



Board:Up North - Åbent-vandlivredder Niveau 2

Kurset gennemføres i åbent-vand, mens første formprøve afvikles indendørs i bassin. Det er tilladt at benytte våddragt og svømmebriller.

Bassindelen afvikles i sammenhæng og skal være afviklet inden for 60 min.

Delprøve 1, Formprøve bassin

- 1.1. 400 m fri på maksimalt 7,5 min. (de første 200 m skal svømmes på maksimalt 3,5 min.)
- 1.2. 25 m polocrawl efterfulgt af 25 m undervandssvømning på maksimalt 50 sek.
- 1.3. 150 m bjærgning på maksimalt 5 min. (bjærgning af bjærgedukke fyldt med vand – ca. 70 kg)
- 1.4. 25 m nødflytning af dukke eller person (75-80 kg)

Åbent-vanddelen kan afvikles opdelt og over flere dage.

Delprøve 2, Formprøve åbent-vand

- 2.1. 3 x 200 (200 m løb + 200 m svøm + 200 m løb) på maksimalt 8 min.
- Svømmebriller er tilladt. ABCT eller andet udstyr er ikke tilladt.
- 2.2. Svømme 1.000 m med ABCT
- 2.3. Dykke 4 m vertikalt med ABC og opsamle dukke
- 2.4. Svømme 50 m polocrawl og efterfølgende bjæрге en bevidstløs 50 m med direkte kontakt
- Svømmebriller er tilladt. ABCT eller lign. udstyr er ikke tilladt

Delprøve 3, Redningsdel

Redningsdelen udføres med udgangspunkt i at simulere realistiske scenarier og er opdelt i redninger *med* udstyr og redninger *uden* udstyr. I nogle delprøver indgår en hjælper. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed.

Ved alle redninger skal livredderen udføre en pejling til den nødstedte med henblik på at kunne finde den position, hvor nødstedte sidst bliver/blev set i det tilfælde, at nødstedte forsvinder. Valget af pejlemetode afgøres af livredderen med udgangspunkt i situationen, de lokale forhold og det udstyr, der er til rådighed.

Redning med udstyr

3.1. Redning med redningsmetoden KAST

- Livredderen (LR) udfører en redning af træt svømmer ved hjælp af KAST redningsmetoden. Nødstedte er placeret minimum 10 m fra land. Kastegenstand kan være en redningskrans, reb eller andet relevant.

3.2. Redning med redningsmetoden BJÆRG

3.2.1. Træt svømmer 150 m fra land:

LR befinder sig ved overvågningsposition og observerer nødstedte, hvorefter LR kalder på hjælp. En hjælper overvåger situationen. LR udfører pejling og anlægger ABCT og svømmer til nødstedte. Nødstedte vurderes i sikker afstand, og LR kommunikerer til nødstedte. LR anlægger redningstorpedo og bjærger nødstedte til land

3.2.2. Bevidstløs svømmer 75 m fra land:

LR befinder sig ved overvågningsposition og observerer nødstedte, hvorefter LR kalder på hjælp. En hjælper udfører alarmering til 1-1-2 og henter genoplivningsudstyr. LR udfører pejling og anlægger ABCT og svømmer til nødstedte. Nødstedte vurderes i sikker afstand, og LR anlægger redningstorpedo. Der undersøges for bevidsthed og vejtrækning. Nødstedte er bevidstløs uden normal vejtrækning, og livredderen giver 5 indblæsninger. Nødstedte bjærges til land, og der gives IWR under bjærgning hvis muligt. I samarbejde med hjælper nødflyttes nødstedte til land, og der påbegyndes hjerte-lunge-redning i samarbejde med hjælper. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed.

3.3. Redning med redningsmetoden SEJL (Rescueboard eller SUP)

3.3.1. Træt svømmer 200 m fra land:

LR befinder sig ved overvågningsposition og observerer nødstedte, hvorefter LR kalder på hjælp. En hjælper overvåger situationen. LR udfører pejling og padler til nødstedte. Nødstedte vurderes i sikker afstand, og LR kommunikerer til nødstedte. LR



guider nødstedte op på boardet og padler nødstedte til land.
Nødstedte kan hjælpe til i redningen.

3.3.2. Bevidstløs svømmer 100 m fra land:

LR befinder sig ved overvågningsposition og kalder på hjælp. Der er ingen hjælpere til rådighed. LR udfører alarmering til 1-1-2 og placerer genoplivningsudstyr, hvor nødstedte forventes at komme til land. LR udfører pejling og padler mod nødstedte og vurderer i sikker afstand den nødstedte. Der undersøges for bevidsthed og vejrtrækning. Nødstedte er bevidstløs uden normal vejrtrækning, og livredderen giver 5 indblæsninger. LR ophaler nødstedte til board og bjærger nødstedte til land. Der udføres nødflytning uden hjælper fra board til land, og LR påbegynder hjerte-lunge-redning med genoplivningsudstyr. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed. Tidspunkt for alarmering, når LR er alene, diskuteres.

3.4. Scenarier

3.4.1. Forsvundet person – eftersøgning:

LR befinder sig ved overvågningsposition. Scenariet startes med, at et (synligt) objekt, der kan synke, kastes i vandet på 1-4 m dybde. LR pejer til stedet, hvor objektet forsvandt, alarmerer 1-1-2 og igangsætter en eftersøgning. Der kan anvendes ABCT, SUP eller Rescueboard. På lavt vand kan eftersøgning udføres uden udstyr eventuelt med eftersøgningskæder. Vanddybde og afstand fra objekt til LR vælges af dommer i forhold til at give LR realistisk mulighed for at finde objekt. Prøve kan bestå uden at finde objekt.

3.4.2. Nakkeskade:

Et medie simulerer en skade på nakken ved at ligge livløst i vandoverfladen på lavt vand. Mediet er ved bevidsthed. LR demonstrerer en vending ved hjælp af strakte-arme- hold-med-vending, og mediet stabiliseres. I samarbejde med hjælpere nødflyttes mediet ved hjælp af spineboard, såfremt spineboard er til rådighed. Håndtering af nakkeskader diskuteres.

3.4.3. Ukendt scenarie:

Livredderen befinder sig ved overvågningsposition, og der gennemføres et relevant redningsscenarie med det udstyr, der er til rådighed. LR må ikke kende scenariets indhold på forhånd.

Redning uden udstyr

3.5. Redning af panisk nødstedt ved hjælp af redningsmetoden TAL:

LR befinder sig i vandet i nærheden af en panisk nødstedt. LR benytter redningsmetoden TAL til at redde nødstedte til land eller hen til en båd/board. Under redningen demonstrerer LR en undvigemanøvre, da nødstedte forsøger at gribe fat i LR.

Delprøve 4, Teoriundervisning og teoriprøve/mundtlig eksamination

Følgende kapitler fra grundbogen "Livredning - håndbogen til alle med interesse for vand og sikkerhed" skal indeholdes i teoriundervisning:

Livredning for alle:

- Drukneulykker i Danmark
- Vandforhold
- Forholdsregler ved vandaktiviteter
- Selvredning
- Redningsaktion
- Redningsmetoder
- Bjærgeteknik
- Dykketeknik
- Nødflytning fra vand til land
- Armsignaler og pejling
- Genoplivning
- Alarmering

Livredning i skole, fritid og klub:

- Ansvar og sikkerhed

Livredningstjeneste:

- Overvågning og drukning
- Udvidede redningsmetoder
- Udvidet genoplivning
- Standardprocedure for redningsaktioner

Der skal afvikles mundtlig eller skriftlig teoriprøve.

Teoriprøven bliver udstedt af Dansk Svømmeunion; Prøven revideres en gang årligt og opfylder kriterier til "ILS Beach Lifeguard". Den enkelte organisation kan vælge at tilføje spørgsmål til teoriprøven.

Oversigt over forkortelser:

LR	-	Livredder
ABC	-	Maske, snorkel og finner
ABCT	-	Maske, snorkel, finner og torpedo
SUP	-	Stand Up Paddleboard
IWR	-	In water resuscitation
ILS	-	International Life Saving Federation

Kilde: Dansk Svømmeunion, ILS Åbent-vand Livredderprøven