

Gjeldende livredningsprøve for instruktører i NRF

For å opprettholde trygghet som instruktør og deltagere i Norsk Revmatikerforbund, anbefaler NRF å avlegge Årlig prøve i livredning. Denne bør gjennomføres en gang hvert år. Bestått prøve påtegnes i kompetansebeviset ditt. Les under for innholdet i den årlige prøven som ble gjeldende fra 1. januar 2020.

Utstyr

Nedsenkbar Livredningsdokke. Baby-, Junior og Voksendokke.

Påkledning

- Vanlig bade/svømmetøy
- Prøven gjennomføres sammenhengende, fortrinnsvis i basseng med samme dybde som der en driver egen aktivitet.
- Bruk av svømmebriller er ok.

Innledning

Fra et område uten innsyn til bassenget får kandidaten i oppgave å hente opp en druknet person på den dype delen. Kandidaten må selv orientere seg hvor i bassenget den druknede ligger, og foreta de vurderinger som trengs for en effektiv utføring av livredningen.

Gjennomføringen

- Hoppe eller gå ned direkte uti fra bassengkant til bassengets dypeste del
- For deretter snarest å foreta et dykk fra overflaten etter nedsenkbar Livredningsdokke og ilandføre* denne, med dokkas ansikt over vann, ca 25m.
- Opp på land for direkte å utføre tilfredsstillende HLR i 2 minutter på henholdsvis Baby-, Junior og Voksendukke etter gjeldende regler fra Norsk Resuscitasjonsråd (NRR).

NB! I tilknytning til prøven skal kandidaten kort redegjøre for:

- Alarmplan/alarmrutiner i eget badeanlegg
- Prinsippene med «Den forlengede arm»
- Gjennomføring av HLR på gravide (Gjelder kun for Instruktører i Baby- og Småbarnssvømming)

* Ilandføres betyr at dokken skal legges klar for evt HLR

Kompetansebeviset skal underskrives av godkjent kontrollør fra Norges Svømmeforbund, Norges Livredningsselskap eller bademester (badets eier).

Godkjent livredningsprøve

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 generelt 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.

Sikkerhetsrutiner

Ansvarlige

Det er lokallaget som arrangerer aktiviteten som står som ansvarlig for at aktiviteten gjennomføres på en trygg måte. For ansvar og evt forsikring se revmatiker.no/verktøykasse.

Telefon

Telefon skal finnes i svømmehallen, dvs. ved bassenget, i betjeningsrommet eller garderoben. Den er til enhver tid tilgjengelig for instruktør og deltagere.

Utstyr

Det er bassengeier som står ansvarlig for at det er utstyr tilgjengelig for den som er ansvarlig livredder og/eller instruktør. Det står skrevet i lovdata (<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-12-06-1127>)

- Førstehjelpsutstyr

Førstehjelpsutstyr er til enhver tid tilgjengelig for instruktør og deltagere. Utstyret skal være komplett og pleies med jevne mellomrom. Medisinskap utstyres med tanke på vanlige småskader. Tepper bør ligge klart til bruk. En bære, helst en solid, flat plate egnet til løft av rygg-/hodeskadete opp av vannet, bør være lett tilgjengelig.

- Redningsutstyr

Redningsutstyr er plassert på hensiktsmessige steder. Dette inkluderer stenger av forskjellige lengder, redningsbøye/ring, eller andre flytende gjenstander som er egnet til å kaste ut, bli dratt inn med eller svømme med. Det

Antall deltagere pr. instruktør

En instruktør anbefales å undervise opp til 15 deltagere. Det anbefales at man reduserer dette tall i forbindelse med undervisning av barn på lavere alderstrinn og ferdighets- og funksjonsnivå. Følgende gruppeinndeling anbefales pr. instruktør med instruktørutdanning:

Alder	Antall deltagere
-------	------------------

0-3 år	1 – 2
--------	-------

4-6 år	2 – 6
--------	-------

7-9 år	5 -10
--------	-------

10 år ->	8 -15
----------	-------

Den endelige avgjørelse tas i forhold til bassengets beskaffenhet, vanntemperatur, gruppens sammensetning, ferdighetsnivå og instruktørs erfaring.

Ved trening

Ved treningsvirksomhet i Norsk Revmatikerforbunds regi, bør det alltid være en person tilstede som har nødvendig livredningsferdighet, lik NRF`s årlige test i livredning, og er minimum 18 år.

Målet med sikkerhetsbestemmelsene er at deltagerne deltar under trygge forhold både hygienisk og sikkerhetsmessig.