

# Arnö samfällighetsförening, Ljusterö

20 maj 2024

## Inbjudan till kurs i första hjälpen / hjärt-lungräddning för vuxna

När vi befinner oss i vår vackra miljö på Ljusterö kan olyckan vara framme eller någon kan bli allvarligt sjuk och behöva hjälp. Eftersom närmaste sjukhus oftast är mer än 30 minuter bort är det av stor vikt att vi själva kan agera och hjälpa den drabbade den första tiden tills hjälp och transport till sjukhus anländer.

Styrelsen har sedan en tid arbetat med att ta fram en plan i syfte att förstärka kunskapen i samfälligheten om första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR), initiera ett nätverk av personer med kunskap i HLR samt införskaffa och utbilda i handhavandet av en hjärtstartare.

Planen är att:

- Genomföra utbildning i första hjälpen och hjärt-lungräddning med hjälp av Röda Korsets vid två utbildningstillfällen lördag den 15 juni (anmälan se nedan)
- Stimulera medlemmar som genomför utbildningen att registrera sig som SMS livräddare <https://www.smslivraddare.se/> (frivilligt) som kan vara behjälpliga vid behov då 112 larmas.
- Samfälligheten hyr en hjärtstartare som placeras på lämplig plats i området
- En arbetsgrupp bildas inom samfälligheten som planerar verksamheten, leder arbetet med utbildningar, ansvarar för hjärtstartaren samt handlägger informationen till medlemmar mm. Ansvarig för arbetsgruppen är Lottie Rimeslåttan

## Anmälan till Röda Korsets kurs i första hjälpen / hjärt-lungräddning för vuxna 15 juni

Kursen syftar till att ge deltagarna grundläggande kunskaper i livräddande första hjälpen inklusive hjärt-lungräddning. Det ingår mycket praktisk övning och oömma kläder rekommenderas. Kursen är kostnadsfri.

Tid: Lördag den 15 juni klockan 9.00 – 12.15 respektive 13.00 – 16-15. Två valfria tillfällen med 14 deltagare/tillfälle.

Plats: Granliden, <https://granliden-ljustero.se/sodra-ljustero-byggnadsforening/>  
Linanäsvägen 51, 184 97 Ljusterö

Anmälan: Skicka in intresseanmälan **senast den 29 maj** till [ordf@arnosamf.se](mailto:ordf@arnosamf.se) inkluderat **vilken av tiderna den 15 juni du är intresserad av, förnamn, efternamn, personnummer, telefon, mejladress samt adress i samfälligheten.** När vi har fått din anmälan skickar vi länken till Röda Korsets anmälnings sida. Vid för många anmälda deltagare gäller "först till kvarn" respektive att vi förbehåller vi oss rätten att ge en person / adress tillträde till kursen. (Flera kurstillfällen planeras till nästa år)

Lottie Rimeslåttan  
Arbetsgruppen HLR  
070-6899875

Styrelsen  
Arnö Samfällighetsförening  
Tel ordf 070-6851269