

Tips till dig som arrangerar teambuilding övningen i HLR!

Använd en stor bildskärm (projektor/tv) och schyssta högtalare så att alla ser och hör tydligt. Skriv ut den här sidan till dig själv så att du kan hjälpa till att diskutera och rätta svaren efteråt.

Så här enkelt förbereder du övningen:

1. [Skriv ut dessa 6 övningsfrågor](#) och dela ut till dina kollegor – förbered även pennor.
2. Koppla in datorn till bildskärmen och [klicka här](#) för att starta övningen.
3. Aktivera helskärmsläge genom att trycka på **F11** (bärbar dator **fn + F11**). Tryck igen för att stänga helskärmsläge.



Så här kan du välkomna du dina arbetskamrater till övningen:

1. Varmt välkomna till en teambuilding övning i HLR (hjärt- och lungräddning).
2. Övningen kommer att ta max 30 minuter. Och ni kommer att jobba två och två.
3. Ni kommer bland annat att lära er och repetera:
 - HLR
 - hur ni använder en hjärtstartare
 - och hur ni gör om någon sätter i halsen
4. Övningen går till så här: Ni kommer att få titta på ett kort filmklipp. Därefter hjälps ni åt (två och två) att svara på en enkel fråga. Svaret skriver ni på pappret ni har framför er.
5. När vi är klara kommer vi att diskutera svaren tillsammans – ni rättar era svar själva.

Så här gör du under övningen:

1. Tryck på knappen "Nu kör vi" längst ner på [sidan](#).
2. På varje bild ser du en "start knapp", klicka på den för att starta filmen.
3. Efter filmer får dina arbetskamrater upp till 2 minuter att diskutera och skriva ner sina svar på pappret.
4. Därefter trycker du på "Nästa" knappen för att gå vidare i övningen.

Och här hittar du svaren...

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

Att alltid tänka på din egen säkerhet först! Aldrig utsätta dig själv för onödiga risker som till exempel brandrök, trafik mm.

2. Vad ska du göra innan du kontrollerar andningen?

Skapa en öppen luftväg.

3. Varför lägger man en person i stabilt sidoläge?

För att behålla en öppen luftväg som annars riskerar att blockeras av tungan. Och om personen kräks eller har slem i halsen kommer det rakt ut istället för ner i luftvägen.

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

Tryck ihop bröstkorgen ca 5–6 cm.

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

HLR gör man för att i första hand syresätta hjärnans celler, så att de överlever. En hjärtstartare skickar en strömstöt genom hjärtat för att försöka starta om det på nytt. Både HLR och hjärtstartare är nödvändigt för en lyckad livräddning!

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

Ge 5 ryggslag mitt emellan skulderbladen. Gör 5 snabba inåt och uppåtriktade buktryck. Vid behov upprepa jag 3 gånger och larma 112 om ingen larmat tidigare.

Extra tips! Ladda ner [gratis affischer för HLR och luftvägsstopp](#) och sätt upp bredvid kaffemaskinen på jobbet – så har ni alltid färska kunskaper ifall någon sätter i halsen 😊

Hjärtochlungräddning.se – brandmän och sjuksköterskor utbildar dig i HLR med pengarna tillbaka garanti!

| HLR-giganten AB | Bryggare Bergs väg 2 | 182 47 Enebyberg | 08-99 99 01 | info@hjarlochlungreddning.se | Org nr: 559102-1919 |