



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se

Kostnadsfria utbildningar till allmänheten inom "Din trygghet".
Är du/ni intresserade av en utbildning och är en grupp på minst 12 personer så maila ditt intresse till oss på utbildning@civil.se
Kom ihåg att lämna kontaktuppgifter, önskade datum och plats



Din trygghet

Din trygghet- egna åtgärder för säkerhet till vardags och vid kris riktar sig mot allmänheten, ideella organisationer och föreningar.

Om vi människor utsätts för en stor påfrestning eller hamnar i en krissituation behöver våra psykiska och fysiska grundbehov tillgodoses för att vi ska klara situationen och kunna lösa problem på ett bra sätt. De mänskliga grundbehoven för överlevnad är utgångspunkten för kurserna i vårt kurskoncept Säkrare och tryggare liv. Här lär du dig vad vi som enskilda människor själva kan göra. Du lär dig också förebygga skador och olyckor i vardagen.

Din trygghet består av fem delkurser. Den obligatoriska delen är Hemberedskap som vid önskemål kan kombineras men någon/några av de övriga delkurserna; Hemberedskap i utemiljö, Säkrare tillsammans med barn, Säkrare seniorer, Allmän brandkunskap samt Första hjälpen med HLR.

Hemberedskap

Är du förberedd om krisen kommer? På en timme får du grundläggande kunskap i hur du kan stärka din beredskap.

Du kommer få kunskaper om:

Grundbehov

Ditt eget ansvar och det offentligas ansvar

Inhämtning av information

Vatten

Värme

Mat

Sömn

Belysning

Tidsåtgång 1-2 timmar.

Minst 12 deltagare.

Förkunskaper: Inga



Hemberedskap





Civilförsvärsförbundet
www.civil.se

Kostnadsfria utbildningar till allmänheten inom "Din trygghet".
Är du/ni intresserade av en utbildning och är en grupp på minst 12 personer så maila ditt intresse till oss på utbildning@civil.se
Kom ihåg att lämna kontaktuppgifter, önskade datum och plats

Hemberedskap i utemiljö

Tillägg till utbildningen hemberedskap.
Praktisk utbildning där krisberedskapslåda går igenom och används i utemiljö.

Tidsåtgång: 1-2 timmar.
Minst 12 deltagare.
Förkunskaper: Inga.



Säkrare tillsammans med barn och säkrare seniorer

Två kurser med fokus på olika åldersgrupper; seniorer och barn.
Kurserna ger dig grundläggande kunskap om:

- hur man hanterar olika riskfyllda situationer i, vid och på vatten
- simkunnet hos barn och vuxna
- förebyggande åtgärder för att minska risken för fallolyckor
- riskfaktorer för fallolyckor, hemma och i närområdet

Tidsåtgång minst 1 timme.
Minst 12 deltagare.
Förkunskaper: Inga



Allmän brandkunskap

Utbildning som ger kunskap om hur den enskilde kan brandsäkra den egna bostaden.

Kursen ger kunskap om:

- brandorsaker
- brandens förlopp
- handlingsplan vid brand
- utrymning
- avgränsa brand
- brandförebyggande

Tidsåtgång: 1-2 timmar.
Minst 12 deltagare.
Förkunskaper: Inga



• Spis



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se

Kostnadsfria utbildningar till allmänheten inom "Din trygghet".
Är du/ni intresserade av en utbildning och är en grupp på minst 12 personer så maila ditt intresse till oss på utbildning@civil.se
Kom ihåg att lämna kontaktuppgifter, önskade datum och plats

Första hjälpen med HLR

Kunskaper i första hjälpen och hjärt- lungräddning minskar risken för allvarliga skador och ökar chansen till överlevnad. Hos oss får ni utbildning av vanliga människor med ett brinnande intresse för säkerhet.

En utbildning i första hjälpen ger dig kunskaper i hur du hjälper någon vid ett akut sjukdomstillstånd eller vid en olycka med personskador till dess att professionell hjälp anländer. Kursen riktar sig till grupper om max 12 deltagare.

Grundutbildningen i HLR lär dig att göra korrekt utförda kompressioner och inblåsningar på en övningsdocka. Kursen ger dig grundläggande kunskap om hur en hjärtstartare fungerar samt luftvägsstopp.

Du lär dig att bedöma situationen, larma 112, lägga någon i stabilt sidoläge, hjärt- lungräddning, skapa öppen luftväg, stoppa blödningar. och lägga förband på öppna sår, förebygga olyckor, hur man tar hand om akuta sjukdomar som stroke, hjärtinfarkt och allergier, samt ge någon ett första psykosocialt stöd.

Tidsåtgång: 3 timmar (1,5 h HLR+1,5 h Första hjälpen)

Max 12 deltagare per grupp.

Förkunskapskrav: Inga

Kompetensbevis för HLR samt intyg för första hjälpen ingår.



För mer info eller bokning; civil.se eller utbildning@civil.se