

Vi utbildar inom Arbetstrygghet. Arbetstrygghet riktas mot den viktigaste resursen, Personalen.

## Våra kurser.

Hantera hot och våld,, "Jag Är Trygg  
Konflikthantering  
Situationsanpassat bemötande  
Riskbedömningar, handlingsplan och krisplan  
Självförsvar  
Ledningsinriktad utbildning hot och våld  
Fallkompetens  
Säkerhetskultur och säkerhetstänk  
Krishantering  
Personligt skydd  
HLR- Hjärtlungräddning med hjärtstartare  
L-ABC - första hjälpen  
L-ABCDE  
Barn-HLR och olycksfall  
D-HLR  
S-HLR



Som komplement till utbildningarna eller som fristående insatser hjälper vi till med

Riskbedömningar  
Handlings/säkerhetsplaner  
Krisplaner  
Säkerhetsplanering av arbetsplatsen  
Inköp och service av hjärtstartare och skyltar  
Inköp av första hjälpen material och skyltar  
Hjärtsäker Zon

Kontakta oss för offert.



## Trygg och säker, en självklarhet

Hot och våld inom arbetslivet handlar om den egna säkerheten.

Riskanalyser och handlingsprogram är viktiga för det kontinuerliga trygghetsarbetet.

Kunskap inom hot och våld handlar om:

Identifiera risker och ha en gällande handlingsplan.

Höja den mentala handlingsberedskapen.

Kunskap att se signaler och hur att bemöta hot och våld.

Ha en bra och trygg arbetsgrupp.



Utbildningen anpassas till det behov ni har på er arbetsplats utifrån nedanstående fyra delar.

### ***Förebygga innan hotet uppstår (före).***

Med en bra kunskap ökar möjligheten att klara av en situation.

- Hur är säkerhetskulturen och hur ser säkerhetsorganisationen ut.
- Att definiera och hantera risksituationer i olika miljöer och sammanhang.
- Vilka faktorer påverkar att det är en trygg arbetsplats?
- Att ha nerskrivna och av alla använda rutiner ökar det enhetliga bemötandesättet.
- Att själv vara mentalt förberedd på vad som kan hända och bemöta med ett lågaffektivt förhållningsätt.
- En kunskap om vad aggression är och vad som kan utlösa den.
- Veta att man tillhör en trygg och stabil grupp där förståelse och bra kommunikation finns.

### ***Undvika när hotet uppstått (under).***

Hur hanterar vi situationerna när vi befinner oss mitt i? Med kunskap om olika former av konflikthantering i förhållande till aggressionsnivån (situationsanpassat bemötande) ökar möjligheten att göra rätt. Genom att se människan, förstå hans situation och ett lågaffektivt arbetssätt minskar risken för upptrappning.

### ***Avvärja när hotet genomförs (under).***

Det finns många olika praktiska sätt att skydda sig när man blir attackerad. Med en kunskap om vad man kan göra så minskar risken att övervåld tas till. Teknikerna sätts i relation till nödvärnsrätten och arbetsplatsens riktlinjer. Att själv gå ifrån visar på självförtroende och kurage.

### ***Omhändertagande efter en situation (efter).***

Om det ändå skulle hända en hot och våldssituation, så är det viktigt att omhändertagandet blir så effektivt som möjligt. Kamratstödet från arbetskamrater och vänner är grunden i bearbetandet. Emotionell första hjälp i en svår stund lindrar de första känslorna. Vi måste få bearbeta och ältä för att komma igenom. Med en kunskap i krisförloppet kan vi hjälpa varandra.



## Grundutbildningar:

### Trygghets-/Säkerhetsdag:

Efter genomgång av er arbetsituation anpassas innehållet i utbildningen "Jag Är Trygg" till arbetsplatsens förutsättningar och behov.

### Riktade påbyggnadsutbildningar, tre olika halvdagar som kompletterar grundutbildningen:

- **Handlingsplan.** Att omsätta teorin från grundutbildningen till handlingsplaner och arbetssätt utifrån de risker och behov som finns på er arbetsplats. Eller om det finns handlingsplan gå igenom denna och implementera den i arbetsgruppen (även rollspel). Kursen är mer inlagd på arbete och interaktion i arbetsgruppen. Meningen är att om det saknas få ner tankar och behov på papper och få fram en åtgärdslista eller färdig plan.
- **Situationsanpassat bemötande:** Bygger vidare på bemötanddelen i grundutbildningen. Vi lyfter bemötande i förhållande till vilken aggression som finns.
- **Självförsvar:** För er som behöver genomgång av att hantera handgripliga situationer. Vi lär oss att ta oss loss och därifrån. Vi går också igenom Nödvarnslagen. Lämpligt deltagarantal är 6-16 st.

### Tankeväckare:

**Trygghetshalvdag:** En introduktion för att ni ska komma igång med arbetet i hot och våld. Tyngden ligger på att förebygga och nödvarnslagen, men andra delar tas upp efter ert behov. Ni kan få ca 45 minuter praktisk självförsvarsträning om ni vill (4-timmarskurs).

Denna utbildning ska följas upp med minst en halvdag situationsanpassat bemötande.

### Chefsutbildning:

En variant av Trygghetshalvdagen inriktat mot dig som har chefs/samordnarbefattning.

**Föreläsning:** En föreläsning (1-2 tim) för att öka säkerhetstänkandet i arbetsgruppen med inriktning på Säkerhetskultur, Riskbedömning och Rutiner.

- **Kurs i Personligt Skydd:** Praktiska självförsvarstekniker, självskyddsteori och nödvarnsträningen. Denna kurs har inriktningen mot din privata situation. Som kickoff eller annan företagsaktivitet (3 tim).

**Utbildningsupplägg:** (halvdag 3-4 timmar och heldag 6 timmar)

Vid behov så hjälper vi också till med att göra **riskbedömningar, handlingsplaner och krisplaner** för er arbetsplats.

Inom AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd", så utbildar vi också i **HLR och Första hjälpen** samt kan erbjuda **hjärtstartare** och övrig första hjälpen utrustning.

**Tänk efter före**

"Jag Är Trygg" är en hot och våld utbildning för alla som vill känna sig tryggare på arbetet. Den inriktar sig mot att tänka och förstå säkerhet, konflikthantering och självskydd.



## Efter kursen ska ni

Känna er tryggare när ni är på arbetet. Veta hur du själv reagerar och agerar. Hur ni gör riskbedömningar och hur arbetsplatsens handlingsplaner ser ut. Ha en handlingsberedskap i olika situationer.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

## Kursbeskrivning

Utbildningen är indelad med avseende på en tidsrelation till själva konflikthändelsen, Före-Under-Efter. Teori, gruppdiskussioner och praktik ser till att nå målet med en mental förberedelse och ökad handlingsberedskap.

## Innehåll:

- Riskbedömning och Tillbud
- Arbetsmiljölagen och AFS 1993:2
- Faktorer som ger en trygg arbetsplats
- Mental förberedelse, känn dig själv
- Bra lågaffektivt bemötande/förhållningssätt
- Situationsanpassat bemötande kontra aggressionsnivåer
- Humant självförsvar
- Hur tar vi som arbetsgrupp hand om utsatta medarbetare
- Brottsbalken, Vad får vi göra i Nödvärn och Nöd

## Kurslängd

En heldag med hot och våld, där vi tar upp de olika delarna i "Jag Är Trygg", Före-Under-Efter. Ni får ca 1 timme praktisk självförsvarsträning. En halvdag består av delarna Före och Under.

Grundutbildning praktisk inriktning: För er som behöver en bra grund för det fortsatta trygghetsarbetet. Detta är en tvådagarskurs med ca 40 % praktisk självförsvarsträning. Denna kurs kan med fördel delas upp på fyra halvdagar eller två heldagar beroende på era möjligheter. Lämpligt deltagarantal är 6-16 st.

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

Utgångspunkt från AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd", AFS 2015:4 "Organisatorisk och social arbetsmiljö", AFS 1982:3 "Ensamarbete" samt AFS 2001:1 "Systematiskt arbetsmiljöarbete". Arbetsmiljöarbetet

**Tänk efter före**

Arbetet på företag/organisationer när det gäller ohälsa och olycksfall måste få ta tid, även på mindre företag, butiker mm. Vinsten att kunna minimera händelser och effekter av händelser är större än det förebyggande arbetet.

## Efter kursen ska ni kunna

Sprida säkerhetsorganisation i hela arbetsgruppen.

Kunna genomföra riskanalys.

Veta vilka kommunikationsvägar som gäller i olika situationer.

Få säkerhetsmotiverade medarbetare.

Kartlägga behov för att genomföra åtgärdsplanen.

## Kursbeskrivning

Genomgång av de olika delarna och praktiskt arbete. Arbete i anpassade grupper som växlas mellan uppgifterna.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs, men genomgången grundkurs är en fördel

## Innehåll:

- Arbetsgivarens och arbetstagarens ansvar.
- Säkerhetskulturen på arbetsplatsen
- Rapportsystem och kommunikation
- Riskbedömning
- Framtagande och implementering av åtgärdsplan

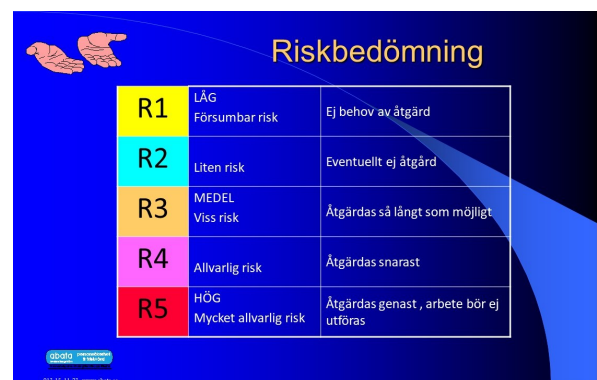
## Kurslängd

Som kurs en halvdag

Som kontinuerligt arbete, efter behov

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



Risknivå	Beskrivning	Åtgärdsåtgärder
R1	LÅG Försumbar risk	Ej behov av åtgärd
R2	Liten risk	Eventuellt ej åtgärd
R3	MEDEL Viss risk	Åtgärdas så långt som möjligt
R4	Allvarlig risk	Åtgärdas snarast
R5	HÖG Mycket allvarlig risk	Åtgärdas genast, arbete bör ej utföras

Utgångspunkt från "Systematiskt arbetsmiljöarbete". Arbetsmiljöarbetet

**Tänk efter före**

# Situationsanpassat Bemötande

Situationsanpassat bemötande är ett anpassat bemötande beroende på med vilken aggressivitet jag möts av. Grunden är alltid att bemöta lågaffektivt och det är bättre att backa än att gå in i en situation. Men beroende på vilken typ och nivå av aggression det är så kanske det ibland inte fungerar. Det kan också vara så att det finns andra runt omkring som kan bli utsatta.

Situationsanpassat bemötande är en utveckling från lågaffektivt bemötande.

## Efter kursen ska ni kunna

Veta hur du ska agera i beroende på vilken aggression du utsätts för.

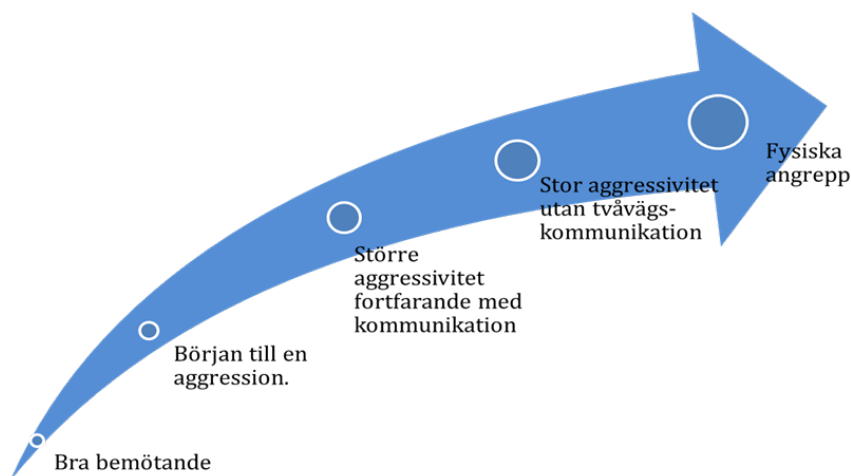
Förstå skillnaden mellan emotionell och instrumentell aggression.

## Kursbeskrivning

Med en teoretisk genomgång och på det, diskussioner hur detta fungerar i er verksamhet. Ni får möjlighet att göra en egenreflektion, hur gör du?

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs, men genomgången grundkurs är en fördel. Deltagarna bör vara från samma eller liknade arbetsplats.



## Innehåll:

Bemötande i förhållande till aggression

## Kurslängd

En 1-3 timmar

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

Utgångspunkt från AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", och AFS 2001:1 "Systematiskt arbetsmiljöarbete".

**Tänk efter före**

För er som behöver genomgång av att hantera handgripliga situationer. Vi lär oss ett humant självförsvar som bygger på att ta sig loss och därifrån. Vi går också igenom Nödvarnslagen.

## Efter kursen ska ni kunna

Se och skydda dig mot handgripliga attacker, när ett förebyggande bemötande inte fungerat.

## Kursbeskrivning

Tekniker anpassas helt efter ert eget behov, beroende vilken verksamhet ni har och hur ert handlingsprogram ser ut.

Teknikerna är relaterade till vår rätt till nödvärn.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs.

Lämpligt deltagarantal är 6-16 st.

## Innehåll:

Förhållningssätt

Förflyttningar

Skydd mot slag, sparkar och tillhyggen

Frigöringstekniker.

Försvarstekniker mot attacker från er verksamhet.

Om det finns behov, transport av aggressiv individ.

Brottsbalken om Nödvärn och nöd.

## Kurslängd

Efter behov och möjligheter. Ju mer träning ju större möjlighet finns att det fungerar när det behövs. Självförsvar är ingen engångsutbildning utan kontinuitet i träningen.

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

Utgångspunkt från AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7

**Tänk efter före**

# Ledningsinriktad

## Hot och våld

---



Som arbetsledning vet jag att det finns mycket som ska fungera, fram för allt verksamhetens grunduppgift. Om man också då har en arbetsplats, där det inte händer så mycket hot och våld, så kan detta hamna långt ner i prioriteringen. Samtidigt kan det vara svårt att få tid till trygghetsarbetet, men det är viktigt att personalen känner sig trygg och alla jobbar på samma sätt. Arbetsledningen är viktig i arbetet med tryggheten på arbetsplatsen. Bl a att godkänna och stötta arbetsplatsens framtagna arbetssätt och också agera när hot och våld situationer inträffat.

### Kursbeskrivning

Genomgång av vad som kan göras i perspektivet före-under-efter. Med utgångspunkt från era egna handlingsplaner.

### Deltagare

Verksamhetschefer, enhetschefer, områdeschefer, förvaltningschefer med flera arbetsledningsbefattningar.

Lämplig utbildningsgrupp är 10-16 st chefer från likartade verksamheter.

### Innehåll:

Organisationens säkerhetstankar/policy

Handlingsprogram Hot och våld

Riskbedömning, på 3 nivåer

Vilka faktorer påverkar till en trygg Mentalt förberedd personal

Personalens bemötande inverkar

Hur kommunicerar vi Bemötande Aggressionsnivåer

Förhållningssätt

Vad innebär praktiskt självförsvar. Frigöring, principer för att ta sig loss

Kamratstöd, krisreaktion, hur att få hjälp och handlingsprogram

Brottsbalken, Nödvärn och Nöd

Utbildningens exakta innehåll bestäms i samarbete med kursansvarig.

### Kurslängd

3 timmar

### Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

**Tänk efter före**

Utgångspunkt från AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd", AFS 2015:4 "Organisatorisk och social arbetsmiljö", AFS 1982:3 "Ensamarbete" samt AFS 2001:1 "Systematiskt arbetsmiljöarbete".

---



**Fallolyckor** är den vanligaste olyckan på många arbetsplatser. Och skadan kan bli stor om man faller på fel sätt.

Inom många yrken och många arbetsplatser finns det risk att ramla och då kanske skada sig. Att vi faller kan bero på att vi har dålig balans eller snubblar. Men det kan också bero på yttre påverkan såsom halt underlag, vi fastnar eller kanske blir knuffad eller omkulldragen.

Att träna sin balans och lära sig fallteknik ökar förutsättningarna för att minska skador. Med fallkompetens så kan du slappna av och falla på rätt sätt.

## Efter kursen ska ni kunna

Veta vad som är viktigt för att minska den egna skaderisken vid fall.

Kunna göra en översikt av den fysiska miljön för att minska riskerna.

## Kursbeskrivning

Under kursen så diskuterar vi även hur den fysiska miljön ser ut med tanke på fallrisker. Vi pratar också vad du själv kan tänka på, ex gällande skor och vägval.

Kursen underlättas om det finns någon typ av mjukt golv/mattor att träna på.

För att få falltekniken automatiserad så behövs det träning.

Det går att komplettera fallkompensträningen med självförsvarsträning.



## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

## Innehåll:

Balans

Fallteknik

Egen förflyttning

Eget skydd mot knuffar mm (tillval)

## Kurslängd

Ett antal tillfällen på ca 1 timme. Ju mer träning ju större möjlighet finns att det fungerar när det behövs.

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

**Tänk efter före**

# Säkerhetskultur och säkerhetstänk

---



Säkerhetsarbetet bygger motiverad personal samt bra rutiner och en ledning som på alla sätt visar att säkerheten är en del i arbetet.

Föreläsningen "Säkerhetskultur och säkerhetstänk", tar upp hur ni får ett säkerhetstänk hos personalen och hur ledarskapet påverkar säkerhetstänket.

## Kursbeskrivning

Denna föreläsning innehåller tankar för ett inspirerande ledarskap som påverkar säkerhetstänket hos personalen. Men också inspirerar personalen till att öka sitt säkerhetstänk.

**Vad** ska skyddas?

**Mot** vad ska det skyddas?

**Hur** ska det skyddas?

## Deltagare

Både för arbetsledning och/eller till personal på företag, butiker och organisationer

## Innehåll:

Rätt nivå på säkerhet.

Stödjande arbetsklimat.

Säkerhetskulturen på arbetsplatsen

Rapportsystem och kommunikation

Riskbedömning

## Kurslängd

0,5-3 timmar. Är också lämpligt att genomföra som individuell eller gruppcoaching

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

Utgångspunkt från AFS 2015:4 "Organisatorisk och social arbetsmiljö", och AFS 2001:1 "Systematiskt arbetsmiljöarbete".

**Tänk efter före**

---

Det är viktigt att kunna ta hand om våra arbetskamrater när det har utsatts för en kris. Både en större kris och även en mindre reaktion.

## Efter kursen ska ni kunna

Förstå din egna reaktion vid olika händelser.

Veta hur du stöttar både i akutsituation och även i det uppföljande arbetet.

## Kursbeskrivning

Med teorigenomgång och gruppdiskussioner med utgångspunkt från er krisplan går vi igenom vad vi kan göra direkt när det hänt och även det långsiktiga omhändertagande.

Om ni inte har en krisplan så gör vi grunden för den.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

## Innehåll:

Hur reagerar vi vid kris

Psykologisk första hjälp

Grunder i bemötande

Organisationens stöd

## Kurslängd

1-3 timmar

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

Utgångspunkt från AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd", AFS 2015:4 "Organisatorisk och social arbetsmiljö", samt AFS 2001:1 "Systematiskt arbetsmiljöarbete". Arbetsmiljöarbetet

**Tänk efter före**

Letar du efter en annorlunda kick off-aktivitet som bygger lagkänsla? Är ni ett gäng kompisar som vill hitta på något roligt som ni också kan ha nytta av? Då är kursen i personligt skydd något för dig!

Att passera genom dåligt upplysta områden, arbeta ensam i en lokal eller möta aggressiva människor är exempel på situationer när du kan känna dig otrygg, rädd eller rentav hotad. De situationerna är lättare att hantera eller förebygga om du är väl förberedd.

Förberedelsen kan vara mental, att du tänkt igenom hur du kan agera, eller praktisk. Kursen som Svenska Ju-jutsuförbundet erbjuder innehåller båda dessa moment, och även en genomgång av lagen om nödvärn, självförsvar.

## Efter kursen ska ni kunna

Ha grundläggande kunskaper i säkerhetstänkande, självskydd och självförsvar.

## Kursbeskrivning

Kursen innehåller både teori och praktiska självförsvarstekniker. Klädsel för fysisk aktivitet.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

## Innehåll:

Förebyggande självskydd  
Säkerhetstänkande  
När hot finns  
Självförsvarstekniker  
Rätten till nödvärn

## Kurslängd

3 timmar

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



**Tänk efter före**

Vad gör du om någon plötsligt faller ihop och inte kan andas?  
Med rätt kunskap hur man agerar så ökar också möjligheten att man gör något.

Utbildningarna ger kunskap om HLR enligt HLR-rådets anvisningar.

## Kursbeskrivning

Under kursen får ni en teorigenomgång om varför och hur du ska göra HLR. Du får också praktiskt öva på stabilt sidoläge, bukstöt och HLR. Under utbildningen använder vi en docka per person.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

Max 12 st

Vid **kombinationsutbildning** i Vuxen-HLR och första hjälpen är maxantalet 12 st och tidsåtgången 4 timmar.

## Innehåll:

Konstatera andnings-/hjärtstopp.  
Luftvägsstopp.  
Stabilt sidoläge.  
Larma.  
HLR. Hjärt-lungräddning.  
Hantera en hjärtstartare/ defibrillator

## Kurslängd

2 eller 3 timmar

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



Skapa en hjärtsäker zon på ert företag. Vi hjärtsäkrar ert företag om:

- Ni har installerat hjärtstartare/AED
- Ni har god beredskap och larmrutiner för omhändertagande av hjärtstopp
- Ni kan starta hjärt-lungräddning omedelbart och behandla med hjärtstartare inom tre minuter
- Ni är registrerade i Hjärtstartarregistret
- Ni har systematiskt underhåll av vår utrustning
- Ni har varje år underhåll av vår kompetens

Utgångspunkt från AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd"

**Tänk efter före**

# S(L)-ABCDE, första hjälpen

---

Hur tar du om hand om någon som skadas på arbetet eller hemma?

Med rätt kunskap hur man agerar så ökar också möjligheten att man gör något.

Utbildningarna ger kunskap om första hjälpen, arbetsskador ni kan råka ut för på er arbetsplats.

## Kursbeskrivning

Under kursen får ni en teorigenomgång och praktiska övningar hur du tar hand om olika skador och sjukdomar. Vi går också igenom första hjälpen-material.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

Max 15 st

Vid **kombinationsutbildning** i Vuxen-HLR och första hjälpen är maxantalet 12 st och tidsåtgången 4 timmar.

## Innehåll

S(L)-ABC eller S(L)-ABCDE.

Akut omhändertagande/stoppa blödning.

Så här tar vi om hand om olika skador som kan förekomma på arbetsplats.

Första hjälpen material.

Sjukdomar.

## Kurslängd

Första hjälpen är ca 2-4 timmar.

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



Utgångspunkt från AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd",

**Tänk efter före**

Vad gör du om ett barn råkar ut för en olycka, ex sätter i halsen eller plötsligt faller ihop och inte kan andas? Även barn kan få hjärtstopp ex under idrottsutövning eller lek.

Med rätt kunskap hur man agerar så ökar också möjligheten att man gör något. Vi lär dig att hantera dessa tillbud och livräddande åtgärder tills ambulansen kommer. Rätt åtgärder minskar också risken för livslånga skador.

Barn-HLR är uppdelad i spädbarn och 1 år-pubertet. Detta beror på skillnader i anatomi, andning och cirkulation.

## Kursbeskrivning

Under kursen får ni en teorigenomgång om varför och hur du ska göra Barn-HLR. Du får också praktiskt öva p. Under utbildningen använder vi en docka per person.

## Deltagare

Inga förkunskaper krävs

Deltagarantal max 10 st.

## Innehåll:

### Barn-HLR innehåller:

- Bedömning av MAP, (medvetande, andning och påkalla hjälp).
- Konstatera andnings-/hjärtstopp
- Ringa SOS
- HLR. Hjärt-lungräddning
- Hantera en hjärtstartare/AED
- Vändning till stabilt sidoläge.



### Första hjälpen som innehåller:

- Förebygga olycksfall.
- S(L)-ABC,
- Akut omhändertagande/stoppa blödning.
- Lägga en medvetslös person i stabilt sidoläge.
- Så här tar vi om hand om olika skador som kan förekomma på er arbetsplats.
- Första hjälpen material.
- Sjukdomar.

## Kurslängd

Barn-HLR 3 timmar och Barn-HLR och Första hjälpen 4 timmar. Utbildningarna kan genomföras separata.

Uppdatering av HLR bör ske varje år.

För arbetsplatser utan behov av utbildning för spädbarn men utbildning för barn och vuxna erbjuder vi en **kombo-utbildning** på 4 timmar.

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

Utgångspunkt från AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd",

**Tänk efter före**

I en kurs i D- respektive S-HLR lär du dig använda en hjärtstartare och hur ni samarbetar när ni är flera livräddare. D-HLR vänder sig till er som har en hjärtstartare i er närhet och som i ert yrke kan bli larmade till hjärtstopp, tex ambulans, räddningstjänst, polis, väktare, simhallspersonal, mm. S-HLR vänder sig till er som arbetar på sjukhus, vårdcentraler och privata vårdgivare.

## Kursbeskrivning

Under den här kursen får du djupare kunskaper och mer praktisk träning att använda hjärtstartaren samt andra hjälpmedel som finns till hands. D-HLR riktar sig till dig som arbetar inom sjukvård, räddningstjänst eller liknande områden där resurserna är annorlunda från en vanlig HLR-situation. Även på större arbetsplatser där det finns hjärtstartare så bör några ha kunskapen i D-HLR.

Vi repeterar HLR tekniken och arbetar mycket utifrån olika scenarion. Ni lär er hur ni använder akut utrustning och utrustning för andningshjälp. Även scenarioträning ensam och hur ni samarbetar när ni är två eller tre livräddare vid ett hjärtstopp, vikten av att tidigt använda hjärtstartaren, säkerhet och larmrutiner.

Under den här kursen får du djupare kunskaper och mer praktisk träning att använda hjärtstartaren samt andra hjälpmedel som finns till hands.

## Deltagare

Deltagarantal max 6 st.

- Aktuella kunskaper i HLR (tränat HLR inom sex månader före utbildningen)
- Läst in kursbok i D- eller S-HLR
- Genomgången webbutbildning

## Innehåll:

Test av HLR - teknik (OBS! Krav på godkänd HLR teknik)

Vikten av tidig defibrillering

Larmrutiner

Akututrustning

Andningshjälpmedel

Att använda en hjärtstartare

Handlingsplanen

Teamträning

Säkerhetsaspekter

## Kurslängd

Tidsåtgång för D- respektive S-HLR är ca 4 timmar. Kunskapen ska repeteras minst varje år

## Pris

Kontakta oss för offert på [info@abata.se](mailto:info@abata.se)

**Tänk efter före**