

Roliga och nyttiga Konferensaktiviteter som är kvalitetssäkrade!

De instruktörer som arbetar för ABC RÄDDALIV är certifierade i Första Hjälpen av Röda Korset och utbildningar vi genomför följer Röda Korsets upplägg och innehåll. Det innebär att 70% av kursen är praktiskt arbete varvat med 30 % teori. Alla instruktörer har specialutbildning i Första Hjälpen Hjärt- lungräddning för vuxna och barn och kvalitetssäkras regelbundet.

Nedan följer några förslag för era konferensgäster. Jag kan även skraddarsy upplägg efter era kunders behov. Kortare kurser eller längre, för många eller få deltagare. Så tveka inte att ställ era frågor till mig så hittar jag en lösning för det ni efterfrågar.

Alla våra utbildningar uppfyller Arbetsmiljölöagstiftningens grundkrav i första hjälpen som beskrivs i Arbetsmiljöverkets författningssamling – AFS 1999:7

Aktiviteter för era konferensgäster

Hjärt-lungräddning HLR 1,5 h inkl, teori hjärtstartare

I denna utbildning lär du dig de grundläggande kunskaperna i hjärt-lungräddning. Kursen har genomtänkt pedagogik och metodik med praktiska övningar som omfattar 70 % av utbildningstiden och 30 % teori.

Efter kursen kommer du att kunna

- Känna till vad L ABC står för
- Kontrollera livstecken
- Skapa en öppen luftväg
- Lägga en person i stabilt sidoläge
- Kunna larma
- Kunna utföra hjärt-lungräddning
- Genomgång av hur en hjärtstartare fungerar

Tidsåtgång 1 h 30 min

Maxantal 14 personer

Pris 5 488 sek



Utbildningsform: Kurserna genomförs enligt Röda Korsets plattform för lärande och med ca 70% praktiska övningar och ca 30% teori.

Utbildarens kompetens: Specialutbildning Första hjälpen HLR certifierade av Röda Korset.

Deltagarnas förkunskaper: Inga speciella förkunskaper krävs för deltagarna.

Utrustning Instruktören har med sig all nödvändig utrustning i form av övningsdockor, övnings deffar etc.

Intyg Alla deltagare får efter genomförd utbildning ett personligt utbildningsbevis utfärdat av Röda Korset och är giltigt i två år.

Hjärt-Lungräddning med Hjärtstartare (D-HLR) 3 h



I denna utbildning lär du dig hjärt-lungräddning i kombination med hjärtstartare. Kursen har genomtänkt pedagogik och metodik med praktiska övningar som omfattar 70 % av utbildningstiden och 30 % teori.

Målet är att varje deltagare efter kursen ska känna sig trygga med att ingripa och kunna utföra hjärt-lungräddning med eller utan defibrillator om olyckan är framme på jobbet, i hemmet eller ute bland allmänheten.

- Känna till L ABC
- Kunna kontrollera livstecken
- Kunna skapa en öppen luftväg
- Kunna placera en medvetslös person i stabilt sidoläge
- Kunna larma
- Kunna utföra hjärt-lungräddning
- Kunna använda en hjärtstartare i kombination med hjärt-lungräddning.
- Kunna åtgärda luftvägstopp
- Tillämpningsövningar ingår

Tidsåtgång 3 h

Maxantal personer ca 14 personer

Pris 8 900 sek/ 634:- per person

Utbildningsform: Kurserna genomförs enligt Röda Korsets plattform för lärande och med ca 70% praktiska övningar och ca 30% teori.

Utbildarens kompetens: Specialutbildning Första hjälpen HLR certifierade av Röda Korset.

Deltagarnas förkunskaper: Inga speciella förkunskaper krävs för deltagarna.

Utrustning Instruktören har med sig all nödvändig utrustning i form av övningsdockor, övningsdeffar etc.

Intyg Alla deltagare får efter genomförd utbildning ett personligt utbildningsbevis utfärdat av Röda Korset. I intyget återfinns även en dokumentation av de viktigaste handgreppen och momenten som utbildningen omfattade.

En välbefinnande kurs i PAUS Massage (ca 45 min)

Den här kursen bygger på 80 % praktiska övningar varvat med 20 % anatomi och fysiologi. Du ger din kollega/vän massage över rygg, axlar, nacke. Deltagarna får lära sig enkla effektiva massagegrepp som lindrar spänningar och stress.

Massagen ger också ökad blodcirkulation och må bra hormonet oxytocin ökar så att du känner dig mer avslappnad.

Det är en uppskattad kurs, där teamet blir sammansvetsat, välbehag uppstår och många skratt hörs.

Tanken är att denna enkla massageteknik skall kunna tillämpas när man kommer tillbaka till jobbet igen, så det är verkligen en friskvårdssatsning.

- Utbildningstid ca 45 min
- Massagen tar mellan 5 – 10 minuter att utföra
- Antal personer är obegränsat
- Utrustning stolar



Grundpris 5 200 sek för 20 personer

utöver det tillkommer 125 sek per person

Affisch i A3 storlek med alla massagegreppen ingår till alla deltagarna

Alla priser är exklusive moms. I priset ingår all utrustning, förbrukningsmaterial och kursintyg till deltagarna.

Betalningsvillkor Uppdrag faktureras till sin helhet snarast efter genomförande.
Betalningsvillkor: 10 dagar netto. Fördröjningsavgift enligt lag. Fakturan skickas via mail.

Det skulle verkligen vara trevligt om vi hittade ett samarbete.

Ser fram emot din återkoppling

Vänliga hälsningar

Maria Patriksson utbildningsansvarig

ABC RÄDDALIV