



Första hjälpen HLR (Hjärt- lungräddning)

Enligt Arbetsmiljöverkets "föreskrifter om första hjälpen och krisstöd" (AFS 1999:7) "krävs att en arbetsplats har en beredskap Första hjälpen och krisstöd för att klara de hjälpinsatser som måste vidtas direkt då en person skadas eller blir akut sjuk. Såväl den skadade som de som varit med vid olyckan kan även behöva krisstöd."

I Arbetsmiljöverkets föreskrift "systematiskt arbetsmiljöarbete" (AFS 2003:4) betonas också vikten av att "analysera risker och vidta förebyggande åtgärder genom att utse, utbilda och utrusta de arbetstagare som behövs för att genomföra första hjälpen..."

Hjärt- lungräddning (HLR)

Plötslig oväntad hjärtdöd är en av de vanligaste dödsorsakerna hos människor i arbetsför ålder. Med hjälp av hjärt-lungräddning ökar chansen att överleva ett hjärtstopp med 300 %.

Efter en utbildning i HLR kan deltagaren självständigt utföra hjärt-lungräddning tills ambulanspersonal tar över. Vi ger naturligtvis även tips och råd som effektiviserar åtgärderna.

I utbildningen ingår ett flertal praktiska övningar såsom framstupa sidoläge från rygg och mage, mun-mot-munmetoden, hjärtkoppressioner samt Heimlich manöver. En del moment övar deltagarna på varandra, andra utförs på en övningsdocka.

HLR

Tid: C:a 1,5 timmar
Plats: Hos företaget
Teori: Enligt HLR rådet
Praktik: Enligt HLR rådet
Antal: C:a 12 stycken