



Civilförsvarsförbundet

Bilaga 6
Informationsblad

Civilförsvarsförbundets kurskoncept Din trygghet

Civilförsvarsförbundet erbjuder kostnadsfria utbildningar till allmänheten inom konceptet Din trygghet. Utgångspunkten är våra grundbehov (mat, vatten, värme, information och sömn). Din trygghet består av flera delkurser. Den obligatoriska delen är hemberedskap.



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.



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 seniorer

Innehållet består av kunskap om vanliga riskfaktorer och förebyggande åtgärder för att minska vardagsolyckor. Informationssäkerhet ingår som en del i kursen.

Hjärt-lungräddning (HLR)

Här får du teoretisk och praktisk kunskap om kedjan som räddar liv. Information om hjärtstartare ingår.



Stoppa blödnigen

Denna utbildning ger dig kunskap om egen och andras säkerhet i olyckssituationer och lär dig prioritera åtgärder vid en sådan händelse.

Instruktörens kontaktuppgifter

Namn:

E-post:

Telefon:

**Denna utbildning finansieras av Myndigheten
för samhällsskydd och beredskap (MSB)**