November 2018

**Genopfriskningskursus i livredning og trinvis førstehjælp**
afsluttende med aflæggelse af
**Bassinlivredderprøven**

**Kursusforløb**

**Livredningsteori** med gennemgang af førstehjælp og træning i genoplivning med brug af hjertestarter og ilt. Førstehjælpen er relateret til typiske ulykker i en svømmehal. (2½ time)

**Vandtræning** i prøvens discipliner (2½ time)

**Prøveafvikling**

1. Mundtlig eksamination i livredningsteori, førstehjælp og sikkerhedsforhold i svømmehallen. ( ½ time)
2. Praktisk prøveaflæggelse. Prøven aflægges af hold på 3 personer, hvor man på skift er prøvetager, hjælper og medie. (1½ time)

**Tid og sted** (maj/juni 2019)

**A: Livredningsteori:**

**Østskolen: Torsdag den 23. maj i kl. 15.00 – 17.30 (Faxehallen)**

**Vestskolen og**

**Skole v. skoven: Mandag den** **27. maj kl. 13.00 – 15.30 (Haslev Svømmehal)**

**Midtskolen: Onsdag den** **29. maj kl. 13.30 – 16.00 (Haslev Svømmehal)**

**B: Vandtræning:** (her kan man deltage på tværs af holdene)

**Torsdag den 23. maj kl. 13.30 – 14.30 (Faxe Svømmehal)**

**Mandag den 27. maj kl. 15.30 - 16.30 (Haslev Svømmehal)**

**Onsdag den 29. maj kl. 16.30 – 17.30 (Haslev Svømmehal)**

**C: Prøveafvikling:** (det præcise prøvetidspunkt aftales individuelt)

**Vestskolen og**

**Skolen v. Skoven: Mandag den 3. juni kl. 13.00 – 17.00 (Haslev Svømmehal)**

**Østskolen: Torsdag den 6. juni kl. 13.30 – 17.30 (Faxe Svømmehal)**

**Midtskolen: Onsdag den 12. juni kl. 14.00 – 18.00 (Haslev Svømmehal)**

**Pris:** 600 kr. pr. kursist. Dækker kursusforløb, kursusmateriale, let forplejning (kaffe/te med brød) og certifikat ved bestået prøve.

Tilmelding inden 1. maj 2019

For evt. yderligere oplysninger: Kontakt Jørgen Essendrop, tlf. 61 27 17 45 eller joes@haslevnet.dk

På vegne af Haslev Svømmeklub

Jørgen Essendrop

|  |
| --- |
| **BASSINLIVREDDERPRØVEN**1. **Fremvisning og gennemgang af sikkerhedsforanstaltninger på anlægget**.
2. **Udspring efterfulgt af 200 m svømning** (første 50 m på max. 1 min 30 sek.)

**To på hinanden følgende dykninger** fra vandtrædning efter bjærgedukke. (min. 10 sek. og max. 1 min. mellem dykningerne).1. **Redning af panisk nødstedt**. (Undgå direkte kontakt med den nødstedte)
2. **Redning af bevidstløs voksen i samarbejde med hjælper**. Heri indgår 25 m bjærgning og demonstration af hjertelungeredning med anlæggets genoplivningsudstyr på voksen dukke.
3. **Redning af bevidstløst barn uden hjælper**. Herunder demonstration af hjertelungeredning på junior- eller spædbarnsdukke.
4. **Håndtering af nakkeskader**.
5. **Førstehjælp**. (mundtlig eksamination)

Påklædning: Den beklædning du normalt bruger i svømmehallen, dog minimum shorts og T-shirt. Der må ikke bruges svømmebriller. |

**Videoklip** af prøverne kan ses på dette link: <http://www.youtube.com/livredning> .

**Genopfriskningskursus i livredning og trinvis førstehjælp**
afsluttende med aflæggelse af
**Bassinlivredderprøven**

Maj/juni 2019

**Tilmelding inden 1. maj 2019**

|  |  |
| --- | --- |
| Navn  | Fødselsdato: |
| Adresse:  | Har prøven været taget før?  |
|   | E-mail:  |
|  | Skole: Afdeling: |

|  |  |
| --- | --- |
| Navn  | Fødselsdato: |
| Adresse:  | Har prøven været taget før?  |
|   | E-mail:  |
|  | Skole: Afdeling: |

|  |  |
| --- | --- |
| Navn  | Fødselsdato: |
| Adresse:  | Har prøven været taget før?  |
|   | E-mail:  |
|  | Skole: Afdeling: |

Sendes til: Jørgen Essendrop Eller pr. mail til joes@haslevnet.dk

 Houmannsvej 12

 4690 Haslev