**Slik utfører du HLR:**

* **Legg pasienten på et hardt underlag**
* **Plasser deg med en bred beinstilling for å oppnå god balanse og lavt tyngdepunkt**
* **Plasser hendene midt mellom brystvortene**
* **Bruk strake armer og trykk brystkassen 5-6 cm rett ned**
* **Slipp trykket helt opp igjen uten å ta hånden vekk fra brystkassen**
* **Trykk 30 ganger - gjenta dette med en frekvens på 100-120 ganger pr. minutt**
* **Umiddelbart etter 30 kompresjoner skal du gi 2 innblåsinger**

****