

# OPNIR DAGAR Í FNV



## ÁRSHÁTÍÐARHÓPUR

Stjórn árs hátíðarhóps óskar eftir hjálpsömu og duglegu fólki alla dagana. Það felur í sér verk eins og skreytingar, málun, borða- og stólauppsetningu, svið og fleira skemmtilegt!

**Tími:** Alla daga 9 - 16

**Umsjón:** Brynhildur og Fríða Rún

**Staðsetning:** Þar sem þín er þörf

## SKEMMTI- OG SKOÐUNARFERÐ.

Haldið verður í frábæra skemmti- og skoðunarferð um Skagafjörð. Farið verður frá FNV bóknámshúsi með rútu kl. 10:00 um Hegranes til Hóla með tilheyrandi stoppum á leiðinni. Á Hólum verður staðurinn skoðaður og snæddur hádegisverður. Frá Hólum verður haldið um Blönduhlíð að Steinhernum og hann skoðaður, ásamt náttúrulegum fyrirbærum. Þaðan verður haldið sem leið liggur í Glaumbæ og staðurinn skoðaður. Að því loknu verður haldið áleiðis heim og áætlaður komutími að bóknámshúsi FNV er síðla dags.

**Tími:** Þriðjudagur: 10 - 16

**Umsjón:** Helgi, Nína og Helgi.

**Staðsetning:** Skagafjörður

## BRIDS – Fyrir alla !

Allir geta lært að spila brids og verður þessa skemmtilega íþrótt kynnt fyrir byrjendum, farið verður yfir undirstöður Standard-sagnkerfisins. Lengra komnir eru hvattir til að mæta og spila og deila kunnáttu sinni.

**Tími:** Miðvikudagur 13 - 16

**Umsjón:** Ásgeir Aðalsteinsson

**Staðsetning:** Stofa 304

**REYKVIÐSKI DRAUMURINN**

**Lýsing:** Þetta er endurtekning á Draumnum sem var sýndur á árshátíðinni í fyrra, nema núna í Reykjavík! Þetta snýst um það að lið eru skipt niður á bíla, hvert lið er með videocameru og svo safnar það stigum með að gera allskyns misgáfulega hluti. Fyrri hlutinn er ætlaður í upptökur en seinni hlutinn er ætlaður í að klippa þetta saman í myndbönd sem sýnd verða á Árshátíð NFNV. Hámarksfjöldi þátttakenda er 10 – 15 manns.

**Tími:** Þrið - föst**Staðsetning:** RVK**Umsjónarmaður:** Ísak Atli & Agnar Þór**Kostnaður:** Nemó greiðir allan kostnað en keppendur munu þurfa að greiða fyrir fæði:)**ELDRÓSIR**

Nemendur smíða rósir úr málm. Listrænir hæfileikar nemenda njóta sín.

Að loknu námskeiði fær nemandi að eiga smíðahlutinn standist hann þær kröfur sem kennarinn gerir. Á námskeiðinu læra nemendur einnig um öryggisatriði við málmsmíði og beitingu handverkfæra, MIG-suðu og meðferð Acetylen-gas og beygingar á stáli í eldi.

**Hámarksfjöldi er 6****Tími:** 5 - 8 klukkustundir**Umsjón:** Björn J. Sighvatz**Staðsetning:** Stofa 21 í Verknámshúsi**Kostnaður:** 1000 kr.**EXCITED! I'm so ....** Námskeið í CMC-stýrðum vélum.**Forkröfur:** Nemendur þurfa hafa lokið tveimur árum á málmteknibraut**Hámarksfjöldi er 7****Tími:** 3 - 4 dagar – Kl. 9-16**Umsjón:** Geiri Eyjólfsson**Staðsetning:** Stofa 21 í Verknámshúsi**SJÓSUND OG POTTUR**

Hist verður í fjörunni og við skellum okkur til sunds:) Ótrúlega hollt og hressandi í morgunsárið. Nemendur geta síðan farið frítt í pottinn.

**Tími:** Fimmtudagur kl: 9 - 11**Umsjón:** Benedikt Lafleur**Staðsetning:** Fjaran

### FAB-LAB 1 - Límmiðagerð

Kennt verður hvernig á að búa til límmiða með hjálp Inkscape-forritsins en hægt er að gera mjög fjölbreytt verkefni; t.d. límmiða til að setja í glugga, merkja bíla eða gera sandblásturfilmur í glugga. Forkröfur engar. **Hámarksfjöldi er 8**

**Tími:** Fimmtudag og föstudag 9 - 12

**Staðsetning:** FAB-LAB í Verknámi

**Umsjón:** Helgi Hrannar

**Kostnaður:** Reikna má með efniskostnaði (500 – 1000 kr)

**Athugið:** FAB-LAB er opið frá 8:00 – 12:30 og 13:00-17:30 alla daga og nemum velkomið að klára verkefni á öðrum tímum.

### FAB-LAB 2 – Plexigler og fleira

Kennt verður að skera út og rasta í plexigler og önnur efni. Nemar gera lykklakippur með nafninu sínu og/eða diskamottur: Forkröfur engar. **Hámarksfjöldi er 8**

**Tími:** Fimmtudag og föstudag 9 - 12

**Staðsetning:** FAB-LAB í Verknámi

**Umsjón:** Helgi Hrannar

**Kostnaður:** Efniskostnaður u.þ.b. 500 kr.

**Athugið:** FAB-LAB er opið frá 8:00 – 12:30 og 13:00-17:30 alla daga og nemum velkomið að klára verkefni á öðrum tímum.

### Ultimate Félagsvist

Lýsing: Hér verður spilað eitt af frábærustu spilum sem uppi hafa verið. Þetta er brilliant spil sem enginn má missa af! Félagsvist LETS GO!

**Tími:** Miðvikudag kl: 9 - 12

**Staðsetning:** Stofa 201

**Umsjónarmaður:** Sirrý awesome Svavars.

### FJÖLMÍDLAHÓPUR

Þátttakendur hittast að morgni og fá leiðsögn um hvernig fjalla eigi um opna daga. Síðan skipta sér niður og fjalla um mismunandi hluta opinna daga og árshátíðar. Afsprengi vinnunnar verður birt í *Feyki* og í *Molduxa*. Nemendur munu fá leiðsögn frá blaðamanni um hvernig umfjöllun á að vera og hvernig best er að setja umfjöllunina upp.

**Tími:** Fimmtudag 9-12 og 13-16

**Staðsetning:** Tölvustofa bóknámshúsi.

**Umsjón:** Páll Friðriksson  
blaðamaður

### FJÖRUSKOKK MEÐ FORSETANUM

Forsetinn mun stjórna skokkhóp sem mun leggja sand undir fót og hlaupa alla fjöruna fram og til baka. Hlaupið verður á góður tempói og ekkert múður:) Frábært tækifæri til að hreyfa sig og hafa gaman. Mæta í skóm sem henta til hlaupa og klædd eftir veðri.

**Tími:** Þriðjud. 9:30 - 11:30

**Umsjón:** Pálmi Geir

**Staðsetning:** Lagt af stað frá heimavist.

### GLERLIST

Hægt verður að fönndra allskonar fallega og eigulega muni að eigin vali (t.d. ostabakka, kertastjaka eða hvað sem ykkur dettur í hug!)

**Tími:** Föstud. 13-16

**Umsjónarmaður:** Sólveig Jónasdóttir

**Staðsetning:** Árskóli, smíðastofa

**Kostnaður:** 1500 kr.

### Gönguferð í Trölla (Kvöldvaka og tóm sæla)

**Ferðalýsing:** Farið kl. 13:00 á miðvikudag frá FNV og ekið í átt að bænum í Kálfárdal eins langt og hægt er. Gengið þaðan í Trölla (2-3 tímar) og gist þar um nóttina. Haldið til baka að morgni fimmtudagsins. Þátttakendur þurfa að koma sér saman um bíla til ferðarinnar og vera búnir til göngu að vetrarlag. **Hámarksfjöldi þátttakenda er 15**

**Útbúnaður:** Meðal þess sem hafa þarf eru m.a. góðir gönguskór, göngustafir, legghlífar, hlýr þriggja laga fatnaður, regnstakkur, hlýir vettlingar, húfa, góður bakpoki, svefnpoki, tannbursti, föt til að sofa í og nesti til ferðarinnar. Nestið þarf að ná yfir kvöldmat, morgunmat og drykkjarföng. Gott er að hafa með sér aukasokka. Þeir sem eiga gönguskíði mega gjarnan nota þau ef aðstæður leyfa. Þá er æskilegt að hafa með sér mannbrodda. Í húsinu eru teppi og aðstaða til að hita súpu, laga kakó og þess háttar. Keli sér um sykarpúða.

**Tími:** Miðv.: kl.13 og komið heim á fimmt. um kl. 12

**Umsjónarmaður:** Árni Stefánsson

### HÁR- OG FÖRÐUNARNÁMSKEIÐ

Þær Ásbjörg (alias Obba) úr Wanitu og Agnes úr Móðins ætla að koma og vera með kennslu á flottri förðun og greiðslum fyrir árshátíðina. Þetta er upplagt tækifæri til að sleppa vel út úr árshátíðinni en líta samt óaðfínanlega út!

**Tími:** Föstudag kl: 09 - 12

**Umsjón:** Ásbjörg og Agnes

**Staðsetning:** Stofa 203

**Kostnaður:** Enginn

<b>Hestamennska og útreiðatúr</b>	
<p>Kynning í Reiðhöll á hestamennsku og síðan verður farið í útreiðatúr. Þeir sem hafa ekki hest geta fengið hest og hjálma lánað.</p> <p>Hvetjum alla hestamenn að fjölmenna í útreiðatúrinn! Minnum á hlýjan regn- og vindheldan útivistarfatnað og hlýja fingravettlinga. Grípið með ykkur samloku og drykk í nesti!</p>	
<p><b>Tími:</b> Miðvikudagur og fimmtudagur; kl. 9-12</p> <p><b>Staðsetning:</b> Reiðhöll</p>	<p><b>Umsjón:</b> Arndís Brynjólfsdóttir og vinir</p>

<b>Japanska</b>	
<p>Kynning á japanskri tungu og menningu. Nemendur læra stuttar setningar og að kynna sig. Farið verður í japanskt letur og nemendur spreyta sig sjálfir.</p> <p>Hlustað verður á japanska tónlist og horft verður á brot úr anime-teiknimynd eða lesin manga</p>	
<p><b>Tími:</b> 9:00-12:00 föstudagur</p> <p><b>Staðsetning:</b> Stofa 205</p>	<p><b>Umsjónarmaður:</b> Þorsteinn Hjaltason</p>

<b>JÓGA</b>	
<p>Solla kennari úr Árskóla verður með einkar þægilegt og afslappað yoganámskeið sem saman stendur af fjölbreyttum líkamsæfingum sem eru yogaæfingar, öndunaræfingar og slökun.</p>	
<p><b>Tími:</b> Föstud. 9-11</p> <p><b>Staðsetning:</b> Stofa 203</p>	<p><b>Umsjónarmaður:</b> Sólveig „ekki stirða“ Jónasdóttir.</p>

<b>Leikfanga- og skartgripasmíði</b>	
<p>Smíði á einföldum leikföngum eða skartgripum úr timbri eftir fyrirmynd eða eigin hugmyndum. <b>Hámarksfjöldi nema: 8</b></p>	
<p><b>Tími:</b> Miðvikudagur og fimmtudagur, 9 – 16</p> <p><b>Staðsetning:</b> Tréiðnadeild í Verknámshúsi</p>	<p><b>Umsjón:</b> Atli Már Óskarsson</p> <p><b>Kostnaður:</b> Fer eftir smíðaverkefnum (Algert hámark: 1000 kr. )</p>

### Leiklist og skreytingar – Menntaskólinn á Tröllaskaga

Tónlist og skreytingar er alla vikuna en það væri hægt að koma eitthvað inn í það að hluta til. Leiklist/tónlist/skreytingar (2 ein):

Nú verður stuð! Guðmundur Ólafsson leikari sér um að koma öllum í góðan gir fyrir árshátíð skólans með leik, söng og hljóðfæraleik. Afraksturinn verður sýndur á árshátíðinni sem verður á föstudagskvöldið í Tjarnarborg. Skreytingar verða einnig skipulagðar og Tjarnarborg skreytt í hólf og gólf. Nemendur FNV gætu flutt sitt atriði á árshátíð NFNV

**Tími:** 8.30 til 15.30 alla dagana.

**Staðsetning:** Menntaskólinn á Tröllaskaga

**Umsjón:**

Leiklist: Guðmundur Ólafsson, leikari

Tónlist: Guðmundur Ólafsson, leikari og Magnús G. Ólafsson skólastjóri tónlistarskólans

Skreyting: Aðalheiður Símonardóttir

### LJÓSMYNDAMARAÞON/NÁMSKEIÐ

Nemendur fá 5 þemu sem þau eiga að reyna að túlka sem best í mynd. Unnið er í hópum og hámark er 5 í hverjum hóp. Ekki má sjást í nein vímuefni né sigarettur á myndunum og ekki er leyfilegt að nota photoshop. Þið þurfið að koma með myndavélar sjálf.

**Verðlaun í boði fyrir bestu túlkun á þema.** Afrakstur sýndur á árshátíðinni.

**Tími:** Fimmtud. Kl. 9-15

**Staðsetning:** Bókasafn

**Umsjónarmaður:**

Ljósmyndari úr frá listasmiðjunni Nesi og kennari

### MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

Þær Ólöf og Ásta úr Árskóla ætla að halda utan um matreiðslunámskeið í Árskóla. Maturinn sem þær ætla að kenna ykkur að elda er ekki af verri endanum: Beikonvafðar, fylltar kjúklingabringur í aðalrétt og Lavender Crème brûlée með vanillusósu í eftirrétt. Þær eru ný komnar af námskeiði í Frakklandi á vegum Comenius og er þetta smá kynning frá því. Hámarksfjöldi er 16 manns.

**Tími:** Föstud. 14:00 - 16:00

**Staðsetning:** Árskóli, eldhús

**Umsjón:** Ólöf og Ásta Búa.

**MYNDLISTARNÁMSKEIÐ**

Tveir erlendir myndlistarmenn frá Listamiðstöðinni Nes koma og kenna nemendum allt sem kunna þarf til að gera fallett málverk. Um er að ræða spennandi og flott námskeið þar nemendur fá tækifæri til að láta listamanninn inn í sér blómstra undir handleiðslu atvinnumanna. Hámarksfjöldi þátttakenda er 14.

**Tími:** Þriðjud. 9-16**Umsjón:** Listamenn frá Nesi**Staðsetning:** Stofa 204 og 205**Kostnaður:** 1000 kr.**PRJÓNAKAFFI - Prjónað af fingrum fram**

Komdu með það sem þú ert með á prjónunum og höfum gaman saman. Byrjendum er kennt að fitja upp og prjóna slétt og brugðið og lesa uppskriftir, lengra komnum er hægt að hjálpa og enn lengra komnir mæta bara, drekka kaffi og spjalla.

**Tími:** Miðvikudag, kl. 9-12**Umsjón:** Hulda, Helga og Maja**Staðsetning:** Stofa 201**SAUMASTOFAN - Opið hús**

Viltu breyta gömlu lúnu fötunum í nýja og glansandi flík? Ertu að sauma eitthvað skemmtilegt en vantar smá hjálp við að klára? Eða langar þig að sauma „one of a kind“ kjól fyrir árhátíðina?

Ef þú hefur áhuga á einhverju af þessu og svo lengi sem þú ert ekki algjör núbbi, það er að segja kannst að þræða upp á nál, þá er saumanámskeiðið eitthvað fyrir þig ☺

Það sem þarf er að mæta með saumavélina, skærin og gamlar flíkur úr fataskápnunum, saumaverkefnið sem er í vélinni eða efni og snið til að byrja frá grunni.

Meistaraleiðbeinandinn, María Eymundsdóttir, verður á staðnum og aðstoðar áhugasama við að koma hugmyndum sínum í framkvæmd.

**Hámarksfjöldi: 10****Tími:** Miðvikudag og fimmtudag kl. 9-12 og 13-16**Staðsetning:** Stofa 201

**SJÁVARLEÐUR**

Sigrún Indriðadóttir saumakona með meiru ætlar að koma og kenna ykkur að vinna með sjávarleður. Á námskeiðinu ætlar hún að hjálpa ykkur að sauma eftir ykkar eigin hönnun belti og armband. Sjávarleður er komið mikið í tísku enda rosa flott efni og margt skemmtilegt hægt að gera með það! Hámarksfjöldi þátttakenda er 10 manns.

**Tími:** Fimmtudagur kl: 13 – 16.

**Umsjónarmaður:** Sigrún Indriðadóttir.

**Staðsetning:** Árskóli, saumastofa.

**Kostnaður:** Efni: 1500 kr.

**SKÁK: Teflt á tvær hættur**

Nemendur mæta með eigin töfl og tefla af kappi í 2 klst. Leiðsögn fyrir þá sem vilja. Jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna. Sikileyjarvörnin sérstaklega tekin fyrir.

**Tími:** Þriðjudagur, kl. 13-15

**Umsjón:** Kristján Halldórsson og Finnur

**Staðsetning:** Stofa 205

**SKÍÐAFERÐ Í TINDASTÓL**

Farið verður upp í lyftu eftir hádegi á fimmtudag og verður brunað niður brekkuna eins og enginn sé morgundagurinn. Gaman, gaman að skíða og djöflast. Nemendur munu þurfa að sameinast um bíla.

**Tími:** Fimmtud. 13-??

**Kostnaður:**

**Staðsetning:** Lagt af stað frá heimavist.

Barnagjald í lyftuna (1000 kr.) og 1500 kr. í leigu á búnaði fyrir þá sem þurfa. Vá, hvað þetta er ódýrt!

**SKOTVOPNANÁMSKEIÐ**

Krakkar munu sameinast í bílum og fara upp á skotsvæði. Þar munu þeir fá leiðsögn um meðhöndlun skotvopna frá mönnum úr Skotfélaginu Ósmann. Krakkar munu meðal annars fá að prófa að skjóta úr haglabyssu, riffli og boga.

**Nemendur undir 18 ára þurfa skriflegt leyfi forráðamanns.**

**Tími:** Miðvikud. 14-16

**Umsjón:** Félagar úr Skotfélaginu

**Staðsetning:** Æfingasvæði Skotfélagsins Ósmanns

Ósmann

**Kostnaður:** 1.500 kr.

<b>SUNDLEIKFIMI 1 og 2</b>	
Farið verður í léttar og liðkandi æfingar í ylvolgri lauginni. En notalegt! Svo verður gefið í og hamast dálítið.	
<b>Tími:</b> Miðvikudag: kl: 14-15 og 15-16	<b>Leiðbeinandi:</b> Aðalheiður Reynis
<b>Staðsetning:</b> Sundlaugin á Sjúkrahúsinu	

<b>STÆRÐFRÆÐI - VINNUSTOFA</b>		
Námskeiðið er hugsað fyrir nemendur sem finnst þeir standa höllum fæti í stærðfræði. Þeir mæta með námsbækur og vinnubækur og fá aðstoð við að reikna dæmi og ná betri tókum á efninu. Nemendur úr öllum áföngum í stærðfræði eru velkomnir		
<b>Tími:</b> 9:00-12:00 þriðjudag og miðvikudag	<b>Staðsetning:</b> Stofa 305	<b>Umsjónarmaður:</b> Grétar Karlsson

<b>SÖNGNÁMSKEIÐ</b>	
Þátttakendur fá leiðsögn um hvernig best er að beita röddinni í söng og læra að syngja eins og englar:)	
<b>Tími:</b> Fimmtudagur 14-16	<b>Umsjónarmaður:</b> Helga Rós Indriðadóttir söngkennari
<b>Staðsetning:</b> Stofa 305	

<b>Skíðafjör (1 ein) – Menntaskólinn á Tröllaskaga</b>	
Mán: Kl. 8:30 til ca 14:30 (styttra eða lengra eftir þörfum). Þessi dagur fer í ýmis konar undirbúning sem tengist því að ferðast á skíðum, t.d. fyrirlestra um næringu og snjóflóðahættu. Gönguskiðin verða svo tekin fram og prófuð undir dyggri leiðsögn Björgvins em er þaulreyndur gönguskiðagarpur. Þrið: Byrjað kl. 8.30, farið verður í gönguskiðaferð utan hefðbundinna troðinna leiða með nesti og komið tilbaka einhvern tímann eftir hádegið, aldrei seinna en 15.00. Mið kl. 9.00 til 13.00 skíðað í Tindaöxl, skíðasvæði Ólafsfirðinga. Fim kl. 9.00 til 15.00 skíðað í Skarðsdal, skíðasvæði Siglfirðinga.	
<b>Kennsla:</b> Björgvin Hjörleifsson skíðaþjálfari frá Dalvík, Óliver Hilmarsson kennari MTR, Tómas Einarsson Björgunarsveitinni Tind Ólafsfirði	<b>Kostnaður:</b> Skólinn greiðir lyftu- og þjálfarakostnað en nemendur sjá sjálfir um búnað, sem hægt verður að leigja ef nemendur þurfa.

### Vistfræðinámskeið – Menntaskólinn á Tröllaskaga

Áfanginn er hugsaður sem kynning á vistfræðinnisem fræðigreini og viðfangsefnum hennar, en hún fjallar um lífverur, samskipti þeirra innbyrðis og við umhverfi sitt. Allir geta verið með og er hugmyndin að lífga upp á efnið með ýmsum aðferðum, eins og vettvangsferðum, myndböndum og fleiru.

**Tími:** Alla morgna frá

8:00 - 12:00 – **Gæti breyst**

**Staðsetning:** Menntaskólinn á Tröllaskaga

**Kennari:** Heiðdís Björk Gunnarsdóttir framhaldsskólakennari

### ZUMBA

Frábær blanda af dansi og líkamsrækt. Fjölbreytt og skemmtileg tónlist, sýndar verða einfaldar fléttur með danssporur sem innihalda mikla brennslu og gaman er að „fíla sig“ í.

**Tími:** Þriðjud. 14:30 - 16:00

**Staðsetning:** Hús Frítímans

**Umsjónarmaður:** Ragnús Hilmarsdóttir.

### Harðkjarna spilamennska að hætti forsetans

**Lýsing:** Fólk mætir með spil og spilar eins og atvinnumenn. Koma með spil sem þau vilja spila (póker, monopoly, islandopoly, battleship.....) Nemó skaffar að auki ýmis spil.

**Tími:**

**Þriðjudag:** kl: 13 – 16

**Fimmtudag:** kl: 09 - 12

**Staðsetning:**

Stofa 202

**Umsjónarmaður:** Pálmi

Geir Jónsson

**Kostnaður:** Enginn.

## SKYNDIHJÁL PARNÁMSKEIÐ

### Námskeiðið er 16 klst. og gefur 1 námseiningu í FNV

Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem vilja læra skyndihjál og endurlífgun og öðlast þekkingu og góða færni í að veita nærstöddum aðstoð í bráðatilfellum. Námskeið fyrir þá sem vilja gefa sér góðan tíma í að læra skyndihjál s.s. almenning, sjálfboðaliða í skyndihjálparhópum Rauða krossins og nemendur sem fá einingu fyrir að taka skyndihjálparnámskeið.

Valinn er einn af þremur eftirtöldum hópum:

<b>Hópur 1:</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>28. febrúar kl. 13.00 – 17.00</b>	<b>Stofa : 204 í FNV</b>
	<b>Miðvikudagur</b>	<b>29. febrúar kl. 13.00 – 17.00</b>	
	<b>Fimmtudagur</b>	<b>1. mars kl. 13.00 – 16.00</b>	
<b>Hópur2:</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>28. febrúar kl. 14.30 – 18.30</b>	<b>Stofa : 205 í FNV</b>
	<b>Miðvikudagur</b>	<b>29. febrúar kl. 14.30 – 18.30</b>	
	<b>Fimmtudagur</b>	<b>1. mars kl. 14.30 – 17.30</b>	
<b>Hópur 3:</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>28. febrúar kl. 17.00 – 21.00</b>	<b>Stofa : 204 í FNV</b>
	<b>Miðvikudagur</b>	<b>29. febrúar kl. 17.00 – 21.00</b>	
	<b>Fimmtudagur</b>	<b>1. mars kl. 16.00 – 19.00</b>	

### Skyndihjál 12 klukkustundir (16 ke. st.)

<b>Lengd</b>	12 klukkustundir (fjöldi kennslustunda 16)
<b>Markmið</b>	Markmið Að auka þekkingu og færni þátttakenda í að beita á öruggan hátt einföldum aðferðum í skyndihjál. Að auka færni í að meta einkenni algengra sjúkdóma og áverka.
<b>Viðfangsefni</b>	<p>Kynning; hvað er skyndihjál?</p> <p>Undirstöðuatriði; streita í neyðartilfellum, tilfinningarleg viðbrögð eftir að hafa veitt skyndihjál, sálrænn stuðningur og að forðast sýkingar.</p> <p>Fjögur skref skyndihjálpar; tryggja öryggi á vettvangi, meta ástand slasaðra eða sjúkra, sækja hjál og veita skyndihjál.</p> <p>Grunnendurlífgun og sjálfvirkt hjartastuð; að athuga viðbrögð, að opna öndunarveg, að athuga öndun, hjartahnoð og blástursaðferð, sjálfvirkt hjartastuð (AED), endurlífgunarkeðjan, hliðarlega og losun aðskotahlutar úr öndunarvegi.</p> <p>Skyndihjál: Áverkar; innvortis- og útvortis blæðingar, sár, brunasár, áverkar á höfði, hálsi eða baki, áverkar á beinum, vöðvum eða liðum, eitranir hitaslag/hitaörmögnun og ofkæling. Bráð veikindi; brjóstverkur (hjartaáfall), bráðaofnæmi, heilablóðfall, flog, sykursýki og öndunarerfiðleikar (astmi).</p> <p>Skyndihjál framhald; nánari líkamsskoðun, eitrun, blóðnasir, lost, sár og sáraumbúðir, raflost, höfuðáverkar, tannáverkar, skorðun á hrygg, áverkar á brjóstkassa og kvið, vöðvakrampar, sýklasótt, yfirlið og spelkun útlíma.</p>
<b>Fræðsluefni</b>	Bókin „Skyndihjál og endurlífgun/Þú getur hjálpað þegar á reynir” og

	kennsluglærur. Viðbótarkennsluefni má finna á heimasíðunni undir liðnum „skyndihjálp”.
<b>Inntökuskilyrði</b>	Þátttakendur séu 14 ára eða eldri. Æskilegt er að þátttakendur kynni sér fræðsluefnið áður en námskeiðið hefst.
<b>Námsmat</b>	Frammistaða er metin samfelt í gegnum allt námskeiðið. Ekki er skylda að ljúka skriflegu eða verklegu prófi en þátttakendum stendur það þó til boða í lok námskeiðs.
<b>Viðurkenning</b>	Eftir að hafa setið námskeiðið fá þátttakendur viðurkenningu frá Rauða krossi Íslands og heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytinu. Mælt er með endurmenntun annað hvert ár.
<b>Annað</b>	Mælt er með 8 kennslustunda upprifjunarnámskeiði.

*Ingvar Magnússon*  
leiðbeinandi í skyndihjálp

