



# Första hjälpen för kanotister

Välkommen till en grundläggande första hjälpen-utbildning som bygger på riktlinjerna från Svenska HLR-Rådet och genomförs med en inriktning mot paddling. Utbildningen ingår i Kanotförbundets utbildningsstruktur och vänder sig till paddlare och ledare för alla slags grupper. Syftet är att lära sig hantera olyckor där man är först på plats och där man har relativt nära till hjälp från sjukvården.

## INNEHÅLL

### Första hjälpen

- *Målsättningen, samhällets resurser, vad ingår i begreppet första hjälpen*
- *Prioriteringar, initial undersökning*

### Livräddande behandling

- *Hjärt- och lungräddning*
- *Hjärtstartare*
- *Luftvägsstopp*
- *Drunkning*

### Undersökning och prioritering enligt L-C-A-B-C-D-E

- *Standard-omhändertagande*

### Sjukdomar, samt omhändertagande

- *Anafylaktisk reaktion (allergisk reaktion)*
- *Luftvägsstopp*
- *Förgiftning och frätande ämnen*
- *Stroke*
- *Diabetes*
- *Medvetlöshet/sänkt medvetande*
- *Astma*
- *Hyperventilation*
- *Bröstsmärtor*
- *Uttorkning - vätskebrist*
- *Cirkulationssvikt*
- *Kramper och krampanfall*

### Olycksfall/skador, samt omhändertagande

- *Brännskador*
- *Skall-, nack- och ryggsador*
- *Frakturer*
- *Luxation*
- *Tandskador*
- *Yttre blödning*
- *Bröst och bukskador*
- *Stäckning/vridskada*
- *Sår och skrubbsår*
- *Ögonskador*

### Skador orsakade av miljö, samt omhändertagande

- *Lokal köldskada*
- *Värmeutmattning*
- *Allmänt om bett och bitsår*
- *Övriga stick och bett*
- *Allmän nedkylning (hypotermi)*
- *Värmeslag*
- *Ormbett*

### Förflyttning av drabbad

- *När, var och hur*

### Hjälpa hjälparen

- *Hur jag kan stödja den som har gjort en första hjälpen insats eller de som bevittnat ett sjukdomsfall eller olycka*



# Första hjälpen för kanotister

## GENOMFÖRANDE

Utbildningen blandar teoretiska och praktiska moment inomhus. Detta är en grundkurs, vilket innebär att det inte behövs några förkunskaper. Du kommer att erhålla ett giltigt HLR-certifikat efter genomförd utbildning.

Utbildningen är framtagen i ett samarbete mellan Happy Trail och Svenska Kanotförbundet.

## PRAKTISKT

Tid och plats: Utbildningen bokas vid förfrågan eller annonseras när det finns öppna kurser på [www.kanot.com](http://www.kanot.com).

Utrustning: Ta med oömma kläder då en del praktiska moment innebär att vi befinner oss på golvet, samt papper och penna. Lunch ingår inte, ta med lunchlåda eller följ med till närliggande restaurang.

Kursledare: Peter Palmér, Happy Trail

Kostnad: 950 kr för medlemmar i kanotförbundet samt godkända kanotcentraler.

Anmälan och frågor: Hör av dig med anmälan och frågor till Peter Palmér, 0706-307900, [peter@happytrail.se](mailto:peter@happytrail.se). Frågor som rör Kanotförbundet besvaras av Jonas Forsmark, [paddelpasset@kanot.com](mailto:paddelpasset@kanot.com).

Välkommen till en lärorik och viktig utbildningsdag!