

Grundskolans läroplan, Lgr11. Idrott och hälsa

Eleverna ska ”ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt **hantera nödsituationer på land och i vatten**”



Grundskolans läroplan, Lgr11. Idrott och hälsa

Eleverna ska ”ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt **hantera nödsituationer** på land och i vatten”



Kommentarmaterialet anger att eleverna ska ges ”förutsättningar att agera vid olycksfall och i nödsituationer för att kunna kalla på hjälp, lägga första förband och göra direkt livräddande insatser som hjärt-lungräddning, HLR”

HLR och Första hjälpen är ett centralt innehåll i åk 7-9

LGR22 - Första hjälpen är ett centralt innehåll i åk 4-6

Resuscitation 94 (2015) A5–A7

Contents lists available at ScienceDirect

Resuscitation

journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL

Editorial

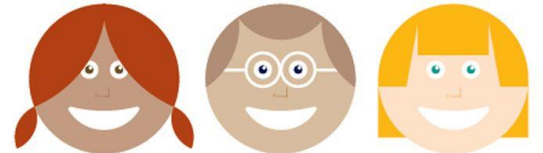
Kids save lives –
Training school children in cardiopulmonary resuscitation worldwide
is now endorsed by the World Health Organization (WHO)

- obligatorisk HLR utbildning i skolan
- årlig träning - 2 tim/år
- läxa att utbilda andra

KIDS



SAVE



LIVES

Rekommenderad utbildningsnivå

Undervisningsmoment	Grundskola årskurs F-3	Grundskola årskurs 4-6	Grundskola årskurs 7-9
Egen säkerhet och kontroll av medvetande och andning	•	•	•
Larma 112	•	•	•
Medvetslöshet, stabilt sidoläge	•	•	•
Första hjälpen vid sår och blödning	•	•	•
Luftvägsstopp		•	•
HLR, bröstkompressioner och inblåsningar		•	•
Första hjälpen L-ABCDE		•	•
HLR inklusive hjärtstartare			•
Första hjälpen vid stroke och hjärtinfarkt			•

Digital lärarhandledning + åldersanpassat utbildningsmaterial

www.hlr.nu/hlr-i-skolan

- Lärandemål
- Fakta
- Utbildningsmaterial
 - filmer
 - lektionsplaneringar
 - presentationer
 - webbutbildningar



Hjärt-lungräddning i skolan

Lärarhandledning

Introduktion och utbildningsplan



Första hjälpen och HLR i skolan kopplat till grundskolans läroplan och WHO



Pedagogiskt material



Ord och begrepp



Dokument



Kontakt



Årskurs F-3

Årskurs 4-6

Årskurs 7-9

Egen säkerhet

Kontroll av medvetande och andning

Larma 112

Stabilt sidoläge

Sår och blödning

Stabilt sidoläge

Lärandemål

- Kunna utföra medvetande- och andningskontroll.
- Kunna lägga kamrat som andas normalt i stabilt sidoläge och larma 112.



Fakta

Om personen är medvetslös (går inte att väcka) och andas normalt ska han/hon läggas på sidan i stabilt sidoläge så att luftvägen hålls öppen. Då kan inte tungan falla bak och täppa till luftvägen. Vid kräkning kommer maginnehållet att rinna ut så att kvävning förhindras. Det är viktigt att kontrollera att personen kan andas själv med normala andetag. Innan du lägger i stabilt sidoläge. Om du är osäker på om personen andas normalt, ska du direkt larma 112 och starta HLR.

Tänk på att vid behov förhindra avkyllning genom att lägga något under och över den medvetslösa. Kontrollera andningen i väntan på ambulans. Blir andningen onormal, vänd över till ryggläge, larma 112 och starta HLR.

Utbildningsmaterial

Visa stabilt sidoläge på en elev. Eleverna övar parvis på varandra. Låt om möjligt eleverna försöka lägga läraren eller annan vuxen i stabilt sidoläge. Gör gärna rollspel på temat medvetandekontroll, larm och stabilt sidoläge. Gruppen kan ges konkreta uppgifter, t.ex. en cykelolycka. Stabilt sidoläge kan även övas som kullek.

Att diskutera

- tankar och upplevelser angående medvetslöshet
- olika orsaker till medvetslöshet (t.ex. svimning, allvarlig sjukdom)
- när ska man lägga en person i stabilt sidoläge.

Ladda ner PDF:

[Så här lägger du i stabilt sidoläge](#)



Ladda ner PDF:

[Kullek - stabilt sidoläge](#)



Grundskolan

- **HLR-utbildning för elever**

- Digital lärarhandledning och åldersanpassat utbildningsmaterial
www.hlr.nu/hlr-i-skolan

- Instruktörskompetens: instruktör i HLR vuxen och gärna i Första hjälpen

- **HLR-utbildning för personal**

- Program: Barn-HLR / Vuxen-HLR beroende på årskurs samt Första hjälpen

- Instruktörskompetens: instruktör i respektive program man undervisar i



Sammanfattning

- Läroplanen stödjer HLR och Första hjälpen utbildning
- ERC och WHO rekommenderar:
 - årlig praktisk HLR utbildning
 - minst 2 tim/år
- Registrera i utbildningsregistret
- Utbildningsmaterial på www.hlr.nu/hlr-i-skolan

