

# Erhvervslivredderprøve i E&S

Aspiranten skal være fyldt 18 år.  
Hjælpemidler, som f.eks. svømmebriller, må ikke anvendes under prøven.  
Påklædning: livredderbeklædning (minimum badetøj og T-shirt).  
Prøven udføres i sammenhæng og uden unødige pauser

1. 200 meter svømning (de sidste 50 meter med overblik og på maksimumtid 1:30 min.)
2. To på hinanden følgende dykninger fra vandtrædning til bassinbund efter bjærgedukke
3. Undsætning af panisk person med flydemiddel
4. Frigørelsesgreb, 5 meter bjærgning af panisk svømmer i sikkert greb, efterfulgt af 10 meter bjærgning af livløs person til kant, samt optagning af medie i samarbejde med hjælper. Mediet lægges efter kontrol i stabilt sideleje
5. Udspring fra bassinkant efterfulgt af skrå dykning efter bjærgedukke, som er udlagt ca. 10 meter fra ud-springsstedet på bassinets dybeste sted. Bjærgning og optagning af medie
6. Klargøring til HLR (hjerter- lungeredning) til en druknet person med hallens redningsudstyr, som ankommer 1 minut efter aktivering af druknealarm. Førstehjælp med udstyret i samarbejde med assisterende livredder

## Desuden:

HLR vises på 2 ud af 3 aldersgrupper. Der overhøres i førstehjælp, f.eks. faldulykker, hovedskader, brud på nakke, øvrige brud, blødninger, hedeslag og kramper, samt i diverse sygdomme, f.eks. blodprop i hjertet, sukkersyge, astma.

Kendskab til spineboard; dvs. optagning og håndtering af udspringer med skade på nakke i samarbejde med hjælpere.

Anlægget kan, som forberedelse til prøven, hjælpe med gennemgang af genoplivningsudstyr og spineboard.

Bemærk at HLR til druknede personer adskiller sig fra den gængse procedure - bl.a. ved, at der indledes med 5 indblæsninger.

Har du brug for træning, inden du går til prøve i E&S? Tilmeld dig "Livreddertræning for vikarer" på: <https://svoemkbh.plan2learn.dk>

Yderligere information og anbefalet litteratur:

- [Erhvervs-livredderprøven | SvømKBH \(kk.dk\)](#)
- Førstehjælpbog med nyeste retningslinjer fra Dansk Råd for Genoplivning
- "Livredning" af Michael Iwersen, udgivet af Dansk Svømmeunion.

Skal du deltage på Basiskursus, skal du, som forberedelse, bl.a. have læst Basisfolderen, som findes på: <https://svoemkbh.kk.dk>. Vælg "Mere info", "Job" og "Erhvervslivredderprøven".

Kultur- & Fritidsforvaltningen,  
Ejendomsdrift & Service, 2021