

Hej

STÄF har nu skaffat en hjärtstartare som under sommaren placerats vid bastubadet i byviken. Styrelsen har nu beslutat att flytta denna till **vattenverk 1 vid brevlådorna efter infarten** eftersom den där kommer att vara mest lättillgänglig året om (oavsett väder, stigarna vid bastubadet plogas inte vid mkt snö osv.)

Alla kommer också lätt att kunna se den gröna skyltningen varje gång man passerar in i vårt område.

12 personer på Storudden / Lilludden har gått HLR-utbildning under sommaren och en del har anmält sig som s k SMS-livräddare.

Vid ett misstänkt / konstaterat hjärtstopp gör följande:

- 1. Säkra platsen dvs se till att du själv inte utsätts för omedelbar fara.**
- 2. Ropa på hjälp i närområdet.**
- 3. Bedöm personens andning - om ingen eller onormal andning föreligger sannolikt ett hjärtstopp.**
- 4. LARMA 112** -svara tydligt på frågorna och aktivera telefonens högtalare. Larmoperatören kommer att guida dig hela tiden tills ambulans kommer. Man söker också ev SMS -livräddare i närområdet. **Försök få hjälp att hämta hjärtstartare.**
- 5. Starta hjärtlungräddning (HLR)**
- 6. Koppla hjärtstarten.** Öppna väskan och tryck på start. Hjärtstartaren instruerar hur elektroderna skall fästas osv.
- 7. Följ larmoperatörens instruktioner via telefonhögtalaren** tills att ambulans / helikopter anländer och tar över.

Utmärkt att förbereda sig. Vem som helst får t utföra HLR och använda halv / helautomatiska hjärtstartare juridisk. Ingen sjukvårdsutbildning krävs. Dock mkt bra om man går en HLR-kurs. Hjärtstartaren ger vägledning och avgör när man/om ska defibrillera eller ej.

För att lära sig lite mer om detta har jag samlat några videolänkar från HLR-rådet och youtube.

1. Hur förstår man att en person har drabbats av ett hjärtstopp?

<https://vimeo.com/185942688>

2. Hur gör man hjärtlungräddning (HLR).

<https://www.youtube.com/watch?v=vNVMTwEencw&feature=youtu.be>

Ytterligare bra information och utmärkta undervisningsfilmer (om barn-HLR, drunkningstillbud, andningshinder hos barn) osv finns på **HLR-rådets hemsida:**

www.hlr.nu