

# UTBILDA DIG I HÖST - KURSER I HEMBEREDSKAP & HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING

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

## KURSTILLFÄLLEN:

**Hemberedskap** - torsdag 28 september kl. 17.30-19.00

**Hemberedskap**- onsdag 11 oktober kl. 19.00-20.30

**HLR** - onsdag 25 oktober kl. 18.30-20.30

**HLR** - torsdag 9 november kl. 17.00-19.00

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

**KURSLEDARE:** Civilförsvarsförbundet bland annat kursledare **Jenny Johansson**.

Kurserna är avgiftsfria för föreningar och privatpersoner och genomförs av instruktörer från Civilförsvarsförbundet och betalas av MSB. **Innan du går HLR-kursen skall du ha genomgått kursen i hemberedskap. Varje kurs ges vid två tillfällen och du väljer det tillfälle som passar dig bäst.**

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. Dessutom ges en rekommendation om hur du kan samarbeta i närområdet med dina grannar.

HLR, hjärt-lungräddning ger dig träning i hur du ger hjärt-lungräddning. Dessutom får du se hur man hanterar en hjärtstartare.

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

Anmäl dig snarast till de kurser som passar dig bäst - antalet deltagare på HLR är begränsat. Anmälan skickas till [helena@tryggarevasby.se](mailto:helena@tryggarevasby.se). I anmälan behöver du ange kurstillfälle, namn, e-postadress och telefonnr. Det bjuds på smörgås. Anmäl specialkost.