

## HLR och första hjälpen utbildning i skolan

Att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer ingår i undervisningen i Idrott och hälsa enligt läroplanen för grundskolan (Lgr 11). Hjärt-lungräddning (HLR) och första hjälpen är en del i att kunna hantera nödsituationer och är en livsviktig kunskap för eleverna. Kunskapen kan bidra till minskat lidande, minskad risk för skadeutveckling samt till ökad chans till överlevnad i samband med sjukdoms- eller olycksfall.



Att lära barn och ungdomar livräddning handlar också om att främja attityder och bidra till ett samhälle där vi bryr oss om att hjälpa varandra. Ökad kunskap bidrar till ökad trygghet i att våga ingripa vid nödsituationer. Att rädda liv är handlar inte bara om kunskap - det handlar även om att vilja.

Även barn kan möta nödsituationer där de kan behöva agera. Yngre barn kan göra livräddande insatser som att larma och att lägga i stabilt sidoläge. Ämnet rekommenderas introduceras i förskoleklass, därefter stegvis utbildning årligen där varje årskurs inleds med en repetition och nya moment läggs till.

### Nödsituationer och HLR i fokus

Läroplanen i Idrott och hälsa anger att eleverna ska utveckla *"kunskaper i hur man agerar i nödsituationer.."*. För godkänt betyg i årskurs 6 och 9 ska *"eleven hantera nödsituationer vid vatten..."*

I årskurs F-3 bör eleverna ges möjlighet att öva medvetandekontroll, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge och larm 112.

I årskurs 4-6 bör eleverna ges möjlighet att öva åtgärder vid luftvägsstopp (ryggslag och buktryck), inblåsningar, bröstkompressioner samt repetera moment från årskurs F-3.

Läroplanen för årskurs 7-9 anger att ett centralt innehåll i Idrott och hälsa är *"första hjälpen och hjärt-lungräddning"*. I årskurs 7-9 bör eleverna ges möjlighet att öva bröstkompressioner, inblåsningar, ansluta hjärtstartare och följa enkla instruktioner, samt repetera moment från årskurs 4-6.

### Första hjälpen i fokus

Genom innehållet förebyggande av skador får eleverna kunskaper om hur man kan undvika att skada sig i samband med fysisk aktivitet. Det kan bl.a. handla om hur man genom uppvärmning kan undvika bristningar i muskulatur och ligament. Det kan också vara hur man betar sig i ett lagspel, så att man inte skadar andra.

Förslag på moment att öva inom första hjälpen årskurs 1-6; sår och blödningar, stukningar, allergier, köldskador samt livräddning i och vid vatten.

Förslag på moment att öva inom första hjälpen i årskurs 7-9; L-ABC, sår och blödningar, brännskador, diabetes, bröstsmärtor, stroke, kramper, allergi, stukningar, köldskador samt livräddning i och vid vatten.

### **Skolans ansvar, även vid samarbeten**

Skolan och läraren ansvarar för att eleverna ges undervisning för att utveckla sin förmåga att *förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer*. HLR och första hjälpen ska ingå i undervisning, även om det inte är en del i kunskapskraven. En del skolor samarbetar med skolsköterska, räddningstjänst eller andra organisationer, men det är lärarens ansvar att eleverna ges möjlighet till goda kunskapsresultat och medverkar till att skapa en likvärdig skola för alla i enlighet med läroplanen för Idrott och hälsa.

Se även:

- Lärarhandledning livräddande första hjälp och hjärt- lungräddning

<http://www.hlr.nu/hlr-skolan>

- Kids save lives (rekommendation från bl.a. WHO)

[http://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(15\)00315-9/pdf](http://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(15)00315-9/pdf)

- Kursplan för Idrott och hälsa , <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/idrott-och-halsa#anchor1>

- Kommentarmaterial till idrott och hälsa, [https://www.skolverket.se/om-](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2589)

[skolverket/publikationer/visa-enskild-](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2589)

[publikation?\\_xurl =http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2589](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2589)

- Skolverkets Kvalitetsgranskning, Rapport 2012:5

<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2012/idrott/kvalgr-idr-slutrapport.pdf>

