



# UTBILDA DIG I HÖST

## - KURSER I HEMBEREDSKAP, HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING OCH KRISKOMPIS

Tryggare Väsby är glad att kunna erbjuda sina medlemmar utbildning i hemberedskap och hjärt- och lungräddning genom civilförsvarsföreningen.

### KURSTILLFÄLLEN:

**Hemberedskap** – 26 september kl. 17.00-19.00

**HLR** – 10 oktober kl.17.00-19.00

**Kriskompis** – 22 oktober kl.17.00-18.30

**PLATS:** Messingen, Love Almqvists Torg 1, Upplands Väsby

**KURSLEDARE:** Civilförsvarsförbundet

**Hemberedskap** handlar om hur du som privatperson bör förbereda dig inför en krissituation i samhället - exempelvis ett längre strömavbrott. I kursen går man igenom hur du säkrar basbehoven vatten, mat, värme, sömn och information

**HLR** - seminariet ger dig träning i hur du ger hjärt-lungräddning. Dessutom får du se hur man hanterar en hjärtstartare. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller. **Innan du går HLR-kursen skall du ha genomgått kursen i hemberedskap.**

**Kriskompis** är en praktisk arbetssession där du tillsammans med en eller flera grannar kommer överens om att samarbeta i en framtida krissituation. Du får råd och förslag på vad som bör ingå i en överenskommelse bl.a. när det gäller fördelning av arbetsuppgifter och hur man kan dela resurser. Genom att bli en kriskompis ökar du både din och andras trygghet i en krissituation. Fundera gärna ut vem du skulle kunna ha som kriskompis och anmäl er tillsammans. Det går självklart bra att komma utan en förbestämd kriskompis. **För att delta i Kriskompis skall du ha gått kursen Hemberedskap.**

**MÅLGRUPP:** Du som är anställd eller bor hos någon av Tryggare Väsby's medlemmar.

Anmälan skickas till [julia@tryggarevasby.se](mailto:julia@tryggarevasby.se) senast en vecka innan respektive seminarium. I anmälan behöver du ange kurstillfälle, namn, e-postadress och telefonnr. Det bjuds på smörgås. Anmäl specialkost.