

Utbildningsnivåer i programmet

Första hjälpen och hjärt-lungräddning 2026

1. Grundutbildning

Syfte	Att utbilda allmänheten i Första hjälpen och Hjärt-lungräddning (HLR)
Tidsåtgång	Ca 3.5 - 4 timmar (varav HLR 1 timme)
Antal deltagare	Max 12 deltagare per instruktör
Förkunskaper för kursdeltagare	Inläst kursbok och genomförd webbutbildning på grundnivå i Första hjälpen
Kvalitetssäkring för kursdeltagare	Repetitionsutbildning minst 1 gång/år
Instruktörskompetens	Instruktör i Första hjälpen och HLR

2. Instruktörsutbildning

Syfte	Att utbilda instruktörer som ska genomföra grundutbildningar i Första hjälpen och HLR
Tidsåtgång	Ca 7 timmar exklusive lunch
Antal deltagare	Max 6 deltagare /huvudinstruktör
Förkunskaper för blivande instruktör	Instruktör i Vuxen-HLR Deltagit i Första hjälpen och HLR grundutbildning inom 6 månader före instruktörsutbildning Läst kursbok och instruktörsbok i Första hjälpen Genomfört webbutbildning på grund- och instruktörsnivå med godkänt resultat samt tittat på filmerna Förberedelse av övningsuppgifter; deltagarna förbereder sig på att redovisa samtliga steg i utbildningen.
Kvalitetssäkring för blivande instruktör	Genomföra utbildning minst en gång/år samt göra webbutbildningen på grund- och instruktörsnivå årligen. Repetera HLR varje år. Uppdatera dig genom att regelbundet gå in på hlr.nu, samt prenumerera på HLR-rådets nyhetsbrev Rädda liv.
Instruktörskompetens	Huvudinstruktör i Första Hjälpen och HLR

Huvudinstruktörsutbildning

Syfte	Att utbilda huvudinstruktörer som ska genomföra instruktörsutbildningar i Första hjälpen och HLR
Tidsåtgång	Huvudinstruktörsutbildning 8 timmar inklusive lunch, utbildning sker centralt i HLR-rådets regi
Antal deltagare	Max 6 deltagare/huvudinstruktör
Förkunskaper för blivande huvudinstruktör	Instruktör med erfarenhet av minst fyra grundutbildningar i Första hjälpen. Inläst instruktörs- och huvudinstruktörsbok. Godkänt resultat på webbutbildning på grund-, och instruktörsnivå. Förberedda träningsuppgifter. Rekommenderad förberedelse är även att vara observatör vid en instruktörsutbildning
Kvalitetssäkring för blivande huvudinstruktör	Genomföra utbildning minst en gång/år samt göra webbutbildningen på grund-, och instruktörsnivå årligen. Repetera HLR varje år. Uppdatera dig genom att regelbundet gå in på hlr.nu, samt prenumerera på HLR rådets nyhetsbrev Rädda liv.
Instruktörskompetens	Huvudinstruktör i Första hjälpen och HLR