



# Räddningsutbildning för arbetsplatsen

Syftet med kursen är att ge deltagaren en beredskap att ingripa vid tillbud och olyckor. Detta för att kunna vidta adekvata åtgärder i väntan på räddningstjänsten. Ett snabbt ingripande ger möjlighet att begränsa såväl personskador som materiella skador.

Kursen är lämplig för alla typer av arbetsplatser. Om kursdeltagarna är från samma arbetsplats finns möjlighet att anpassa innehållet utifrån egen riskinventering.

## För vem?

Kursen vänder sig till samtliga anställda vid arbetsplatser som önskar höja sin beredskap inför oväntade faror. Inga särskilda förkunskaper behövs.

## Innehåll

Kursens huvudpunkter är första hjälpen (L-ABCDE), hjärt- och lungräddning (HLR) inklusive AED grund enligt HLR-rådets riktlinjer samt brandbekämpning. I kursen ingår både teori och praktiska övningar.

### L-ABCDE

- Introduktion och genomgång av riskbedömning
- Location, Livsfarligt läge samt åtgärder
- Airway, fri luftväg stabilisering av nacke
- Breathing, kontroll av andning
- Circulation, cirkulation och blödning/chock
- Disability, medvetandegrad och funktionsbortfall
- Exposure, helkroppsundersökning och skydd mot omgivningen

### HLR inklusive AED Grund (kursintyg "kompetenskort" från HLR Rådet)

- Kontrollera livstecken
- Skaffa hjälp
- Starta HLR
- Behärska stabilt sidoläge

### Brandbekämpning

- Brandorsaker
- Brandfarliga varor
- Rökgasers inverkan på kroppen
- Släckmedel och släckutrustning med praktik

### Längd

1 dag

### Övrigt

Kursintyg utfärdas efter genomgången kurs.

### Ort(er)

Enligt överenskommelse

### Pris

För pris ring 0300-10 288 eller maila till [info@algruppen.se](mailto:info@algruppen.se)