

**Att plötslig hamna i en olycka där en kollega eller någon annan råkat illa ut är bland det värsta som kan hända. Hur ska jag göra om någon har skadat sig, kanske allvarligt, hur ska jag stoppa en blödning, vad ska jag göra om hen är medvetslös och blöder kraftigt, vad är viktigast att börja med, ska jag larma först?**

Det är många frågor som kommer plötsligt och om man inte har kunskaper i att ta hand om en skadad person så rinner tiden iväg och tillståndet för den som är skadad kan snabbt försämrats.

I den här utbildningen får du lära dig hjärt-lungräddning och första hjälpen med medvetandekontroll, förbandsläggning, fria luftvägar, hur gör jag på olycksplatsen, är det flera skadade, vad händer när jag ringer 112, är det säkert att påbörja livsuppehållande åtgärder. Du kommer att få kunskap som ska ge dig möjlighet att agera med lugn och fokus på att förbättra tillståndet för den som är skadad.

Presto anordnar utbildning i Första hjälpen. Utbildningarna leds av instruktörer som har lång erfarenhet av akutsjukvård.

### **Målet med utbildningen**

Du får lära dig viktiga, ibland livräddande handgrepp och åtgärder som en allvarligt skadad person behöver. Vi skapar ett lämpligt utbildningsinnehåll utifrån de risker som finns i din omgivning. Vi kan även gå igenom ert förbandsmaterial i samband med utbildningen, och eventuellt ge tips och förslag på kompletterande förbandsmaterial som är lämpligt utifrån arbetsmiljön.

### **Kursinnehåll:**

#### **HLR-utbildning och förstahjälpen-utbildning för miljöarbetare**

- Livsfarligt läge, olycksplatsorientering
- Larma 112
- Medvetandekontroll
- Vid andning stabilt sidoläge, fria luftvägar
- Vid medvetslöshet, fria luftvägar, kompressioner och mun till mun-andning
- Olika tekniker av förbandsläggning och hur vi kan förebygga cirkulationssvikt
- Vi går igenom hantering av blödningar större och små
- Klämskador, krosskador, fallolyckor, påkörningsolyckor

### **Tidsåtgång och antal**

Utbildningens längd är ca 4 timmar med maximalt 12 personer i varje grupp.