



Januar 2019

Bassinlivredderprøve i Ishøj Svømmehal

Ved foreninger og skolers aktiviteter i Ishøj Svømmehal skal der altid være en livredder på bassinkanten med gyldig og godkendt bassinlivredderprøve jf. de gældende retningslinjer og sikkerhedsregler for foreninger og skoler.

Bassinlivredderprøves skal fornyes hvert år og kan aflægges i Ishøj Svømmehal efter aftale med personalet.

1. Anlægsdel

Fremvisning og gennemgang af sikkerhedsforanstaltningerne på anlægget

Aspiranten skal have et grundigt kendskab til:

- Alarmerings- og evakueringsplaner
- Placering af telefon til alarmering, ilt-udstyr, hjertestarter og andet sikkerhedsudstyr
- Specielle sikkerhedsforanstaltninger ved rutsjebaner

2. Formprøve

Udspring efterfulgt af 200 m svømning

Livredderen starter fra bassinkant eller startspringsskammel.

De første 50 m skal svømmes med overblik og hovedet over vand (maksimaltid på første 50 m. er 1 min. 30 sek.).

To på hinanden følgende dykninger

En bjærgedukke er placeret på bassinets dybeste del ved bassinvæg.

Livredderen dykker fra vandtrædning og opsamler dukken. Efter optag slippes dukken.

Inden for 60 sek. skal andet dyk påbegyndes.

Efter anden opsamling bjærges dukken til nærmeste kant.

3. Redning af panisk nødstedt

Livredderen befinder sig ved en overvågningsposition.

Et panisk medie er i vandoverfladen 10 m. fra bassinkant.

Livredderen skal udføre redningen uden at komme i direkte kontakt med den nødstedte. Hjælpe-midler og beroligende kommunikation bør anvendes.

4. Redning af bevidstløs voksen i samarbejde med hjælper

Livredderen befinder sig ved en overvågningsposition.

Et medie befinder sig forestillet bevidstløs i vandet ved en af bassinets endevægge.



Livredderen udfører alarmering af hjælper og springer i vandet. Mediet bjærges 25 m., mens der holdes frie luftveje.

Livredderen skal demonstrere kunstigt åndedræt i vand, indtil hjælperen er klar til at hjælpe med ophaling.

Demonstrationen udføres ved kanten. Livredderen giver indblæsninger på mediets pande.

Hjælper skal assistere med redning og genoplivning. Hjælper alarmerer, henter genoplivningsudstyr og assisterer med ophaling.

Mediet ophales, og hjerte-lunge-redning med anlæggets genoplivningsudstyr demonstreres på voksendukke i samarbejde med hjælper.

Redningen afsluttes med at mediet lejres i stabilt sideleje.

5. Redning af bevidstløst barn uden hjælper

Livredderen befinder sig ved bassinkant. En bjærgedukke er placeret i bassinets dybeste del 10 m. fra livredderen.

Et medie er klar i vandoverfladen.

Livredderen springer i vandet og udfører skrådyk mod bjærgedukke. Dukken opsamles. I vandoverfladen slippes dukken og mediet bjærges til kanten, mens der holdes frie luftveje.

Mediet ophales alene og genoplivning startes på junior- eller spædbarnsdukke.

Efter et minuts genoplivning udfører livredderen en forestillet alarmering til Alarmcentralen og henter genoplivningsudstyr.

Redningen afsluttes med stabilt sideleje efter minimum to minutters yderligere genoplivning, hvor anlæggets genoplivningsudstyr benyttes.

6. Håndtering af nakkeskade

Dette delelement udføres som en uformel gennemgang af teknikker samt mulighed for at øve denne vending et par gange under instruktørens anvisninger, da der ikke forelægges video materiale af disse vendinger. Men til slut skal prøvetageren kunne forevise:

- En vending af en formodet nakkeskade på lav vand ved hjælp af "Strakte-arme-hold".
- Dernæst skal der ligeledes vises en vending på dybt vand med brug af "Nakke-hoved-hold" vendingen.

7. Mundtlig eksamination

Livredderen svarer mundtligt på spørgsmål omkring førstehjælp til skader, der kan opstå i anlægget (faldskader, blødninger, hedeslag, kramper mm.). Overhøringen kan desuden berøre genoplivning og brug af anlæggets genoplivningsudstyr.