

Teambuilding övning i hjärt- och lungräddning (HLR)

Du har troligtvis aldrig repeterat dina Första hjälpen-kunskaper på ett roligare och enklare sätt. Du behöver bara investera en fikarast för att få en livsviktig kunskap – garanterat! Och ifall någon du tycker om råkar ut för en olycka kommer du att tacka dig själv att du genomförde övningen.



Jobba förslagsvis två och två. Allt som allt tar ca 30 minuter. Har du vässat pennan? [Bra för nu kör vi...](#) 😊

1. Vad är det absolut första du ska tänka på innan du går fram för att hjälpa till?

.....
.....

2. Vad ska du göra innan du kontrollerar andningen?

.....
.....

3. Varför lägger man en person i stabilt sidoläge?

.....
.....

4. Hur djupa kompressioner ska du göra för att få så bra kvalitet som möjligt?

.....
.....

5. Varför behöver man göra HLR när man har en hjärtstartare?

.....
.....

6. Vad gör du steg för steg om din arbetskamrat sätter i halsen och slutar andas?

.....
.....