

# Vad är första hjälpen, L-ABC?

Passa på att ta chansen att lära dig första hjälpen, L-ABC. Under föreläsningkvällen tar vi upp de viktiga livräddande insatser vi bör göra på en olycksplats eller när någon blir plötsligt sjuk, t ex skapa fri luftväg eller stoppa en blödning. Syftet med första hjälpen är att kunna upprätthålla livsfunktioner i väntan på att ambulansen kommer.

Att ge den första och viktigaste hjälpen kan förhindra att tillståndet förvärras för den som är skadad, eller ge personen bättre möjligheter att tillfriskna.

Se till att du kan ge första hjälpen – innan olyckan är framme!



**När:** 27 november kl 18.00 - 20.00.

**Var:** Värmdö kommun, Skogsbovägen 9-11, Gustavsberg.

**Kostnad:** Kursen är avgiftsfri. Vi bjuder på fika/frukt

**Anmälan:** [Anmäl dig här](#) eller via vår hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se/stockholm](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/stockholm)  
Sista anmälningsdag är 20 november.

**Frågor:** Carina Sjölander, 08-627 40 95  
[carina.sjolander@stockholmsidrotten.se](mailto:carina.sjolander@stockholmsidrotten.se)

UTMÄRKT  
FÖRENING | VÄRMDÖ



VÄRMDÖ KOMMUN

tyresö kommun



**SISU**  
Idrottsutbildarna