Bassinlivredderprøven

Så er det igen tid til den årlige bassinlivredderprøve.

Dagens program er:

09.00 – ca. 13.30 teori i klublokalet

* Indhold i bassinlivredderprøven
* Hjerte-lunge-redning

Kl. 13.30

1. Formprøven:

200 meter svømning, de første 50 meter på max 90 sec, og med hovedet over vand. De resterende 150 meter er der ingen krav til. Herefter og med max 30 sec. pause udføre dyk efter dukke på det dybeste sted i hallen, efter første dyk, skal der foretages endnu et dyk efter dukke. Der må max. Bruges 30 sec. pause mellem de 3 dyk.

1. Redningsdel
	1. Undsætning af panisk svømmer
	2. Undsætning af bevidstløs voksen, efterfulgt af 25 meter bjærgning og ophaling med hjælper og H-L-R
	3. Undsætning af bevidstløs barn. Skrå dyk på min. 10 meter efter dukke på det dybeste sted, herefter bjærgning til kant, ophaling og H-L-R
	4. Håndtering af nakkeskade

Efter alle har været til den praktiske prøve i svømmehallen:

1. Anlægsprøve

Gennemgang af anlægget, både redningsudstyr og kemikalier osv….

ENKELTVIS

1. Mundtlig eksamination

Afklarende spørgsmål bl.a. omkring førstehjælp, forebyggelse af ulykker osv.

Nedenstående links giver et indblik i afviklingen af prøven

<http://www.youtube.com/watch?v=IrYTypNe1TI&lr=1&user=livredning> Håndtering af nakkeskader – én måde – denne måde viser jeg ikke, jeg har en anden der er lettere og mere sikker!!!

<http://www.youtube.com/watch?v=pcA8zEgf8pw&feature=related> Bevidstløs barm – del 1

<http://www.youtube.com/watch?v=YsHU5dSq_74&feature=related> Bevidstløs barn – del 2

<http://www.youtube.com/watch?v=w5emvH7FLoM&feature=related> **Redning af bevidstløs voksen**

<http://www.youtube.com/watch?v=GGcJAPNo1ac&feature=related> **200 m svømning og 2 dyk**

<http://www.youtube.com/watch?v=IfZzLjy4Mww&feature=related>  **Redning af panisk nødstedt**

Adgangskrav: Fylde 18 år i det år prøven aflægges

Der vil blive arrangeret et antal øve/trænings aftener inden prøven

Klubben sørger for frokost og drikkelse

Vel mødt

Lars Semmelhaack og Rune Dehn Thomsen

23 10 76 18 25 78 31 32