**Första hjälpen/HLR den 20 juni kl. 18-21.15**

**på Utsiktens skola.**

Vi har fått tillgång till 14 platser för utbildning i Första hjälpen/HLR den 20 juni. Deltagarna anmäler sig själva direkt till Röda Korset på länken nedan **senast 6 juni.**

[**https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/1989085**](https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/1989085)

Deltagare som avbokar sig gör det genom att mejla till [utbildning@redcross.se](mailto:utbildning@redcross.se).

Vi bjuder på smörgås och dryck.

*Välkommen!*

Ledarvårdsgruppen Ingela och Annika

**Kontaktperson:**   
Annika Bruno  
[annika.bruno@friluftsframjandet.se](mailto:annika.bruno@friluftsframjandet.se)  
0709–905611

**Innehåll**

Kursen syftar till att ge deltagarna grundläggande kunskaper i livräddande första hjälpen inklusive hjärt-lungräddning.

**I våra kurser ingår mycket praktisk övning. Vi rekommenderar därför oömma kläder.**

På våra kurser är det fullt upp och vi behöver hela kurstiden tillsammans för att nå kursmålen. Efter att kursen har startat är det inte säkert att vi har möjlighet att släppa in dig. **Kom därför i god tid innan kursen startar!**

OBS! Vi älskar barn, men just i det här sammanhanget vill vi att barnen stannar hemma. Detta för att vi ska kunna fokusera helt på kursinnehållet. Vi hoppas på er förståelse!

• Kunna kontrollera livstecken och skapa en öppen luftväg

• Kunna placera en medvetslös person i stabilt sidoläge

• Kunna larma

• Känna till 1177 Vårdguiden

• Kunna utföra hjärt-lungräddning (HLR) på vuxen

• Kunna använda en hjärtstartare i kombination med hjärt-lungräddning.

• Kunna hjälpa till att få bort ett föremål vid luftvägsstopp

• Känna till vikten av direkt tryck vid kraftig blödning

• Kunna lägga ett tryckförband vid blödning

• Kunna förebygga cirkulationssvikt

• Känna till hur olycksfall kan förebyggas

• Kunna ge första hjälpen med hjälp av AKUT-testet vid misstanke om stroke

• Känna till vikten av att tänka på egen och andras säkerhet i olyckssituationer

Svenska Röda Korsets kurser i hjärt-lungräddning följer European Resuscitation Councils riktlinjer. **Vi rekommenderar att du repeterar dina kunskaper varje år.**

Förkunskaper: Inga speciella förkunskaper krävs.