

Vi har två hjärtstartare på KMS Nordön

En i norra och en i södra hamnen

De finns innanför dörren till klubbhusen

Kedjan som räddar liv





Hjärt-lungräddning

– så gör du vid hjärtstopp



Leta efter livstecken

- Om personen inte reagerar på tilltal, se till att luftvägarna är fria och böj huvudet bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan.
- Kontrollera andningen genom att känna och lyssna efter andningsljud samtidigt som du ser efter om bröstkorgen rör sig.
- Kontrollera ifall personen har puls genom att lägga två fingrar på sidan av halsen.



Larma 112

- Om personen andas, placera honom/henne i stabilt sidoläge. Larma 112.
- Om personen inte andas, larma 112. Inled sedan omedelbart hjärtkompressioner, varje sekund är dyrbar!



3

Gör hjärtkompressioner

- Se till att personen ligger plant på rygg.
- Placera båda händerna, den ena ovanpå den andra, mitt på bröstkorgen där revbensbågarna möts.
- Tryck ner bröstbenet med raka armar cirka 4–5 centimeter, tag den egna kroppstyngden till hjälp. Du bör hålla ett högt och jämnt tempo med närmare två kompressioner per sekund.
- Släpp upp bröstkorgen mellan varje tryck.
- Varva 30 kompressioner med 2 inblåsningar.



4

Inblåsningar steg 1

- Se till att personen har fria luftvägar.
- Böj huvudet bakåt med hjälp av en hand på pannan och två fingrar under hakan. Kläm ihop näsborrarna.



5

Inblåsningar steg 2

- Behåll greppet om näsborrarna. Andas in och placera din mun över den medvetslösa personens mun.
- Blås in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Gör alltid 2 inblåsningar efter varandra.
- Varva 2 inblåsningar med 30 kompressioner.
- Håll på tills du blir avlöst.