



Kedjan som räddar liv



*Din kunskap och agerande kan rädda liv*

## **Vlg bjuder in till en 2 timmars utbildning i HLR, Hjärt- och lungräddning**

Torsdag den 15/3 kl. 08.30-10.30 samt

Torsdag den 26/4 kl. 08.30-10.30

Målsättningen med HLR-kursen är att deltagarna skall behärska hjärt- och lungräddning. Deltagarna får lära sig att avgöra om en människa fått hjärt- och/eller andningsstopp, samt utöva konstgjord andning och hjärtmassage.

Deltagarna behöver inte ha några medicinska förkunskaper.

Kursen följer Svenska Cardiologföreningens kursplan.

Samtliga kommer att ha en egen HLR-docka under kursen för optimal träning samt får ett kompetenskort i HLR efter godkänd genomförd kurs.

Enligt Arbetsmiljölagen, föreskriften AFS 1999:7 skall det på arbetsplatsen finnas tillräckligt antal personer som kan ingripa vid hjärtstopp och ge första hjälpen. Det är viktigt att kunskapen hålls aktuell. Praktisk repetition och övning behöver återkomma regelbundet.

### **Innehåll/ Teori och Praktik:**

- Allmän information om hjärt- och andningsstopp.
- Hjärtats och lungornas funktion.
- Olika former av medvetslöshet.
- Information om hjärtstartare
- Kontroll av andning och cirkulation.
- Mun till mun metoden
- Hjärtmassage
- Stabilt sidoläge
- Kvalitetstest

**Kursledare:** Pia Davinder, sjuksköterska och HLR-konsult

**Kostnad:** 790:-/person + moms

**Plats:** Vlg, Kanalvägen 1 A 5 tr, Infra city

**Anmälan:** caroline.aronsson@vlg.se senast den 10//3 resp. 21/4 minst 6 pers, max 12 pers