



**Peter Jonsson**

Kursledare



**SVENSKA  
FOTBOLLS  
AKADEMIN**

Svenska Fotbollsakademien AB  
Dalvägen 16  
SE-169 56 Solna  
[www.svfa.se](http://www.svfa.se)

Telefon: +46 8 58 61 31 00  
[info@svfa.se](mailto:info@svfa.se)

# HLR & Första hjälpen för ledare och tränare

**Vad gör du om en spelare skadar sig på planen? Faller ihop medvetslös? Inte kan andas? Eller om hjärtat stannar?**

Utbildningen ger dig kunskaper att hjälpa personer med skador eller lindrigare sjukdomar men också att kunna rädda liv vid livshotande situationer.

Genom att regelbundet utbilda tränare, ledare och övrig personal så får ni de bästa förutsättningar för att kunna rädda liv. Ni får även en tryggare idrottsanläggning och det ger en klar signal om hög prioritering av hälsan för aktiva, tränare och besökare.

## Kursinnehåll

- Kontroll av livstecken (medvetande, andning, puls)
- Mun till mun andning
- Bröstkompressioner vid hjärtstopp
- Omläggning av sårskador
- Åtgärder vid skelettskada, mjukdelsskada, skallskada
- Åtgärder vid medvetslöshet och chock
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Åtgärder vid astma, epilepsi och diabetes
- Stabilt sidoläge
- Genomgång av förbandsutrustning
- Larmrutiner

**Tidsomfattning:** 3 timmar

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs

**Max antal:** 15 personer/utbildning

**Plats:** I föreningens lokaler

**Pris:** 6 500 kronor, utbildningsmoms 6 % tillkommer

**Material:** SvFA medtar övningsdockor och övrig utbildningsmaterial. Kunden förser utbildningslokalen med whiteboard samt ser till att en fri golvyta på minst 40 kvm kan skapas.