

Aktivitetsrapport HLR-utbildning 2020-01-12

Inbjudan och syfte

Inbjudan till HLR-utbildning lades ut på hemsidan samt skickades till medlemmar via mail, daterat 2019-11-25. Utbildningen planerades att genomföras 2020-01-12 i MCK Daltons klubblokal.

Kursen innehöll grundläggande HLR och hjärtstartare samt MC-inriktning med hjälmavtagning och nackstabilisering. Kursen riktade sig till alla medlemmar, men mc-turledare skulle prioriteras. Maximalt antal kursdeltagare var 10 personer, m h t lokal och övningsdockor.

Planering och genomförande

Genom personlig kontakt med Bettan och Thomas, MCK Daltons, diskuterades det under hösten 2019 att få köpa en kurs för medlemmar ur FMK TrV. MCK Daltons har sedan tidigare färdiga kurser att köpa, det svåra är att hitta tid i almanackan för bägge parter. Antalet deltagare bestämdes till 10 st, m h t framför allt att varje deltagare skulle få praktiska HLR.

För FMK TrV kostade kursen 500:-/deltagare, inkl enklare fika o lunch.

Klubben anmälde 10 deltagare (maximalt) till utbildningen. I ett sent skede fick en av deltagarna förhinder och kunde inte komma. Eftersom det var i ett mycket sent skede fick FMK TrV betala för 10 deltagare, då bl a fika och lunch redan var inköpt.

Stort tack till Bettan och Thomas för en väl genomförd kurs.

Deltagarrapport (Ernst)

Vi träffades i MCK Daltons klubbstuga i Skarpnäck för att få en genomgång av HLR med en inriktning i slutet för mc olyckor.

En intensiv dag med mycket tips hur vi skall tänka vid en olycka, eller om någon påträffas i ett köpcentrum.

- Hur man skyddar sig själv när man skall se om någon är medvetslös
- Hur vänder man en tyngre person än sig själv enklast?
- Vem skall man hjälp först?

Vi övade på dockor, som finurligt nog var kopplade via Blåtand till en app i telefonen. På så vis kunde man se att man höll rätt takt i kompressionerna av bröstet samt att man inte tryckte för löst eller hårt.

Även hjärtstartare som finns i tex gallerior fick provas, blid 2, med tillhörande scenario där folk ställde sig runt om dockorna som nyfikna åskådare vilka man titt som tätt fick jaga bort samt även anhöriga som störde mitt i momenten.

- En tar sig an den skadade, den andra hämtar hjärtstartaren och larmar
- En sätter på elektroder och den andra håller folk på avstånd
- Vänta till ambulanspersonal kommer och tar över

I slutet på dagen så fick vi pröva att ta av varandras hjälmar, med två personer till hjälp. Först fixera nacken och sedan lirka av hjälmen utan att nacken rubbades. Svårt, men inte omöjligt med goda instruktörer som var mycket behjälpliga med tips och råd.



Erfarenheter

Tidigt kontakta MCK Daltons alt någon annan som kan genomföra kursen. Klubben har efter denna utbildning ca 7% av medlemmarna utbildade inom HLR. Därvid föreslås att FMK TrV planerar och genomför motsvarande utbildning vid flera tillfällen de närmaste åren.

Denna kurs genomfördes under januari månad, vilket var bra. Ingen konkurrens med varken mc-turer eller golf för medlemmarna.