



## HLR - Hjärtlungräddning

### Lagstiftning

Enligt arbetsmiljöverket föreskrift AFS 1999:7 och AFS 2001:1 skall det finnas beredskap och resurser på arbetsplatsen för att kunna möta hastigt insjuknande, akuta skador och olyckor. Chefer och arbetsledande personal ska ha tillräckliga kunskaper, se till att arbetstagarna känner till hur första hjälpen och krisstödet är organiserat och vilka rutiner som gäller.

### Målgrupp:

Utbildningen vänder sig till alla. Att ha kunskaper om hjärtlungräddning och första hjälpen är avgörande för att på ett så säkert sätt som möjligt kunna hjälpa en person vid ett livshotande tillstånd.

### Kursens omfattning

ca 4-4,5 timmar

### Antal deltagare

Max 12 st/tillfälle

### Intyg

Efter genomförd och godkänd utbildning utfärdas ett personligt intyg till deltagaren.

### Kursinnehåll

- \* Förebygga olycksfall
- \* L-ABC (livsfarligt läge, andning, blödning och cirkulationssvikt)
- \* Medvetslöshet - stabilt sidoläge
- \* Larma
- \* Utföra hjärt-lungräddning
- \* Åtgärder vid luftvägsstopp
- \* Stoppa blödning
- \* Förebygga cirkulationssvikt
- \* Vara ett stöd vid psykiska reaktioner