

KOMPETANSEBEVIS

for godkjent årlig livredningsprøve

Hun/ han har ved praktisk prøve vist at hun/ han kan utføre:

Berging ved å:

- Hoppe/gå ut fra bassengkant (bassengkant *meters høyde)
- svømme direkte 100m på mage og 100m på rygg (ingen tidskrav)
- dykke og hente opp en livredningsdukke eller partner ved bassengets dypeste. Dyp¹⁾
- Ilandføre en person minst 20m og opp fra bassenget (HLR)
- og direkte gjennomføre hjerte- lunge- redning (HLR) på øvelsesdukke.
- kunne gjøre rede for alarmplanen
- kunne gjøre rede for og bruke forlenget arm som redningsline, livbøye og redningsstang.

Dette kompetansebeviset gjelder året det er stemplet og underskrevet og må fornyes innen utløpet året etter.

Sted: _____ Dato: _____

Godkjent instruktør:

¹⁾ Krav til dybde tilpasses det aktuelle bassenget, men i prinsippet i bassengets dypeste del..

Norsk Revmatikerforbund bekrefter at deltageren som gjennomfører tilpasset livredningsprøve er godkjent som livredder, men kun godkjent for aktiviteter arrangert i regi av Norsk Revmatikerforbund. Denne livredningsprøven er ikke godkjent for generell bruk. Prøven gjennomføres slik kompetansebeviset beskriver. Deltageren trenger kun å delta på den praktiske delen som inkluderer trening på HLR på dukker og praksis i vann m/livredningsprøven.