

**Bestyrelsen sender hermed nyhedsbrev 3 til medlemmerne i 2024/-25.**

## Kursus i hjertestarter

Søndag, den 1. september kl. 10.00  
Spurvevej 2 (Torvet), 3630 Jægerspris

Foreningen har nu let adgang til 2 hjertestartere på henholdsvis Torvet (Spurvevej 2) og ved de hvide sten (Dråbyvej 151). Og flere medlemmer har spurgt, om foreningen vil arrangere et kursus i at anvende hjertestartere.

Vi har nu indgået en aftale med Hjerteforeningen, som vil afholde deres "Hjerteredderkursus - 30 minutters intro i genoplivning" for os. Se om indholdet på næste side.



**Hjerteredderkursus - 30 minutters intro i genoplivning**

Vil du og dine kollegaer, venner, familie, holdkammerater mm. lære at redde liv?

Vi tilbyder Hjerteredderkursus - 30 minutters intro i genoplivning, hvis I kan samle en gruppe på min. 5 personer. Kurset varer kun 30 min. og instruktøren kommer til jer!

Det foregår udendørs på "Torvet" ved den ene af hjertestarterne.

Hvis der kommer mere end 15 deltagere, så vil de første 15 starte kl. 10.00 og de næste 15 kl. 10.30.

Kurset afholdes uden tilmelding.

Alle deltagere vil blive bedt om ved fremmødet at registrere sig (navn(e) og sommerhusadresse), så foreningen efterfølgende kan aflevere bl.a. deltagerens e-mailadresser til Hjerteforeningen, som vil sende noget materiale til deltagerne.

Vi håber, at mange vil møde op.

Bestyrelsen  
Grundejerforeningen Ved Strandgaarden  
<https://vedstrandgaarden.dk>

## Hvad er et Hjerteredderkursus - 30 minutters intro i genoplivning?

Kurset er gratis for privatpersoner og foreninger.

Et *Hjerteredderkursus - 30 minutters intro i genoplivning* er en **introduktion** til genoplivning. Instruktøren gennemgår alle de vigtige trin og handlinger i en genoplivningssituation - herunder hjertelungeredning og brug af en hjertestarter. Vores evaluering viser at 90% af vores deltagere føler sig rustet til at træde til efter at have deltaget på kurset.

Deltagerne har mulighed for at stille spørgsmål og enkelte deltagere kan afprøve hjertemassage, kunstig åndedræt samt en hjertestarter på en dukke. Hvis alle deltagere ønsker at øve sig på dukken, kan det blive nødvendigt at udvide kursets varighed til mere end 30 minutter. Dette skal derfor aftales med instruktøren før kurset, når instruktøren kontakter dig.

Der kan maksimalt være 15 personer pr. instruktør/hold. Ved tilmelding af mere end 15 personer, vil vi dele jer op i flere hold fordelt på flere dage eller samme dag i direkte forlængelse af hinanden – alt efter jeres ønske.

### **På kurset vil du blive introduceret til, hvordan du:**

1. Skaber sikkerhed
2. Undersøger en bevidstløs person
3. Ringer 1-1-2
4. Giver hjertemassage
5. Bruger en AED