



# Hjärt- och lungräddning

Varje år drabbas ungefär 10 000 personer av plötsligt hjärtstopp i Sverige. För att överleva ett plötsligt hjärtstopp behövs omedelbara insatser i form av hjärt- och lungräddning och defibrillering från en hjärtstartare.

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i hjärt- och lungräddning och hur vi använder en defibrillator/hjärtstartare vid ett plötsligt hjärtstopp. Du får också lära dig att behandla personer med luftvägsstopp. Utbildningen i HLR med hjärtstartare följer svenska HLR-rådets riktlinjer och hålls av instruktör med över tolv års erfarenhet av utbildningen.

Varje kursdeltagare kommer att ha en egen HLR-docka under kursen samt i par om två ha en ActFast övningsväst för luftvägsstopp, för bästa möjliga träning. För att kvalitetssäkra utbildningen, följs kontinuerligt aktuell forskning samt nya rön.

## Kostnad, tid, max antal

5000 kr, 2,5-3 timmar, 10 personer

### Om föreläsaren

**Daniel Fridholm** är utbildad idrottslärare med stor erfarenhet av att jobba med utbildning. Han har över tolv års erfarenhet av pedagogiskt arbete och utbildning inom ämnet Idrott och hälsa.

Genom åren har Daniel insett vikten av att så många som möjligt har grundläggande kunskap inom hjärt- och lungräddning, första hjälpen samt ergonomi. I januari 2019 startade han företaget Viasalus som bland annat är återförsäljare av hjärtstartare samt första hjälpen material i samarbete med HLR Konsulten och Dahl Medical.

## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**