



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se



Låt oss hjälpa varandra om olyckan är framme

Lär dig mer på våra företagsutbildningar

Samhällsnytta när den behövs som mest

Civildövsvarsförbundet är en ideell organisation för säkrare och tryggare liv. Vi finns i hela Sverige och erbjuder kurser i HLR, Första hjälpen, barnsäkerhet, krisberedskap och krisstöd.

Våra företagsutbildningar genomförs med instruktörer som med stort engagemang och kompetens förmedlar hur vi kan hjälpa varandra om olyckan är framme.

De intäkter som kursverksamheten ger används i Civildövsvarsförbundets ideella och samhällsnyttiga verksamhet.

Kunskap räddar liv

Hjärt- och lungräddning kan rädda liv!
Vi erbjuder flera kurser i HLR:

- **Vuxen-HLR med hjärtstartare.**
Grundutbildning i HLR samt tillvägagångssätt vid luftvägsstopp. *Kurslängd: 1,5–2 timmar.*
- **D-HLR.** Hjärt- och lungräddning med hjälp av hjärtstartare. Utbildningen ger fördjupad kunskap om vikten av tidig defibrillering och praktisk träning i att använda en hjärtstartare. *Kurslängd: 3 timmar.* Förkunskaper: vuxen-HLR samt inläst kursbok + webbutbildning.
- **Barn-HLR.** Grundutbildning med HLR på barn, åtgärder när barnet satt i halsen, barnolycksfall och allvarliga sjukdomssymtom. *Kurslängd: 4 timmar.*
Förkunskaper: Inläst kursbok.
- **Hjärtstartarpaket inkl. utbildning.**
I paketet ingår en komplett hjärtstartare av märket Zoll AED Plus inklusive ett utbildningstillfälle för 20 personer i kursen Vuxen-HLR.

Första hjälpen, bästa hjälpen

- **Första hjälpen-utbildning.** Ger kunskap om hur man kan hjälpa någon vid ett akut sjukdomstillstånd eller en olycka med personskador, till dess att professionell hjälp anländer. HLR ingår som en del. Svensk standard för förstahjälpen tillämpas och ett kompetenskort erhålls efter avslutad kurs. *Kurslängd: 4,5 timmar.*





Säkerhet för de minsta

Civilförsvarsförbundets barnsäkerhetsutbildningar vänder sig till barn via föräldrar och andra vuxna som arbetar med barn och barngrupper:

- **Hitta Vilse.** Lär barn hur de ska agera om de går vilse i skogen eller staden. *Kurslängd: 3 timmar.*
- **Kattis och Roffe.** Lär barn upptäcka och åtgärda olycksrisker i närmiljön, samt hur och när man ska larma 112. *Kurslängd: 3 timmar.*
- **Hembert.** Lär barn hur de tillsammans med vuxna ska agera om det blir ett långvarigt elavbrott. *Kurslängd: 3 timmar.*

Om krisen kommer

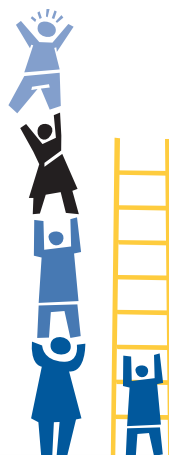
- **72 timmar.** Kursen ger stärkt förmåga att själv kunna hantera konsekvenserna av en långvarig samhällsstörning, såsom elavbrott, storm, brand. *Kurslängd: 1 timme.*
- **Blackout.** Ett kunskapsspel som på ett lekfullt sätt får deltagarna att, utifrån olika roller, lösa utmaningar de ställs inför vid ett långvarigt elavbrott. *Kurslängd: 2,5 timmar.*

Krisstöd på jobbet

Vad gör man inom företaget/organisationen när det oväntade plötsligt händer? När arbetsplatsolyckan inträffar eller när någon anställd avlider.

Civilförsvarsförbundet erbjuder utbildning och rådgivning i enlighet med vad som anges i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om Första hjälpen och krisstöd (AFS 1999:7).

- **Krisstöd-utbildning.** Berör lagstiftning, krisreaktioner, rutiner och åtgärder vid inträffad händelse. Vi erbjuder även rådgivning vid upprättande av så kallad krisstödsplan alternativt utarbetande av sådan för arbetsplatsen samt utbildning av kamratstödjare. *Kurslängd: Utbildningarna kan omfatta halvdags- och flerdagstillfällen.*





Civilförsvarsförbundet

www.civil.se

För säkrare och tryggare liv



www.civil.se

Kontakta oss för bokning eller mer information om våra utbildningar på tel 08-629 63 60 eller e-post: info@civil.se



[civilpunkt.se](#)



[/civilforsvarsforbundet](#)

Post: Box 2034, 169 02 Solna | Telefon: 08-629 63 60

Fax: 08-629 63 83 | E-post: info@civil.se