

## Träna HLR 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 s.k. 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](#).

Det är viktigt att vi upprätthåller våra kunskaper i HLR, hantering av luftvägsstopp och hur en hjärtstartare ska användas under covid-19 pandemin. Att träna själv hemma eller med familjen, är ett sätt att lära sig, alternativt repetera gamla kunskaper. Konceptet med hemmaträning är inte en HLR-utbildning enligt HLR-rådets standard. Vi rekommenderar därför att man vid tillfälle går en utbildning i Vuxen- eller Barn-HLR med instruktör som följer HLR-rådet riktlinjer. Utbildare finns på [hlr.nu](http://hlr.nu) under ”Hitta utbildare-lokala kurser”.

