



Kursus i
Førstehjælp med
bassinlivredderprøve
-lær at rede og genopliv en person, der er kommet
til skade i en svømmehal



Indhold i bassinlivredderprøven

for svømmeundervisere ved Esbjerg Kommune

Bassinlivredderprøven har fire dele. Der er en anlægsdel, en formprøve, en redningsdel og en individuel vurdering samt evaluering. De fire dele præsenteres nærmere nedenfor.

1 - Anlægsdel:

Fremvisning og gennemgang af sikkerhedsforanstaltningerne på anlægget.

Underviseren skal have et grundigt kendskab til:

- Alarmerings- og evakueringsplaner.
- Placering af telefon til alarmering, ilt-udstyr, hjertestarter og andet sikkerhedsudstyr.
- Specielle sikkerhedsforanstaltninger ved f.eks. vipper, rutsjebaner, klatrevægge og tårne.
- Sikkerhedsforanstaltninger ved håndtering af kemikalier – herunder klor og syre.

2 - Formprøve:

Udspring efterfulgt af 200 m svømning.

Underviseren starter fra bassinkant eller startspringsskammel.

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

En på hinanden følgende dykninger:

En bjærgedukke er placeret på bassinets dybeste del ved bassinvæg.

Underviseren springer fra kanten og opsamler dukken. Efter optag slippes dukken. Inden for 60 sek. skal andet dyk påbegyndes (fra vand eller kant).

Formprøven viser om:

- Underviseren kan svømme.
- Underviseren har overskud i vand og kan dykke.

3 - Redning af panisk nødstedt:

Underviseren befinder sig ved en overvågningsposition.

Et panisk medie er i vandoverfladen 10 m fra bassinkant.

Underviseren skal udføre redningen uden at komme i direkte kontakt med den nødstedte.

Hjælpemidler og beroligende kommunikation bør anvendes.

Prøven viser om Underviseren kan udføre en redning af panisk svømmer og kan i den forbindelse:

- Bevare ro og overblik
- Benytte en redningsmetode som giver den største grad af sikkerhed for Underviseren

4 - Redning af bevidstløs voksen i samarbejde med hjælper:



Kursus i
Førstehjælp med
bassinlivredderprøve
-lær at rede og genopliv en person, der er kommet
til skade i en svømmehal



Underviseren befinder sig ved en overvågningsposition.

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

Underviseren udfører alarmering af hjælper og springer i vandet. Mediet bjærges til kant mens der holdes frie luftveje.

Underviseren skal demonstrere kunstigt åndedræt, indtil hjælperen er klar til at hjælpe med ophaling. Demonstrationen udføres ved kanten. Underviseren 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.

Prøven viser livredderens evne til at:

- Bevare overblik og uddelegere arbejdsopgaver i en redningsaktion
- Bjærge en bevidstløs til kant
- Give kunstigt åndedræt (ved kant mens der ventes på hjælper)
- Ophale med hjælper
- Udføre hjerte-lunge-redning i samarbejde med hjælper
- Bruge anlæggets genoplivningsudstyr i samarbejde med hjælper

5 - Redning af bevidstløst barn uden hjælper

Underviseren befinder sig ved bassinkant. En bjærge dukke er placeret i bassinets dybeste del 10 m fra Underviseren.

Et medie er klar i vandoverfladen.

Underviseren springer i vandet og udfører skrådyk mod bjærge dukke. 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 Underviseren en forestillet alarmering til Alarmcentralen og henter genoplivningsudstyr.

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

Prøven viser Underviserens evne til at:

- Dykke, opsamle, bjærge og ophale.
- Udføre hjerte-lunge-redning alene og uden genoplivningsudstyr.
- Alarmere Alarmcentralen på korrekt tidspunkt ved drukneulykker, hvor en person har hjertestop som følge af iltmangel, og der ikke er hjælpere til stede
- Udføre hjerte-lunge-redning alene ved hjælp af anlæggets genoplivningsudstyr.

6 - Håndtering af nakkeskade:

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



Kursus i
Førstehjælp med
bassinlivredderprøve
-lær at rede og genopliv en person, der er kommet
til skade i en svømmehal



Underviseren demonstrerer et Nakke-hoved-hold på mediet eller stabiliserer, i samarbejde med hjælpere, mediet ved hjælp af spineboard. Håndtering af nakkeskader diskuteres.

Prøven viser Underviserens evne til at hjælpe en person med skade på nakken, indtil professionelt redningsmandskab ankommer.

Vurdering:

Der vil under kurset blive lavet en individuel vurdering og evaluering.

Underviseren har vist førstehjælp til skader, der kan opstå i anlægget (faldskader, blødninger, hedeslag, kramper mm.). genoplivning og brug af anlæggets genoplivningsudstyr.

Vurdering viser, om Underviseren er forberedt på de forskellige typer ulykker, der kan ske ved bassiner.