



VEJLEDNING TIL ANNIEWHERE FOR DELTAGERE

Her er en kort vejledning til, hvordan du kan træne hjertemassage med Laerdals app 'AnnieWhere' derhjemme til Hjertestarterdagen 2020.

FØR ONLINE UNDERVISNING:

1. Download app'en **Q CPR Classroom**



2. Find en pude, en madras eller andet, som du kan bruge til at øve hjertemassage på og læg den klar på gulvet et sted, hvor der er god plads og godt lys. Hvis du har adgang til en genoplivningsdukke, kan du også bruge den.

UNDER ONLINE UNDERVISNING:

1. Åbn app'en og tryk på knappen 'Learner'.
2. Indtast den seks-cifrede kode, som du har modtaget af instruktøren.
3. Angiv, at du ikke har en genoplivningsdukke (*don't have a sensorized manikin*).
4. Placer din telefon på gulvet vandret foran dig og "dukken".
5. Sørg for, at dit hoved kan ses i kameraet.
6. Start hjertemassage på "dukken". Du kan følge med på din telefon, om din hjertemassage bliver udfyldt korrekt.
7. Instruktøren giver evt. feedback. på din hjertemassage.

