

Erhvervslivredderprøve i E&S

Aspiranten skal være fyldt 18 år.
Hjælpe midler, 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 skrån 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 skal 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.

Brug for træning?

Tilmelding sker på <https://teambade.plan2learn.dk/>

Yderligere information og anbefalet litteratur:

- <https://svoemkbh.kk.dk/artikel/erhvervslivredderpr%C3%B8ven>
- Førstehjælpsbog 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, have læst "Basisfolder 2018", som findes på: <https://svoemkbh.kk.dk/artikel/erhvervslivredderpr%C3%B8ven>

Kultur- & Fritidsforvaltningen,
Ejendomsdrift & Service, 2018