



**Plötsligt händer det och du är först på plats...  
Lär dig LHR, Hjärt och Lung-Räddning  
Tisdag 5 mars 2019**

**Vi går igenom åtgärder vid**

- *Hjärtstopp*
- *Luftvägsstopp*

**Visar hur man använder Hjärtstartare**

**Övar hur man gör**

- *Medvetandekontroll*
- *Andningskontroll*
- *Livsteckenskontroll*
- *Stabilt sidoläge*
- *Hjärt – lungräddning*
- *när man ringer 112*

Instruktör är **Yvonne Haglöf**,  
ordförande i Föreningen  
HjärtLung Botkyrka/Salem

**Var/När:** Alfahallen efter tisdagsgympan 5/3 kl. 10.55–12.10

**Kostar:** 50:- inklusive kaffe och bröd.

Betala till Plusgiro 486 95 16 – 7, ange HLR och namn.

**Anmälan:** Senast den 1 mars till Birgitta Asplund [bibbi.asplund@bredband.net](mailto:bibbi.asplund@bredband.net)  
eller tel 070-842-63-03.

Betalning **OCH** anmälan är krav för deltagande. Ingen återbetalning vid återbud efter 1 mars men kontakta Birgitta, kanske någon kan överta platsen.

Välkomna!  
Styrelsen