

Aktivitetsrapport HLR-utbildning 2024-04-28

Inbjudan och syfte

Inbjudan till HLR-utbildning lades ut på hemsidan samt skickades till medlemmar via mail, daterad 2024-03-27. Utbildningen planerades att genomföras 2024-04-28 i MCK Daltons klubblokal.

Kursen innehöll grundläggande HLR och hjärtstartare samt MC-inriktning med hjälmavtagning och nackstabilisering. Kursen riktade sig till alla medlemmar, men styrelsen kommer prioritera mc-turledare. Maximalt antal kursdeltagare var 8 personer, m h t lokal och övningsdockor.

Planering och genomförande

Genom personlig kontakt med Bettan och Thomas, MCK Daltons, diskuterades det under hösten 2023 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 8 st, m h t framför allt att varje deltagare skulle få praktiska HLR.

För FMK TrV kostade kursen 800:-/deltagare, inkl enklare fika o lunch.

Klubben anmälde 8 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 8 deltagare, då bl a fika och lunch redan var inköpt.

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

Deltagande av utbildningen

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?

Samt övningar på dockor, som finurligt nog var kopplade till app i telefon via Blåtand så man kunde se att man höll rätt takt i kompressionstryck på 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 som man titt som tätt fick jaga bort samt anhöriga som störde mitt i momenten.

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

Erfarenheter

Tidigt kontakta MCK Daltons alt någon annan som kan genomföra kursen. Klubben har efter denna utbildning ca 6% av deltagarna utbildade inom HLR, vilket torde vara en högre procentsats. Därvid föreslås att FMK TrV planerar och genomför motsvarande utbildning de närmaste åren.

Denna kurs genomfördes under april månad, vilket var bra, då säsongen just skall börja, och vi hoppas att vi aldrig behöver använda våra nyfunna 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.

Alla deltagare fick ett intyg om genomgången HLR som gäller för att vara anmäld till SOS alarms HLR app, om man så önskar, då kursen var längre än 6 timmar.



- 1 ta sig an den skadade, den andra hämtar hjärtstartaren och larmar
- 2 sätter på elektroder
- 3 andra håller folk på avstånd som kan komma och stöka runt



- 4 stabilisera nacken och ta av hjälmen
- 5 lyft skadad, den som stabiliserar nacken bestämmer när det skall lyftas