



Lär dig rädda liv

FÖRSTA HJÄLPEN - L-ABC

Första Hjälpen utbildning - L-ABC

Olycksfall inträffar varje dag, i trafiken, i skolan, på arbetsplatsen och i hemmet. Oftast är det Du som medmänniska som är först på plats och får hjälpa till, tills ambulansen kommer. För att du ska känna dig så säker som möjligt, bör du gå en utbildning i Första hjälpen, helst en gång om året.

Ingen arbetsplats är den andra lik. Därför är Livradd.se's utbildningar inte heller likadana. Innehållet på utbildningen i Första hjälpen anpassas utifrån de förutsättningar och risker som finns på just Er arbetsplats. Ni får lära er de första, viktiga, ibland livräddande handgreppen och åtgärderna som en allvarligt skadad människa behöver.

Alla instruktörer har erfarenhet från Ambulansen/räddningstjänsten. Vi delar med oss av våra erfarenheter och ger även tips och råd om hur dina åtgärder i Första hjälpen blir mer effektiva. I Första hjälpen-utbildningen ingår ett flertal praktiska övningar. En del moment övar deltagarna på varandra, andra utförs på en övningsdocka.

Här är exempel på innehåll Livradd's utbildning i Första hjälpen, som kan anpassas efter varje arbetsplats, beroende på hur arbetsmiljön ser ut:

- Kontroll av medvetande, andning och puls (MAP)
- Blödningar, sår- och klämskador
- Förbandsteknik
- Brännskador
- Ögonskador
- Larma 112
- Förebygga cirkulationssvikt (chock)
- Fallolyckor
- Omhändertagande vid trafikolycka
- Omhändertagande vid akuta sjukdomar, exempelvis astma, allergiska reaktioner, diabetes, epilepsi/kramper, hjärtinfarkt, kärlkramp och stroke
- Ge en psykisk första hjälp

En utbildning i Första hjälpen kan med fördel kombineras eller kompletteras efter egna önskemål, exempelvis med HLR (hjärt-lungräddning).

Utbildningen tar ca 3-4 timmar