

Informasjonsskriv til deltager og instruktør

Til deltager

- Når du skal melde deg på aktiviteter bør påmeldingen også sendes til instruktør, eventuelt også si ifra dersom du trenger/ønsker tilpasninger før, under eller etter aktivitet.
- Det er bassengets eier som bestemmer reglene og om instruktøren skal ha godkjent livrednings prøve, og hvordan de praktiserer med badevakt/livredder. Dette må du spørre instruktøren din om.
- Gjør deg godt kjent med alarmplan, dersom uhellet skal være ute (ring 113 hvem -hva-hvor)
- Som deltager bør du være godt kjent med egne svømmeferdigheter. Dersom du er usikker bør instruktøren informeres og du bør holde deg på grunt vann.
- Som deltager bør du også vite hvordan du kommer deg inn og ut av vannet på egenhånd eller om du trenger assistanse.
- Som deltager anbefaler vi deg å informere instruktøren om eventuelle utfordringer du enten trenger hjelp med eller ikke kan gjøre både på land og i vann. Dette hjelper instruktøren slik at han/hun kan tilpasse treningen eller gi andre tilpasninger.
- Hvis du har hjerteproblemer eller andre medisinske tilstander du selv er usikker på hvordan fungerer i vann, bør du ta kontakt med lege før du deltar. Vi vet at personer med hjerteproblemer og høyt blodtrykk kan få problemer (kan være farlig) i vannet. Trykket i vannet gjør at det blir mer belastning på hjertet enn vanlig.

Til instruktør

- Sørg for at du har god kommunikasjon med lokallag slik at du får listene over deltagere som skal delta og ved eventuelle tilpasninger de måtte trenge.
- Som instruktør har du ofte mer ansvar sett fra deltagerens forventninger og perspektiv. Da er det viktig å i hvert fall være litt forberedt og å alltid ha tilgjengelig: Ispose, pocketmaske (munn mot munn), bandasje, plaster og evt et håndkle.
- Instruktør anbefales å vite hvor hjertestarter befinner seg, og være kjent med alarmplan dersom uhellet er ute.
- Instruktøren skal vite hvor mange som til enhver aktivitet er i bassenget.
- Instruktøren skal ikke anbefale diagnosespesifikke eller medisinsk behandling. Deltager må selv ta kontakt med sin lege/revmatolog.
- Dersom det oppstår en ulykke (nærdrukning/drukning) gjør følgende:
 1. Ring 1 – 1 – 3 (hvem-hva-hvor)
 2. 5 innblåsing (vanlig pust ved å holde over nesen)
 3. 30 kompresjoner (raske rett på brystbeinet)
 4. 2 innblåsing (vanlig pust ved å holde over nesen) frem til personen enten er bevist eller hentet av ambulansepersonell.

Se eget krav til livredning i NRF på revmatiker.no.