

## Retningslinjer i Corona-tiden for afholdelse af Hjerteredderkurser – 30 minutters intro i genoplivning

Hjerteforeningen følger regeringens plan for genåbning af Danmark fase 3, hvor forbuddet mod forsamlinger hæves til 30-50 personer. Desuden følges anbefalingerne fra Dansk Råd for Genoplivning: <https://genoplivning.dk/corona-drgs-anbefaling/> Vi kan derfor afholde *Hjerteredderkurser – 30 minutters intro i genoplivning* med op til 15 deltagere pr. kursus.

Det er dog fortsat afgørende for afholdelse af kurser, at anbefalingerne fra myndighederne vedr. afstand, hygiejne mv. overholdes <https://www.sst.dk/da/corona/FAQ>.

### Retningslinjerne for gennemførelsen af Hjerteredderkurser – 30 minutters intro i genoplivning

Hjerteforeningen sender instruktøren ud til jer – dvs. en gruppe på 5-15 personer. Som tilmelder skal du derfor sikre, at følgende rammer og retningslinjer kan overholdes i forbindelse med gennemførelsen af kurset:

- Overvej om kurset kan afholdes udendørs - det kan føles tryggere for alle
- Lokalets størrelse skal være, så det kan indrettes med:
  - o Minimum 1 meter mellem deltagerne i lokalet.
  - o Minimum 2 meter mellem deltagerne og instruktørområde med genoplivningsdukke og AED-træner.
- Hvis de fysiske rammer ikke muliggør 1 meters afstand mellem kursusdeltagerne, skal deltagerantallet skaleres ned
- Instruktøren skal kunne holde en afstand på 2 meter til alle kursusdeltagere gennem hele kurset – også i forbindelse med evt. øvelse på dukken
- I lokalet markeres hhv. deltagernes område og instruktørens område.
- Håndsprit skal være tilgængelig for alle deltagere og instruktøren, og alle deltagere og instruktøren skal spritte hænder af før kursusstart og efter kursusafslutning (Instruktøren medbringer håndsprit)
- Deltagere bør så vidt muligt anvende samme stol/bord under hele kursusforløbet, herunder alene have kontakt til egne ejendele
- Fælles kontaktpunkter som toilet, håndtag, gelænder, stole, som hyppigt berøres af mange skal sikres grundig rengøring før og efter kursusgennemførelse
- Der bør ikke anvendes fælles håndklæde på toilet
- Ingen deltagere (eller instruktører) med symptomer på Corona må deltage i et kursus; feber, tør hoste, vejrtrækningsproblemer, nys

Instruktøren vil desuden sikre følgende:

- Ingen deltagere afprøver indblæsninger på dukken
- Dukken skal sprittes af før en ny deltager afprøver tryk på dukken
- Deltagere og instruktøren spritter hænder af før og efter hver ny person er i kontakt med dukken

**Desuden frarådes det fortsat, at personer – såvel deltagere som instruktører – der er i særlig risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved smitte med corona, deltager i et kursus.**

Risikogrupper beskrives af Sundhedsstyrelsen – se mere Sundhedsstyrelsen hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper> samt på Hjerteforeningens coronasite: [hjerteforeningen.dk/corona](https://www.hjerteforeningen.dk/corona).

Relateret til alder er det nu veldokumenteret, at følgende grupper er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb:

- personer over 70 år og særligt personer over 80 år
- personer over 65 år og samtidig forekomst af en eller flere kroniske sygdomme

Alle involverede personer – såvel deltagere som instruktør – har et ansvar for at sikre overholdelsen af retningslinjerne vedr. corona i forbindelse med et *Hjerteredderkurser – 30 minutters intro i genoplivning*. Vi gør opmærksom på, at instruktøren kan anmode deltagere om at forlade kurset, hvis retningslinjerne ikke overholdes – ligesom instruktøren kan undlade at gennemføre kurset.