



# Hjärt-lungräddning

Den som drabbas av plötsligt hjärtstopp blir omedelbart medvetslös och slutar att andas. Om du gör något snabbt, finns det en stor möjlighet att den drabbade klarar sig bra, kanske helt utan skador.

Om du går en kurs i hjärt-lungräddning, kan du tryggt hjälpa en person som fått hjärtstopp tills ambulansen kommer. Utbildningen ger en grundläggande kunskap i hur man i ett akut skede kan ge livsuppehållande hjärt- och lungräddning.

Denna kväll ger dig grundläggande kunskaper i

- Teori kring hjärtstopp och larmrutiner
- Praktisk HLR: kompressioner och inblåsningar
- Användning av hjärtstartare
- Luftvägsstopp samt stabilt sidoläge

Vi blandar filmföreläsningar, teoretisk genomgång med praktisk träning på docka.

## Målgrupp

I första hand föreningar som är arrangörer under SM-veckan, andra föreningar är välkomna i mån av plats.

## Onsdag 1 april, kl. 17.30-20.30

Halvmånen, Sundsta Bad- och Idrottshus, Karlstad  
Sista anmälningdag 25 mars

► [Anmäl dig här](#)



## Onsdag 15 april, kl. 17.30-20.30

Halvmånen, Sundsta Bad- och Idrottshus, Karlstad  
Sista anmälningdag 8 april

► [Anmäl dig här](#)



## Onsdag 29 april, kl. 17.30-20.30

Halvmånen, Sundsta Bad- och Idrottshus, Karlstad  
Sista anmälningdag 22 april

► [Anmäl dig här](#)



### Kostnad

Kostnadsfritt. Vi bjuder på fika.

### Anmälan

Via länken eller via QR-kod. Max 15 deltagare/kurs

### Kursledare

Sofia Kartman och Charlotte Granlund

### Frågor/kontaktperson

Anna Bengtsson  
anna.bengtsson@rfsisu.se

Monica Gundahl  
monica.gundahl@karlstad.se



KARLSTADS KOMMUN



Värmland