



Vær med til at redde liv – bliv en Hjertesikker Zone

Tjekliste til at blive en Hjertesikker Zone

- 1 Alle i jeres zone kan få adgang til en hjertestarter og tage den i brug inden for 3 minutter.
- 2 Hjertestarterne, som er placeret i zonen, er registreret på Hjertestarter-Netværket.
- 3 Hjertestarterne er offentligt tilgængelige. (Dette er kun relevant for zoner uden adgangskontrol)
- 4 Der er minimum én hjertestarter i zonen, som er offentlig tilgængelig hele døgnet rundt.
- 5 Der er en velbeskrevet og systematisk procedure for løbende vedligeholdelse og opsyn af de offentligt tilgængelige hjertestartere. Det er et krav, at man mindst én gang om ugen tilser, at hjertestarterne ikke melder fejl.
- 6 Alle hjertestartere er påsat en kontaklabel med kontaktoplysninger på fadderen til hjertestarteren, så de kan komme retur til jer efter brug.
- 7 Der kan ringes 1-1-2 og påbegyndes hjertelungeredning umiddelbart efter konstatering af formodet hjertestop.

Hvad er en Hjertesikker Zone?

En Hjertesikker Zone er et afgrænset område, som f.eks. en virksomhed, en lufthavn, et fitnesscenter, et idrætsanlæg, et museum eller en grundejerforening, der lever op til en række anbefalinger, som et hold eksperter har udformet. Disse anbefalinger sikrer, at der er den nødvendige hjælp, hvis nogen skulle falde om med et hjertestop.

- 8 Ansatte, frivillige, beboere eller andre med tilknytning til zonen informeres så vidt muligt om muligheden for at melde sig som frivillig hjerteløber.
- 9 Instruktion i hjertelungeredning:
 - a I zoner med under 10 ansatte skal alle ansatte deltage i kurser i hjertelungeredning hvert andet år, mens frivillige, beboere og andre grupper skal have tilbuddet om at deltage.
 - b I zoner med 10 ansatte og derover skal minimum 20% deltage i kurser i hjertelungeredning hvert andet år.

Indsend en ansøgning og bliv certificeret som en **Hjertesikker Zone** og være med til at gøre Danmark mere sikker.



Om Hjertesikker Zone

Hjertesikker Zone er etableret i 2022 og er en borgerrettet indsats, der arbejder for at forbedre overlevelsen efter hjertestop udenfor hospital i Danmark. Dansk Råd for Genoplivning, TrygFonden, Hjerteforeningen, Brancheorganisation for Hjertestartere og de præhospitale direktioner står bag indsatsen.