

## Första hjälpen friluftsliv

### Kursfakta

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

**Tidsåtgång:** 4-8 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
- ✓ Instruktörer utbildade genom HLR-rådet
- ✓ Praktiska övningar
- ✓ Kurs enligt HLR-rådets riktlinjer

### Innehåll

- SX-ABCDE
- Planera säkert
- Vilken utrustning behöver jag?
- Agerande vid olycka
- Omhändertagande vid plötslig sjukdom
- Hjärt-lungräddning
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Nack- och ryggskador
- 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.

### Pedagogiska instruktörer med lång erfarenhet

Vi satsar på kvalitet så alla får öva med verklighetstroga HLR-dockor och träningshjärtstartare. Alla våra instruktörer är godkända från Svenska Rådet för hjärt-lungräddning och lägger stor vikt på pedagogik.



*Klicka [här](#) eller scanna QR-koden för att läsa mer eller skicka en offertförfrågan.*

