



## HLR-kurs hemma!

Det är livsviktig kunskap att kunna hjälpa en person som drabbats av hjärtstopp, och du som privatperson kan verkligen göra skillnad. För att genomföra en utbildning behöver du bara ha tillgång till en dator/surfplatta eller liknande och en utbildningsdocka som du beställer i vår webbshop.

**Målgrupp** Alla i samhället som självständigt vill öva HLR.

**Detta ingår:** Identifiering av hjärtstopp genom kontroll av medvetande och andning, larm 112, bröstkompressioner och inblåsningar, använda hjärtstartare, att lägga en person i stabilt sidoläge samt vilka åtgärder som räddar liv vid luftvägsstopp.

### Så här gör du:

- Gå in på [hlr.nu](http://hlr.nu) och beställ en uppblåsbar övningsdocka sk MiniAnne i HLR-rådets webbutik, [klicka här](#)
- Gör [webbutbildningen](#) i Vuxen-HLR på [hlr.nu](http://hlr.nu).
- Ladda ner handlingsplanerna för HLR Vuxen och Luftvägsstopp kostnadsfritt här [Handlingsplan vuxen-HLR](#)  
[Handlingsplan luftvägsstopp](#)
- Titta på instruktionsfilmen för Vuxen-HLR och luftvägsstopp samtidigt som du tränar praktiskt på dockan. Filmen hittar du [här](#).

När du genomfört utbildningen vill vi gärna att du tar ett HLR-relaterat foto som du lägger upp på Instagram med hashtaggen #jagkanhjr så lottar vi ut en MiniAnne-docka bland de foton som publiceras innan World restart-a-heartday 16 oktober!

OBS! Du måste då ha ett öppet Instagramkonto