

Erhvervslivredderprøve i SvømKBH

- Aspiranten skal være fyldt 18 år
- Hjælpemidler, som f.eks. svømmebriller, må ikke anvendes under prøven
- Påklædning: livredderbeklædning (shorts og T-shirt)
- Smykker (inkl. armbåndsur) må ikke bæres under prøven
- 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. Frigørelse, 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 udspringsstedet 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 almen førstehjælp: hedeslag, stroke, blodprop i hjertet, sukkersyge mm.

Bemærk, at HLR til druknede personer adskiller sig fra den gængse procedure: Der indledes bl.a. med 5 indblæsninger. Desuden giver SvømKBH 15:2 (tryk/kompressioner) til børn.

Kendskab til spineboard gennemgås ved prøveafleggelsen sammen med dommeren.

Ønsker du at arbejde som livredder i SvømKBH?: [Jobmuligheder i SvømKBH | SvømKBH \(kk.dk\)](#)

Her kan du bl.a. udfylde en formular, hvorefter du vil blive kontaktet.

Du skal ikke tilmelde dig kurser, før du har en aftale med SvømKBH.

Er du allerede vikar i SvømKBH, og har du brug for træning i hjerte-lungeredning eller i bassin? Tilmeld dig "Livreddertræning i SvømKBH" eller "Bassintræning for aspiranter" på:

<https://svoemkbh.plan2learn.dk>

Nyttig viden:

- [Erhvervs-livredderprøven | SvømKBH \(kk.dk\)](#)
- Du kan finde en oversigt over godkendte førstehjælpsbøger her: [Godkendt undervisningsmateriale - Dansk Førstehjælpsråd](#)

Kultur- & Fritidsforvaltningen,
Faciliteter, 2025