



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se

”Din trygghet”

Civilförsvarsförbundet erbjuder kostnadsfria utbildningar till allmänheten inom konceptet ”Din trygghet”.

”Din trygghet” består av flera delkurser.

I den obligatoriska delen ”Hemberedskap” utgår vi från våra grundbehov: mat, vatten, värme, information och sömn.



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.



Samhällets motståndskraft

Känner du till begrepp som totalförsvaret och totalförsvarsplikt?

Vet du vad det innebär för dig?

Hur kan du engagera dig?

I denna inriktning får du baskunskap.

Allmän brandkunskap

Har du brandsäkrat din egen bostad?
I detta moment får du information om förebyggande brandkunskap.
Åtgärdskedjan "rädda – varna – larma – släcka" och vad den innebär ingår.



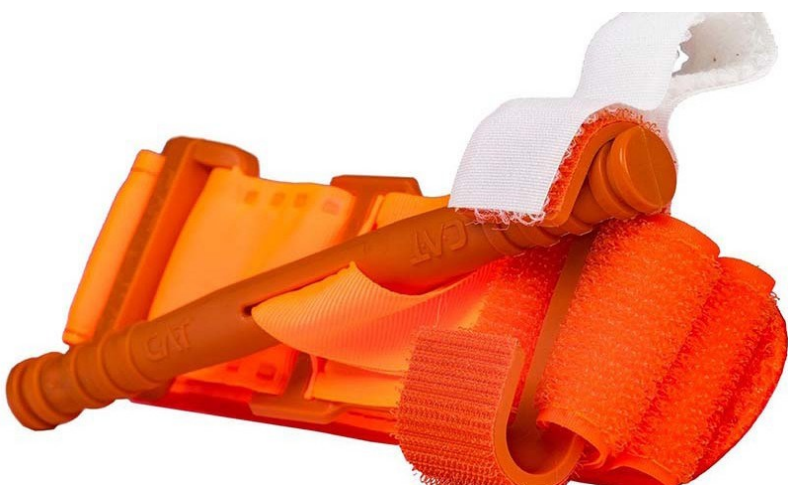


Hjärt-lungräddning (HLR)

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

Stoppa blödningen

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



Säkrare seniorer

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



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se

”Din trygghet”

Hur går det till?

Kontakta en av våra instruktörer och bestäm en tid och plats för kursen.

Kontaktuppgifter

Åsa Hagelberg

08-629 63 70

073-334 44 72

asa.hagelberg@civil.se

**Utbildningarna finansieras av
Myndigheten för civilt försvar**