

ILS ÅBENT-VAND LIVREDDERPRØVEN

ILS Åbent-vand Livredderprøven opfylder minimumskriterierne til ILS Beach Lifeguard, og certifikatet er akkrediteret af ILS som står for International Life Saving Federation. Prøven henvender sig til de personer, der skal arbejde som livredder i en livredningstjeneste og de nøglepersoner, der ønsker et højt niveau for vandsikkerhed ved åbent-vand.

Forudsætninger: Alle, der er fyldt 18 år inden årets udgang, kan indstille sig til ILS Åbent-vand Livredderprøven. Derudover skal prøvetager være indehaver af førstehjælpscertifikat svarende til som minimum ERC BLS/AED Provider eller DFR Førstehjælp ved hjertestop.

Påklædning: ILS Åbent-vand Livredderprøven skal gennemføres i våddragt eller lignende beskyttelse mod kulde i åbent-vand. Svømmebriller og/eller dykkermaske er tilladt.

Dommer: En dommer med gyldig licens fra Dansk Svømmeunion kan dømme Dansk Svømmeunions ILS Åbent-vand Livredderprøve.

Certifikat: Efter bestået prøve sendes certifikatet via e-mail. Prøven kan betales med Dankort fra prøvetageren eller via faktura.

Gyldighed: Certifikatet er gyldigt et år.

Afvikling: Afvikles i åbent-vand.

Pris: 125 kr. (pr. 1. januar 2017)

1. FORMPRØVE BASSIN

- Bassindelen afvikles i en sammenhæng og skal være afviklet inden for 60 min.
- 400 m fri på maksimalt 7,5 min. (de første 200 m skal svømmes på maksimalt 3,5 min.)
- 25 m polocrawl efterfulgt af 25 m undervandssvømning på maksimalt 50 sek.
- 150 m bjærgning på maksimalt 5 min. (bjærgning af bjærgedukke fyldt med vand – ca. 70 kg)
- 25 m nødflytning af dukke eller person (75-80 kg).

2. FORMPRØVE ÅBENT-VAND

- Åbent-vanddelen kan afvikles opdelt og over flere dage
- 3x200 (200 m løb + 200 m svøm + 200 m løb) maksimalt 8 min. – uden ABCT; svømmebriller er tilladt
- Svømme 1000 m med ABCT
- Dykke 4 m vertikalt med ABC og opsamle dukke
- Svømme 50 m polocrawl og efterfølgende bjæрге bevidstløs 50 m med direkte kontakt – uden ABCT; svømmebriller tilladt

3. REDNINGSDEL

Redningsdelen udføres med udgangspunkt i at simulere realistiske scenarier og er opdelt i redninger *med* udstyr og redninger *uden* udstyr. I nogle delprøver indgår en hjælper. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed.

Generelle forhold ved alle redninger

Livredderen skal udføre en pejling til den nødstedte med henblik på at kunne finde den position, hvor nødstedte sidst bliver/blev set i det tilfælde, at nødstedte forsvinder. Valget af pejlemetode afgøres af livredderen med udgangspunkt i situationen, de lokale forhold og det udstyr, der er til rådighed.

Redning med udstyr

Redning med redningsmetoden KAST:

Livredderen udfører en redning af træt svømmer ved hjælp af KAST redningsmetoden. Nødstedte er placeret minimum 10 m fra land. Kastegenstand kan være redningskrans, reb eller andet relevant for LR.

Redning med redningsmetoden BJÆRG

Redning med ABCT:

1. *Træt svømmer* 150 m fra land:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition og observerer nødstedte, hvorefter LR kalder på hjælp. En hjælper overvåger situationen. LR udfører pejling og anlægger ABCT og svømmer til nødstedte. Nødstedte vurderes i sikker afstand, og LR kommunikerer til nødstedte. LR anlægger redningstorpedo og bjærger nødstedte til land.

2. Bevidstløs svømmer 75 m fra land:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition og observerer nødstedte, hvorefter LR kalder på hjælp. En hjælper udfører alarmering til 1-1-2 og fremskaffer genoplivningsudstyr. LR udfører pejling og anlægger ABCT og svømmer til nødstedte. Nødstedte vurderes i sikker afstand, og LR anlægger redningstorpedo. Der undersøges for bevidsthed og vejrtrækning. Nødstedte er bevidstløs uden normal vejrtrækning, og livredderen giver 5 indblæsninger. Nødstedte bjærges til land, og der gives IWR under bjærgning hvis muligt. I samarbejde med hjælper nødflyttes nødstedte til land, og der påbegyndes hjerte-lunge-redning i samarbejde med hjælper. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed.

Redning med redningsmetoden SEJL

Redning med rescueboard eller SUP:

1. Træt svømmer 200 m fra land:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition og observerer nødstedte, hvorefter LR kalder på hjælp. En hjælper overvåger situationen. LR udfører pejling og padler til nødstedte. Nødstedte vurderes i sikker afstand, og LR kommunikerer til nødstedte. LR guider nødstedte op på boardet og padler nødstedte til land. Nødstedte kan hjælpe til i redningen.

2. Bevidstløs svømmer 100 m fra land:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition og kalder på hjælp. Der er ingen hjælper til rådighed. LR udfører alarmering til 1-1-2 og placerer genoplivningsudstyr, hvor nødstedte forventes at komme til land. LR udfører pejling og padler mod nødstedte og vurderer i sikker afstand den nødstedte. Der undersøges for bevidsthed og vejrtrækning. Nødstedte er bevidstløs uden normal vejrtrækning, og livredderen giver 5 indblæsninger. LR ophaler nødstedte til board og bjærger nødstedte til land. Der udføres nødflytning uden hjælper fra board til land, og LR påbegynder hjerte-lunge-redning med genoplivningsudstyr. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed. Tidspunkt for alarmering, når LR er alene, diskuteres.

Scenarier

Forsvundet person – eftersøgning:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition. Scenariet startes med, at et (synligt) objekt, der kan synke, kastes i vandet på 1-4 m dybde. LR pejler til stedet, hvor objektet forsvandt, alarmerer 1-1-2 og igangsætter en eftersøgning. Der kan anvendes ABCT, SUP eller board. På lavt vand kan eftersøgning udføres uden udstyr eventuelt med eftersøgningskæder. Vanddybde og afstand fra objekt til LR vælges af dommer i forhold til at give LR realistisk mulighed for at finde objekt. Prøve kan bestås uden at finde objekt.

Nakkeskade:

Et medie simulerer en skade på nakken ved at ligge livløst i vandoverfladen på lavt vand. Mediet er ved bevidsthed.

Livredderen demonstrerer en vending ved hjælp af strakte-armedehold-med-vending, og mediet stabiliseres. I samarbejde med hjælpere nødflyttes mediet ved hjælp af spineboard, såfremt spineboard er til rådighed. Håndtering af nakkeskader diskuteres.

Ukendt scenarie:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition, og der gennemføres et relevant redningsscenario med det udstyr, der er til rådighed. Livredderen må ikke kende scenariets indhold på forhånd.

Redning uden udstyr

Redning af panisk nødstedt ved hjælp af redningsmetoden TAL:

Livredder befinder sig i vandet i nærheden af en panisk nødstedt. LR benytter redningsmetoden TAL til at redde nødstedte til land eller hen til en båd/board. Under redningen demonstrerer LR en undvigemanøvre, da nødstedte forsøger at gribe fat i LR.

Teoriundervisning og teoriprøve/mundtlig eksamination

Følgende kapitler fra grundbogen "Livredning ... håndbogen til alle med interesse for vand og sikkerhed" skal indeholdes i teoriundervisning:

LIVREDNING FOR ALLE:

Drukneulykker i Danmark

Vandforhold

Forholdsregler ved vandaktiviteter

Selvredning

Redningsaktion

Redningsmetoder

Bjærgeteknik

Dykketeknik

Nødflytning fra vand til land

Armsignaler og pejling

Genoplivning

Alarmering

LIVREDNING I SKOLE, FRITID OG KLUB

Ansvar og sikkerhed

LIVREDNINGSTJENESTE

Overvågning og drukning

Udvidede redningsmetoder

Udvidet genoplivning

Standardprocedure for redningsaktioner

Der skal afvikles mundtlig eller skriftlig teoriprøve.

Teoriprøven bliver udstedt af Dansk Svømmeunion; prøven revideres en gang årligt og opfylder kriterier til ILS Beach Lifeguard. Den enkelte organisation kan vælge at tilføje spørgsmål til teoriprøven.

OVERSIGT OVER FORKORTELSER

LR – Livredder

ABCT – Maske, snorkel, finner og torpedo

SUP – Stand up paddel board

IWR – In water resuscitation

ERC – European Resuscitation Council

DFR – Dansk Førstehjælpsråd

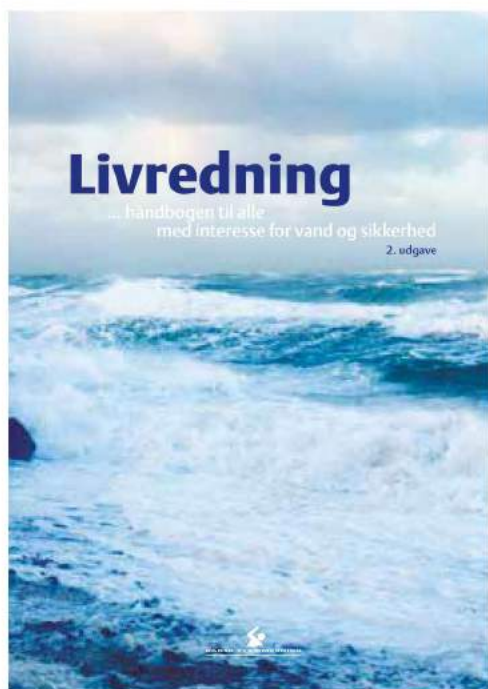
BLS – Basic Life Support

AED – Automated external defibrillator (Hjertestarter)

ILS – International Life Saving Federation



GRUNDBOG FOR ALLE MED INTERESSE FOR VAND OG SIKKERHED



Dansk Svømmeunion udgiver bogen: **Livredning – Håndbogen til alle med interesse for vand og sikkerhed**. Bogen er grundbog for alle med interesse for vand og sikkerhed og beskriver den viden og de færdigheder, der er nødvendige for at kunne udføre vandsikkerhed med succes. For prøvetagere til Livredderprøver og Livredderdommere indeholder bogen det obligatoriske pensum.

Bogen bestilles i webshop på www.svoem.org.