



## Kursbeskrivning Första Hjälpen



Ur Arbetsmiljöverkets författningssamling AFS 1999:7

§ 5 På varje arbetsställe skall finnas den beredskap och de rutiner för första hjälpen och kristöd som behövs med hänsyn till verksamhetens art, omfattning och särskilda risker. Vid planeringen skall de kontakter som behövs tas med berörda lokala samhällsorgan.

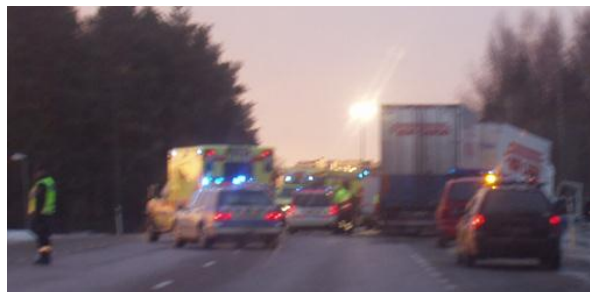
Det skall säkerställas att arbetstagarna känner till hur första hjälpen och kristödet är organiserat på arbetsstället. De skall fortlöpande hållas väl förtrogna med de rutiner som gäller.

På lämpliga ställen skall finnas anslag med uppgift om

- var utrustning för första hjälpen finns
- vilka personer som kan ge första hjälpen
- telefonnummer till utryckningsfordon och taxi samt
- adress och om det behövs färdbeskrivning till arbetsstället

Anslaget skall vara utformat så att det lätt känns igen

§ 6 Med hänsyn till verksamhetens art, omfattning och de särskilda risker som finns skall det finnas tillräckligt antal personer som kan ge första hjälpen tillgängliga på arbetsstället. Åtgärder skall vidtas för att kunskaper och färdigheter i första hjälpen hålls aktuella.



Kursbeskrivningar av olika typer av Första Hjälpen utbildningar på följande sidor



## Första Hjälpn med HLR



**Syfte:** Att ge grundläggande kunskaper i hjärtlungräddning. Efter utbildningen ska deltagaren kunna agera vid ett andnings- och hjärtstopp

**Innehåll:**

- Livsfarligt läge
- Kontroll av medvetande och andning
- Ta hand om medvetslös person, öppna luftvägen samt placera i stabilt sidoläge
- Träna på hjärtlungräddning
- Åtgärder vid luftstopp

**För vilka:** Alla inga förkunskaper krävs

**Antal.** Upp till 16 deltagare (rekommenderat 10-12 delt.)

**Kurslängd:** ca 3 timmar

**Plats:** Nytorp Utbildningscentrum eller på ert företag

**Upplägg:** Följer Svenska HLR-rådets utbildningsprogram



## Defibrillering (DHLR)



**Syfte:** Att ge grundläggande kunskaper i att använda hjärtstartare (defibrillator).

**Innehåll:**

- Kedjan som räddar liv
- Praktisk HLR-test
- Fysiologi vid hjärtstopp och hjärtinfarkt
- Larmrutiner
- Utrustning – hjärtstartare, andningsmask
- Att använda hjärtstartare
- Säkerhet
- Träning på HLR och hjärtstartare
- Teamträning

**För vilka:** Utvald personal

**Förkunskaper:** Gått HLR-utbildning senaste 6 mån

**Deltagare:** 4-6 deltagare

**Kurslängd:** ca 3 timmar

**Plats:** Nytorp Utbildningscentrum eller på ert företag

**Upplägg:** Följer Svenska HLR-rådets utbildningsprogram



**Kombinerad  
Första Hjälpen med DHLR**



**Syfte:** Att ge grundläggande kunskaper i hjärtlungräddning samt kunskaper i att använda hjärtstartare (defibrillator). Deltageran ska efter genomgången utbildning kunna agera vid andnings- och hjärtstopp med hjärtstartare.

**Innehåll:**

- Livsfarligt läge
- Kedjan som räddar liv
- Kontroll av medvetande och andning
- Ta hand om medvetslös person, öppna luftvägen samt placera i stabilt sidoläge
- Träna på hjärtlungräddning, fysiologi vid hjärtstopp och hjärtinfarkt
- Utrustning – hjärtstartare, säkerhet, andningsmask, använda en hjärtstartare
- Träning på HLR och hjärtstartare
- Teamträning

**För vilka:** Utvald personal  
**Förkunskaper:** Godkänd Första Hjälpen med HLR  
**Antal:** 4-6 deltagare  
**Kurslängd:** ca 6 timmar  
**Plats:** Nytorp Utbildningscentrum eller på ert företag  
**Upplägg:** Följer Svenska HLR-rådets utbildningsprogram



# **NYTORP**

## **Entreprenadutbildningar AB**



### **Repetition HLR**



**Syfte:** Att repetera tidigare kunskaper samt få information om eventuella medicinska riktlinjer vid hjärtstopp

**Innehåll:**

- Kontroll av medvetande och andning
- Ta hand om medvetslös person, öppna luftvägen samt placera i stabilt sidoläge
- Träna på hjärtlungräddning
- Praktiska tillämpningsövningar

**För vilka:** Alla, ska ha gått HLR utbildning inom de senaste 24 månaderna

**Antal:** Max 16 deltagare (rekommenderat 10-12 st)

**Kurslängd:** Ca 2 timmar

**Plats:** Nytorp Utbildningscentrum eller på ert företag

**Upplägg:** Följer Svenska HLR-rådets utbildningsprogram



### **Repetition DHLR**



**Syfte:** Att repetera tidigare kunskaper att använda hjärtstartare

**Innehåll:**

- Säkerhet, Underhåll och kontroll av hjärtstartare
- Träna på hjärtlungräddning och hjärtstartare

**För vilka:** Alla ska ha gått DHLR inom de senaste 12 månaderna

**Antal:** Max 6 deltagare

**Kurslängd:** 2 timmar

**Plats:** Nytorp Utbildningscentrum eller ert företag

**Upplägg:** Följer Svenska HLR-rådets utbildningsprogram