



# UTBILDNING I HLR MED HJÄRT-STARTARE OCH FÖRSTA HJÄLPEN

På utbildningen i HLR med hjärtstartare och Första Hjälpen (1,5 timme) får ni lära er åtgärder vid livshotande tillstånd som t.ex. hjärtstopp, stroke och om någon sätter sig i halsen. Ni får träna HLR, två och två, på var sin övningsdocka samt lära er att använda en hjärtstartare.

Utbildningen är Coronasäker, och genomförs av en av våra instruktörer på plats hos Oasen.

**Instruktör:** Peter Jonsson - Licensierad instruktör från Livrustning AB.

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs.

**Datum:** 10 november.

**Plats:** Oasen Bad & Motion.

**Tid:** Kl. 14-15.30.

**Max antal per utbildning:** 24 personer.

**Bokning:** På appen senast 10 dagar innan kursstart. Avbokning senast 48 timmar innan kursstart. Vid sen avbokning tas en avgift ut på 240 kr. Kursen kostnadsfri för medlemmar.

## INNEHÅLL (1,5 timme)

- Först på plats
- Kontroll av livstecken (medvetande & andning)
- Bröstkompressioner (HLR)
- Mun till mun andning (HLR)
- Åtgärder om någon sätter i halsen
- Åtgärder vid svimning och medvetslöshet
- Symptom och åtgärder vid stroke och hjärtinfarkt
- Så fungerar och används en hjärtstartare
- Larmrutiner
- Rekommendation av Första Hjälpen appar



Gjörwellsgatan 34, 112 60 Stockholm | 08-545 609 80  
info@oasenbadmotion.com | www.oasenbadmotion.com