



## ”HLLR för ideella ledare”

**Datum:** Tisdag 13 november kl. 18:00-21:00

**Plats:** Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13A, 703 61 Örebro

Örebro Föreningsråd erbjuder ideellt engagerade i Örebro föreningsliv att genomgå en utbildning i första hjälpen inklusive hjärt-lungräddning. Kursen sker i Röda Korsets regi.

### Kursinnehåll:

- L-ABC (Livsfarligt läge, Andning, Blödning och Cirkulationssvikt)
- Kontroll av livstecken
- Medvetslöshet – stabilt sidoläge
- Larma
- Utföra hjärt-lungräddning
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Stoppa blödning
- Förebygga cirkulationssvikt

**Inga speciella förkunskaper krävs.**

**Kostnad:** Kostnadsfritt – vi bjuder på kaffe/te och smörgås

**Anmälan** via länken <http://bit.ly/anmalan-hlr-höst2018-ÖFR>

mejla [anmalan@foreningarnashusorebro.se](mailto:anmalan@foreningarnashusorebro.se) eller ring 019- 18 52 10.

**Föranmälan** sker senast 6/11. Begränsat antal platser!

**Avanmälan** sker senast 12/11 till [anmalan@foreningarnashusorebro.se](mailto:anmalan@foreningarnashusorebro.se). Anmälda föreningar/deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 250kr.

**Funderingar?** Kontakta ordförande Helena Astvald 072-311 50 09.