



Sammen redder vi liv i idretten

Forslag til praktisk organisering av HLR-økter

E-læringen sendes ut et par dager før HLR-økta:

E-læring finnes her: <https://nrr.org/no/velkommen-til-ghlr>

Lisenskode: **8rrm-mdn6x-mfjaf**

Dere må klikke på «Registrer som ny bruker», skrive inn lisenskode og så er e-læringen tilgjengelig.

HLR-økt under fotballtrening

- Setter opp en HLR-stasjon med dukker og trenings-hjertestartere på siden av banen
- Spillerne har trening som vanlig, og kommer 4 og 4 (eller maks 6) til HLR-stasjonen. Viser instruksjonsvideoene på iPad, så trener spillerne praktisk på det som gjennomgås.
- Tidsbruk er ca 15 min per 4 spillere, dvs 24 spillere på en 90 minutters økt.
- Bruk gjerne **QCPR Training** appen til å gi feedback på utførelsen av HLR (last ned i forkant)

Instruksjonsvideoer:

1. Undersøkelse av den bevisstløse og HLR:

https://idrettsforbundet-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/sophie_steenstrup_fotball_no/Ec5cVZRTaQFDuWx1GsltD-YBw1N_xqOvp61Vqo0i-KCaug?e=nbjkkj

2. HLR med bruk av hjertestarter:

https://idrettsforbundet-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/sophie_steenstrup_fotball_no/EcrNvWlbXtdOpwJcGFUHAQ0BEaMf_Qxlz3PqnY1e38pa8Q?e=IFdeMb

Rapportering:

- Etter trening registreres lag og antall som har trent HLR her: <https://fotball.formstack.com/forms/hlrrapportering>

Smittevern:

1. Vi tar av jakken til dukkene før trening.
2. Vi spriter hendene før vi tar på dukken og øvingshjertestarteren
3. Vi øver på å gjenkjenne tegn til livløshet- ringe 113- sette telefonen på høyttaler- starte brystkompresjoner- hente hjertestarter og sette den på.

VI GJØR IKKE MUNN-TIL-MUNN I DENNE PERIODEN.

4. Vi øver på å lage frie luftveier på dukker, ikke på hverandre.
5. Vi spriter dukkene og øvingshjertestarterne etter trening

Det er svært viktig at det er en voksen ressursperson på HLR-stasjonen under hele økta. Dette må være en person som praktisk kan tilrettelegge for HLR-trening og hjelpe til. Det må stå håndsprit og spritservietter (til å vaske hjertestartere og dukker) klare på HLR-stasjonen.