

HJÄRT-LUNGRÄDDNING VUXEN

RIKTLINJER 2026

1

Kontrollera medvetande



2

Medvetlös

Larma 112



Öppna luftvägen och kontrollera andningen

- Se
- Lyssna
- Känn



3

Ingen eller onormal andning

Starta HLR

30 kompressioner och 2 inblåsningar

- Kompressionsdjup: 5-6 cm
- Takt: 100-120 tryck/min
- Blås i 1 sekund tills bröstkorg höjer sig
- Minimera avbrott!



4

Om hjärtstartare finns: starta den och följ instruktionerna

Fortsätt HLR tills
personen vaknar eller
ambulanspersonalen
tar över



Behöver du fler HLR-affischer?
Ladda ner alla våra affischer
kostnadsfritt på firstaid.se.

HLR  **rådet**
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING
VI FÖLJER HLR-RÅDETS RIKTLINJER

© 2026 First Aid Sweden AB · firstaid.se



Boka din kurs idag!

firstaid.se
KUNSKAP OCH PRODUKTER SOM RÄDDAR LIV



Hitta närmaste hjärtstartare.