

## 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 f.eks. vipper, rutsjebaner, klatrevægge og tårne
- Sikkerhedsforanstaltninger ved håndtering af kemikalier – herunder klor og syre

## 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.

Formprøven viser om:

- Livredderen kan svømme
- Livredderen har overskud i vand og kan dykke

## 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.

Hjælpemidler og beroligende kommunikation bør anvendes.

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

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

## 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.

Prøven viser livredderens evne til at:

- Bevare overblik og uddelegere arbejdsopgaver i en redningsaktion
- Bjærge en bevidstløs 25 m
- Give kunstigt åndedræt i vand (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**

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.

Prøven viser livredderens 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.

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

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

### **Mundtlig eksamination**

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

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