

## HLR och elolyckor första hjälpen

### Kursfakta

**Antal deltagare:** Upp till 12 per instruktör

**Tidsåtgång:** ca 2,5 timme

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

**Intyg:** Efter genomförd kurs får deltagaren ett personligt kursintyg. Företaget kan få ett samlat intyg.

- ✓ **Personliga kursintyg!**
- ✓ **Certifierade instruktörer**
- ✓ **Alla får öva på varsin HLR-docka**
- ✓ **Kurs enligt HLR-rådets riktlinjer**
- ✓ **Uppfyller kraven för AFS 2023:2**

### Innehåll

- Kedjan som räddar liv
- Medvetande- och andningskontroll
- Handlingsplan L-ABCDE
- HLR med god kvalitet
- 112 och dess stödande roll
- Använda en hjärtstartare
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Stabilt sidoläge
- Sjukdomsfall ( hjärt- kärlsjukdomar, stroke, diabetes, krampanfall, allergi m.m)
- Olycksfall (rygg/nackskador, blödning, brännskador m.m)

### Elolyckor

- Vad händer i kroppen?
- Åtgärder vid elolyckor
- Strömgenomgång
- El-brännskada
- Ljusbågsolycka
- Fallolycka orsakad av elolycka
- Vikten av sjukvård
- Lagar och regler



Erica Ronnysdoth - Huvudinstruktör i HLR & första hjälpen



### Beskrivning

Det här är i grunden samma utbildning som "HLR med elolyckor" men utöver detta tar kursen upp Första Hjälpen, L-ABCDE. Kursen är särskilt utformad för elektriker, fastighetstekniker och andra som arbetar med starkström. Här lär du dig hjärt-lungräddning (HLR) och livsviktig första hjälpen vid elolyckor – ett krav för alla som arbetar med spänningsförande el. Vi lägger även stor vikt vid akuta sjukdomsfall som diabetes, stroke, allergiska reaktioner, och första förband. Kursen kombinerar teori med praktiska övningar och grupparbeten, där deltagarna tränas i hur man bör agera i väntan på ambulans vid en olycka.

### Certifierade instruktörer

Vi satsar på kvalitet så alla får öva med verklighetstroga HLR-dockor och träningshjärtstartare. Alla våra instruktörer är certifierade av Svenska Rådet för hjärt-lungräddning och gällande riktlinjer. Utbildningen hjälper er att uppfylla kraven i Arbetsmiljöverkets föreskrift om första hjälpen AFS 2023:2 och innehåller de senaste riktlinjerna för utbildning i HLR.



Scanna QR-koden för att  
läsa mer om kursen

