektivt overblik over jeres eget beredskab.

Et af de kommende værktøjer er en digital DKV-log (drift, kontrol og vedligehold), som gør det lettere for din institution eller virksomhed at gennemføre og dokumentere egenkontrol og dermed overholde lovgivningen.

Samtidig opdateres beredskabsplanen til et brugervenligt værktøj, som integrerer arbejdet med beredskabsplanen i dagligdagen. Det gør det nemt at udarbejde, tilpasse og implementere en beredskabsplan til netop jeres organisation.

### Vil du også med? Så kontakt os på:

supportegetberedskab@hbr.dk  
Tlf. 33 43 13 63, man - fre: 10-12.

# Beredskabsplan



En tydelig beredskabsplan kan redde liv, minimere skader og beskytte mod uforudsete kriser.

## Har din institution en beredskabsplan?

Alle institutioner er forskellige i størrelse og funktion - dermed også i kompleksitet og risici. Derfor skal beredskabsplanen beskrive, hvordan netop jeres organisations beredskab og krisestyring er sammensat. Ligeledes hvordan det fungerer og aktiveres, når der opstår brand eller andre farlige situationer.

Beredskabsplanen er et helt centralt forebyggelsesværktøj, der kan forberede jer på, hvordan man skal reagere i tilfælde af en uønsket hændelse. Med en beredskabsplanworkshop fra Hovedstadens Beredskab kommer vi ud til jer, og sammen gennemgår vi, hvad der kan være af trusler og risici på jeres lokation.

Forudsætningen for at få en beredskabsplanworkshop er et abonnement på egetberedskab.dk. Workshoppen vil tage udgangspunkt i resultatet fra jeres tryghedstest samt beredskabsplanskabelonen, som begge fås på egetberedskab.dk.

Der er mulighed for at tilkøbe en årlig opfølgning

## Tre forskellige workshops

### 1. Workshop for leder eller driftsansvarlig (1 deltager)

Her får I 1:1 sparring med jeres specifikke lokation og situation i fokus. Der kommer en beredskabsrådgiver ud til jer og gennemgår beredskabsplanen, laver en overordnet beskrivelse af indsatsområderne og får formuleret udvalgte delplaner. Efter workshoppen har I en plan for, hvordan I færdiggør beredskabsplanen og løbende følger op.

### 2. Workshop for leder og en mindre gruppe/ driftsansvarlige (2-5 deltagere)

Med denne løsning ender I med samme resultat som i løsning 1. Her fokuserer vi desuden på at sikre et fælles sprog og en fælles forståelse mellem alle deltagere i gruppen. Det sikrer at beredskabsplanen får en stærk forankring i organisationen og at flere medarbejdere er bekendte med dens indhold og funktion.

### 3. Workshop for gruppe af ledere og driftsansvarlige (3-10 deltagere)

Denne workshop er oplagt for f.eks. en klynge af institutioner eller steder med fælles ledelse på tværs. I opnår samme resultat ift. beredskabsplanen som med løsning 1 og 2. Her trækker vi på hinandens erfaringer, deler viden og etablerer et netværk mellem de forskellige ledere ift. beredskabsplanlægningen.

*Ved alle tre workshops kan der tilkøbes et PLOV Specialforløb inkl. Det Lærende Foredrag.*





# E-læring og blended learning



Forebyggelse for dig der har travlt

Hverdagen er travl og det kan være udfordrende at finde tid i kalenderen til at deltage i fysiske kurser. Derfor har vi udviklet en række e-læringskurser, der bringer viden og uddannelse direkte til dig, uanset hvor du er.

Vores onlinekurser giver ikke kun adgang til essentiel viden om forebyggelse, de giver også frihed og fleksibilitet. Du kan lære i dit eget tempo, tilpasse din uddannelse til din tidsplan og vende tilbage til materialet, når det passer dig bedst.

## Driftsansvarlig Brand

Som driftsansvarlig er du med til at sikre en god sikkerhedskultur på arbejdspladsen. Brand kan lamme driften af jeres institution betydeligt. Forebyggelse er derfor afgørende for at undgå ulykker og kriser. Med dette kursus kan du som leder eller bygningsansvarlig blive en effektiv sparringspartner både for din egen organisation og for beredskabet under brandsyn eller i tilfælde af brand.

Du vil lære om lovgivningen efter 2022. Derudover får du blandt andet viden om brandveje, evakueringsinstruks, logskema for egenkontrol samt den såkaldte DKV-plan.

Driftsansvarlig Brand fås også som tilstedeværelseskursus.

🕒 ca. 45 min.



## NYHED: Introduktion til Genoplivning som Blended Learning

Dette kursus kombinerer fleksibel e-læring med praktisk træning for at give dig de nødvendige færdigheder i livreddende førstehjælp. Du lærer at udføre basal genoplivning, bruge en hjertestarter og håndtere livstruende situationer som hjertestop, blodprop og stroke.

Uddannelsen er delt op i to dele: en fleksibel e-læringsdel, som du gennemfører i dit eget tempo, og en praktisk del, hvor du får mulighed for at øve de nødvendige færdigheder i virkelighedstro scenarier.

🕒 75 min. e-læring + 2 timers praktiske øvelser



### Elementær brandbekæmpelse basis

Alle brande starter i det små, og evnen til at håndtere en brand kan gøre forskellen mellem liv og død. Ved at lære elementær brandbekæmpelse kan du forebygge ulykker og hindre en brand i at komme ud af kontrol. På dette e-læringskursus får du viden om brandforebyggelse, brandteori og en grundig gennemgang af forskellige slukningsmidler. Efter kurset har du den nødvendige viden til at håndtere brande effektivt, uanset om det drejer sig om små eller større hændelser.

⌵ ca. 45 minutter



### Elementær brandbekæmpelse for plejehjem

Hver år mister 10 beboere livet i en brand på et plejehjem, et hospital eller en beskyttet bolig. Brand på plejehjem udgør en stor risiko. Med viden om elementær brandbekæmpelse kan du udgøre forskellen mellem liv og død. Du vil få viden om brandforebyggelse, brandteori og en gennemgang af forskellige slukningsmidler. Derudover gennemgår vi også betjeningen af et mobilt sprinkleranlæg i boligen.

⌵ ca. 45 minutter



### Elementær brandbekæmpelse for natteliv

Dette kursus er for dig, der arbejder i nattelivet eller ved arrangementer og forestillinger, og som ønsker de nødvendige færdigheder og viden til at håndtere brande korrekt, også i fyldte omgivelser. Du lærer om forebyggelse, brandteori og får en grundig gennemgang af forskellige slukningsmidler. Du vil også lære om årsager til brande, og hvordan de udvikler sig, med særligt fokus på nattelivet.

⌵ ca. 45 minutter



### Blended learning

Hvis du ønsker at afprøve teorien med praktiske øvelser, kan du vælge hvert af de ovenstående kurser som blended learning. Det vil sige, at du både får adgang til e-læringsforløbet med den teoretiske del samt mulighed for fremmøde på et hold, hvor I afprøver jeres nye viden med praktiske brandslukningsøvelser.

⌵ ca. 3 timer fordelt på e-læring og fysisk fremmøde

Vi udbyder alle e-læringskurser i elementær brandbekæmpelse som blended learning. Her får du udover teoretisk viden også en praktisk gennemgang af brandøvelserne på Frederiksberg Brandstation.





# Specialiserede kurser



Vi tilbyder også løsninger skræddersyet til den enkelte virksomhed eller institution. Finder du ikke det helt rigtige kursus for jer, så tag fat i os for en snak om, hvordan vi kan udvikle og sammensætte et kursusforløb, der passer netop til jer.

## Hjælperøgdykker

Med hjælperøgdykkere i virksomheden kan I reducere skader samt redde værdier i tilfælde af en brand.

En hjælperøgdykker spiller en vigtig rolle i at redde værdier og reducere skader i tilfælde af brand. Det sker ved at bistå beredskabet, hvis der skulle opstå brand på lokationen. Derudover kan en hjælperøgdykker bidrage til at reducere forsikringsomkostningerne og forhindre skader ved at fungere som forebyggelsesambassadør i det daglige arbejde og skabe en god sikkerhedskultur.

Kurset er for virksomheder med store risiko-profiler og potentielle værditab - og for medarbejdere med et lokalkendskab, der sætter dem i stand til at kunne være til gavn for redningsberedskabet på en forsvarlig måde.

På kurset lærer du blandt andet om lovgivning og brandforløb. Derudover lærer du at bruge et åndedrætsværn/trykluftapparat, at bruge dit udstyr og beklædning samt at navigere og kommunikere i mørke og røgfylde rum.

De opnåede kompetencer skal vedligeholdes med et opdateringskursus hvert andet år.

🕒 3 × 8 timer – med teori, øvelse og scenerietræning



## Beredskabsvagt

Et af Hovedstadens Beredskabs mest populære kurser for medarbejdere, der til daglig beskæftiger sig med driftsmæssige og brandorienterede opgaver.

Du får en grundlæggende forståelse af bygningsreglementet og opnår færdigheder, der sætter dig i stand til at arbejde effektivt på det forebyggende og operative område, herunder at kunne indgå i virksomhedens brandtilsyn, fungere som brandvagt ved arrangementer og ved varmt arbejde.

Kurset dækker også evakueringsprincipper og brandtekniske installationer, så du er rustet til at forebygge og håndtere brandrisici effektivt.

Kurset er for medarbejdere, der skal indgå i virksomhedens daglige beredskab.

Uddannelsen skal vedligeholdes med et opdateringskursus hvert andet år.

🕒 7 timer



### Driftsansvarlig brand

Kurset henvender sig til den eller de personer på arbejdspladsen, som til dagligt har eller skal have funktionen "driftsansvarlig". Som driftsansvarlig er du med til at fremme en god sikkerhedskultur på arbejdspladsen. Med dette kursus kan du som leder eller bygningsansvarlig blive en effektiv sparringspartner både for din egen organisation og for beredskabet under brandsyn eller i tilfælde af brand. Du vil lære om lovgivningen efter 2022 og får blandt andet viden om brandveje, evakueringsinstruks, logskema for egenkontrol samt den såkaldte DKV-plan. Kurset fås også som e-læring.

3,5 time



### Varmt arbejde

Er din virksomhed involveret i varmt arbejde såsom svejsning, skæring eller tagdækning? Hvis svaret er ja, så er dette kursus målrettet til netop jer.

Varmt arbejde kan forårsage store og ødelæggende brande. Med dette kursus kan deltagerne lære at forebygge ulykker ved at få indsigt i de brandtekniske regler og vejledninger for varmt arbejde.

Kurset henvender sig til både faglærte og ufaglærte tagdækkere, jern- og metalarbejdere og andre personer, der har med varmt arbejde at gøre.

7 timer



### Trykluftapparatbruger

Har din virksomhed opgaver, der kræver luftforsynet åndedrætsværn? Anvender I trykluftapparat som værnemiddel?

Med dette kursus giver vi dig kendskab, viden og kompetence til at bruge et trykluftapparat i arbejdssituationer, hvor de omkringliggende forhold ikke er sikkerheds- eller sundhedsmæssigt forsvarlige. Deltagerne får kendskab til åndedrættet, hvordan kroppen påvirkes af et trykluftapparat, og hvordan det håndteres og bruges korrekt.

4 timer



### ABA - Drift og vedligehold

Har din virksomhed et eller flere ABA-anlæg, så er der krav om, at anlægsejer udpeger en driftsansvarlig person, som har det daglige ansvar for vedligeholdelse af anlægget. Med dette kursus lærer du om de pligter og det ansvar, du har som den driftsansvarlige for virksomhedens automatiske brandalarmeringsanlæg.

Ansvarer består i at tilse, at anlægget altid er funktionsdygtigt, og at fejl og mangler udbedres med det samme. Kurset klæder dig på til at kunne løfte denne opgave og giver indsigt i ABA-anlæggets funktion og vedligehold.

4 timer





Vores team i Forebyggelse og Rådgivning består af erfarne beredskabsrådgivere, instruktører og administrative medarbejdere med forskellige fagligheder. Sammen arbejder vi målrettet på at skabe tryk og sikkerhed i Hovedstaden gennem rådgivning, uddannelse og andre forebyggende indsatser.

# Rådgivning



Vores rådgivere tilbyder individuel sparring og konkrete løsninger, der styrker sikkerheden på din arbejdsplads. Vi hjælper for eksempel med at skabe en robust beredskabsplan, vælge relevante kurser og klæde dine medarbejdere på til at håndtere enhver nødsituation.

Vi passer på hovedstadsområdet og vores 1 mio. borgere døgnet rundt - året rundt. [Læs mere på hbr.dk](http://hbr.dk)

## Forebyggende strategier for en tryk arbejdsplads

Vi ved, at det kan være en udfordring at navigere i krav og retningslinjer inden for beredskabsplanlægning og medarbejderuddannelse. Derfor tilbyder vores rådgivere målrettet sparring om jeres lokale forhold, og vi hjælper jer med at få overblik over, hvilke kurser og uddannelser der både lever op til lovkrav og er relevante for jeres organisation.

Vi møder jer præcis der, hvor I er – uanset om I netop har taget hul på opgaven, eller om I har en fuldt implementeret beredskabsplan. Hvad enten I har brug for et enkeltstående møde eller løbende sparring, er vi her for at hjælpe jer med at styrke jeres beredskab og skabe en tryk arbejdsplads.

Vores beredskabsrådgivere har en alsidig baggrund og kommer med en bred viden og erfaring, der gør dem i stand til at finde de bedste løsninger for jer.

I tæt samarbejde med jer lægger vi en konkret plan for at iværksætte forebyggende tiltag, som styrker jeres beredskab og øger brandsikkerheden. Det kan omfatte alt fra udformning af beredskabsplaner og instrukser til at organisere og gennemføre øvelser, der træner jeres team i at reagere hurtigt og effektivt i tilfælde af brand eller andre nødsituationer.

Forskellige arbejdspladser kræver forskellige løsninger, og derfor udformer vi skræddersyede uddannelsesforløb, der sikrer, at I opfylder eventuelle lovkrav, og at jeres medarbejdere er klædt bedst muligt på til at håndtere hverdagens udfordringer.

Har du brug for at tale med os om rådgivning, så ring til os:

Tlf.: 33 43 13 60.  
man - fre: 9.00 - 13.00

*"Hvis du vil være godt forberedt på de trusler, vi ser i samfundet i dag, er det vigtigt at tænke videre end blot brandøvelser og førstehjælp. Vælger du et kursus hos Hovedstadens Beredskab, får du specialiseret viden fra dem, der selv rykker ud ved hændelser, brande og andre kriser. Vores mål er, at du står stærkt og trygt, uanset hvad der måtte ske."*

Nikolaj Gehl Winther, driftsleder for uddannelse i Forebyggelse og Rådgivning





ZOLL



TRAINING  
ONLY

AED 2



# Længere uddannelser



Ud over de mange kortere forebyggelseskurser tilbyder vi også længere uddannelsesforløb, hvor du kan bygge videre på dine færdigheder eller opnå helt nye kvalifikationer.

## Beredskabsleder

Hovedstadens Beredskabs uddannelse som beredskabsleder er en hjørnesten inden for beredskabsuddannelse. Forløbet er omhyggeligt sammensat for at udruste deltagerne med de komplekse færdigheder og indsigter, der kræves for at lede effektivt under nødsituationer. Gennem en integreret tilgang, der kombinerer teoretisk undervisning og praktiske øvelser, trænes deltagerne i beslutningstagning under pres, koordinering af ressourcer og avanceret ledelse.

Sammen med en række dygtige undervisere med bred erfaring, får du værktøjer til at forebygge skader, som kan påvirke virksomhedens drift. Vi arbejder med almindeligt kendte ulykkesformer, men også hændelser forvoldt ved vejrligssituationer, nye trusler som cyberangreb, forsyningsnedbrud og andre menneskeskabte handlinger, som kriminalitet rettet mod en virksomhed. Vi får berøring med discipliner som krisekommunikation, strategisk styring og teamkoordination.

Du får grundlæggende viden om BR18 og bliver klædt på til at planlægge og gennemføre krisestabsøvelse, brand- og evakueringsøvelser, udarbejde beredskabsplaner og foretage forebyggende audits af egne bygninger. Desuden lærer du om principperne for indsatsledelse af et skadested, og du bliver rustet til at træffe hurtige beslutninger i pressede situationer samt at iværksætte en værdiredningsplan.

Ved at uddanne en medarbejder til beredskabsleder får virksomheden en kompetent medspiller, der kan navigere gennem komplekse situationer og være ressourceperson for myndigheder og samarbejdspartnere.

Kurset afsluttes med et samlet uddannelsesbevis for Beredskabslederuddannelsen.

📌 Fire moduler af tre og fire dages varighed



### Voksenpædagogisk basisuddannelse

Vil du være voksenunderviser?

God undervisning forudsætter pædagogiske overvejelser og kompetencer – det får du på dette kursus, hvor du vil opnå færdigheder i at anvende pædagogiske principper i samarbejde med andre instruktører.

På Voksenpædagogisk basisuddannelse lærer du at planlægge, tilrettelægge og evaluere undervisning for voksne baseret på kompetencemål og deltagernes færdigheder. Det er en uddannelse for undervisere, instruktører og ledere med en faglig baggrund, der ønsker de pædagogiske forudsætninger for at kunne undervise voksne. Det kan for eksempel være, at du vil uddanne dig som førstehjælpsinstruktør, og derfor først skal lære om de grundlæggende principper i voksenundervisning og planlægning af undervisningen.

Du vil blandt andet lære præsentationstekniker og didaktiske strategier, planlægning af lektioner ud fra målstyring, at udarbejde lektionsplaner og anvende situationsbestemt pædagogik. Kurset afsluttes med eksamen med ekstern censor.

🕒 1 uge (herudover må der påregnes en del aftenarbejde)



### Førstehjælpsinstruktør

Dette kursus lærer dig at tilrettelægge, gennemføre og evaluere førstehjælpsundervisning, så den passer til din virksomhed eller institution.

Du opnår forståelse for førstehjælpsfaglig viden, træning i pædagogiske undervisningsmetoder og praktiske øvelser.

Efter kurset kan du undervise på alle Dansk Førstehjælpsråds uddannelser og udstede førstehjælpsbeviser. Kurset afsluttes med en praktisk eksamen med ekstern censor.

For at bibeholde kompetencen til undervisning i førstehjælp under Dansk Førstehjælpsråd, er det et krav, at den enkelte instruktør deltager på et vedligeholdelseskursus hvert 5. år.

🕒 2 uger (herudover må der påregnes en del aftenarbejde)



For at kunne blive førstehjælpsinstruktør, er det et krav at have det 12-timers førstehjælpskursus "Førstehjælper med særligt ansvar" samt Voksenpædagogisk basisuddannelse eller tilsvarende uddannelse.



## Kontakt os

### **Forebyggelse og Rådgivning**

Howitzvej 26, 2000 Frederiksberg  
[www.hbr.dk/kurser](http://www.hbr.dk/kurser)

Tel. 33 43 13 60 – telefonid hverdage mellem 09:00-13:00

Mail: [fr@hbr.dk](mailto:fr@hbr.dk)

### **Hovedstadens Beredskab**

[www.hbr.dk](http://www.hbr.dk)

[LinkedIn.com/company/hovedstadens-beredskab](https://www.linkedin.com/company/hovedstadens-beredskab)

[x.com/Hberedskab](https://x.com/Hberedskab)

[facebook.com/Hberedskab](https://facebook.com/Hberedskab)

Tlf. 33 43 10 00