



## Din trygghet

Din trygghet består av flera delkurser. De riktar sig mot allmänheten. Utgångspunkten för kurskonceptet är våra grundbehov (mat, vatten, värme, information och sömn).

Den obligatoriska delen är Hemberedskap.

- Hemberedskap
- Hemberedskap i utemiljö
- Hemberedskap för barn (6 – 10 år)
- Allmän brandkunskap
- Säkrare tillsammans med barn
- Säkrare seniorer
- Första hjälpen med HLR

## Hemberedskap

Är du förberedd om krisen kommer? Här får du grundläggande kunskap om hur du kan stärka din beredskap.



## Hemberedskap i utemiljö

Här får du praktiskt tillämpa sakerna från krisberedskapslådan.

## Hemberedskap för barn (6 – 10 år)

Hur kan barn förberedas för krissituationer?

Genom lek och aktiviteter anpassas innehållet till åldersgruppen.

Figuren som barnen lär känna heter Hembert.



## Allmän brandkunskap

Har du brandsäkrat din egen bostad? I detta moment får du information om förebyggande brandkunskap.

Åtgärdskedjan rädda – varna – larma – släck och vad den innebär ingår.



## Säkrare tillsammans med barn och Säkrare seniorer

Här ligger fokus på barn och seniorer.

Innehållet består av vanliga riskfaktorer och förebyggande åtgärder för att minska vardagsolyckor. Tyngdpunkten ligger på fallolyckor och druckningsförebyggande åtgärder.

## Första hjälpen med Hjärt- och lungräddning (3 tim.)

En utbildning i första hjälpen med HLR ger dig kunskap hur du hjälper någon vid ett akut sjukdomstillstånd eller vid en olycka med personskador till dess att professionell hjälp anländer.

Information om hur en hjärtstartare fungerar ingår också.



### Instruktörens kontaktuppgifter

Namn:

E-post:

Telefon: