

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

- Mundtlig eksamination i livredningsteori, førstehjælp og sikkerhedsforhold i svømmehallen. (½ time)
- 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).
3. **Redning af panisk nødstedt.** (Undgå direkte kontakt med den nødstedte)
4. **Redning af bevidstløs voksen i samarbejde med hjælper.** Heri indgår 25 m bjærgning og demonstration af hjertelungeredning med anlæggets genoplivningsudstyr på voksen dukke.
5. **Redning af bevidstløst barn uden hjælper.** Herunder demonstration af hjertelungeredning på junior- eller spædbarnsdukke.
6. **Håndtering af nakkeskader.**
7. **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
Houmannsvej 12
4690 Haslev

Eller pr. mail til joes@haslevnet.dk