

Första hjälpen friluftsliv

Kursfakta

Antal deltagare: Upp till 12 per instruktör

Tidsåtgång: 8 timmar

Plats: Vi kommer till er eller boka in er i vår utbildningslokal i Järfälla

Intyg: Efter genomförd kurs får deltagaren ett personligt kursintyg. Ni kan även få ett samlat intyg till föreningen, skolan eller företaget.

- ✓ **Personligt kursintyg**
- ✓ **Certifierade instruktörer**
- ✓ **Praktiska övningar**
- ✓ **Kurs enligt HLR-rådets riktlinjer**

Innehåll

- Planera säkert
- Vilken utrustning behöver jag?
- Agerande vid olycka
- Omhändertagande vid plötslig sjukdom
- Hjärt-lungräddning
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Nack- och ryggsador
- Fallolyckor, stukningar och benbrott
- Blödningar, från småsår till livshotande blödningar
- Brännskador
- Allergier, stick och bett
- Förgiftning
- Värmeslag eller kylskador
- Skoskav och blåsor
- Förflyttning
- Praktiska utomhusövningar



Beskrivning

Första hjälpen friluftsliv är en kurs för alla friluftsmänniskor som planerar sin kanske första tur till skogen, fjället eller skärgården. Vår utbildning innehåller i grunden kunskaper i hjärt- lungräddning och första hjälpen enligt HLR-rådets riktlinjer. Innehållet har sedan anpassats för att du ska få mer kunskap om hur du planerar säkert, förbereder din utrustning och hur du kan ta hand om dig själv och din grupp eller familj till dess hjälpen kommer.

Certifierade instruktörer

Vi satsar på kvalitet så alla får öva med verklighetstroga HLR-dockor, träningshjärtstartare, tryckförband och torniquet. Alla våra instruktörer är certifierade av Svenska Rådet för hjärt-lungräddning och gällande riktlinjer.



Scanna QR-koden för att
läsa mer om kursen



Gillis Nordin, Huvudinstruktör i HLR & första hjälpen, scoutledare