



# Hjertestarter-/førstehjelpskurs for idrettslag i Trondheim 26. oktober 2016

Trondheim kommune, i samarbeid med Sør-Trøndelag Idrettskrets, tilbyr nå **gratis** kurs for idrettslagene i Trondheim. Målet er økt kompetanse når det gjelder bruk av hjertestarter, hjerte-/lungeredning (HLR) og generell førstehjelp. **Din bedriftshelsetjeneste AS**, ved instruktør **Jarbel Brevik**, er ansvarlig for faglig innhold og gjennomføring av kursene.

**Tid:** Onsdag 26. oktober fra kl 1830 – 2130

**Sted:** Cageballhallen (stua) til Charlottenlund SK, **inngang ved fotballbanen**  
Minst 10 og maks. 20 deltakere (hvis stor pågang, maks 4 fra hvert idrettslag)

## Informasjon om kurset

Kurset handler om mer enn teknisk førstehjelp. Enkeltmennesket er i fokus, og man er opptatt av emosjonelle erfaringer ved uforutsette hendelser. Med mål om engasjerte deltakere som tør å involvere seg og bry seg om andre mennesker, jobbes det med den enkeltes mentale helse for å bygge kompetanse og skape mestringsfølelse.

## Hovedtemaer

- Varslingsrutiner – internt og eksternt
- Opptreden, personlig og generelt
- Hjertestarteren – teknisk og funksjonelt
- Praktisk trening HLR med hjertestarter
- Blødninger, brannskader, bruddskader
- Kramper, epilepsi, sukkersyke.
- Hjerteproblematikk
- Fremmedlegeme i luftveiene

**Påmeldingsfrist 19. oktober 2016** – for elektronisk påmelding, trykk [HER](#)

NB: Deltakere som ikke møter opp, vil bli belastet **kr 200** i etterkant

Det vil også bli ett kurs i november, følg med på nettsida vår.

**VEL MØTT TIL ET LÆRERIKT OG LIVSVIKTIG KURS!**

Med sportslig hilsen  
Sør-Trøndelag Idrettskrets  
Maj Elin Svendahl, mobil 419 00 107  
Idrettsfaglig rådgiver

Trondheim kommune  
Jorid Ferner  
Rådgiver, idrett og friluftsliv