

## Board:Up North - Åbent-vandlivredder Niveau 1

**Kurset gennemføres i åbent-vand. Det er tilladt at benytte våddragt og svømmebriller.**

### Delprøve:

- 1 Svømme 200 m, heraf minimum 50 m polocrawl.
- 2 To på hinanden følgende dykninger.
  - Minimumsdybden skal være 2 m, hvor der skal opsamles et let anker for enden af et reb til bøje.

### Kombineret redning med hjælpemidler i åbent vand.

#### Delprøve:

- 3 Redning af panisk nødstedt 15 m fra land ved hjælp af flydemiddel.
- 4 Redning af træt svømmer 50 m fra land ved hjælp af board.
  - Padle til land ved fælles hjælp.
- 5 Redning af bevidstløs svømmer 50 m fra land ved hjælp af flydemiddel.
  - Ophaling eller nødflytning med hjælpere, påbegyndelse af HLR, afsluttes med stabilt sideleje.
- 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 mediet, i samarbejde med hjælpere, ved hjælp af spineboard.
  - Håndtering af nakkeskader diskuteres.

### Mundtlig overhøring omkring sikkerhed.

#### Delprøve:

- 7 Mundtlig overhøring i strandforhold og sikkerhedsforanstaltninger ved aktiviteter i åbent-vand.

Kilde: Dansk Svømmeunion, Åbent-vand Underviserprøven