



## Kurs i HLR, Hjärt- och lungräddning

### Din kunskap och ditt agerande kan rädda liv

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 behöver återkomma regelbundet.

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

Kursen följer Svenska Cardiologföreningens kursplan. Samtliga kommer att ha en egen HLR-docka under kursen för optimal träning, samt får ett kompetenskort efter godkänd genomförd kurs.

- ☑ Visste du att var sjätte timme räddas en person till livet i Sverige med hjälp av HLR?

### Kedjan som räddar liv



Läs mer om innehållet i vår kurs på nästa sida

# 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

**Plats:** På er arbetsplats eller hos Vlg Företagshälsa

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

