

LIVREDNINGS- OG FØRSTEHJELPSKURS

Kurset er på Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter (RKHR)

Instruktør: Sonja Olsen

Kursa er tilrettelagt for lærarar og andre tilsette ved barnehagar og skular, samt leiarar innan friluftsliv og dekker krava i *Forskrift til opplæringslova § 12-1*.

Krav til bemanning: Det skal vere ein lærar med godkjent livredningsprøve pr. 15 elevar. Dersom det er nybegynnaropplæring (1.-3. klasse) er det anbefalt å ha to lærarar med godkjent livredningsprøve pr. 15 elevar.

A. FULLT LIVREDNINGSKURS

Du må ha fullt livredningskurs om du ikkje har hatt dette tidlegare.

Varighet: 4,5 timar (= 6 x 45 min)

Teoretisk del:

- Alarmplan
- Varslingsrutinar
- Førebygging av ulykker
- Tørrdrukning og seindrukning
- Hjerte-lungeredning (HLR) på drukna barn og vaksen
- Skal kunne gjere greie for alarmplan i eigen symjehall

Praktisk øving i basseng:

- Bruk av forlenga arm
- Farer og teknikker ved redning av panisk person
- Sjølvberging/ flyting
- Dykketeknikker
- Ilandføringsteknikker
- Gjennomføring av livredningsprøven
 - Hopp frå bassengkanten
 - Symje 200 m (100 m mageleie og 100 m rygg)
 - Dykke og ta med synkedukke til overflata
 - Slepning/ilandføring av ein person i overflata 20 meter

Det er øving på å komme seg ned til botnen av bassenget for å hente opp synkedukke. Instruktør er i vatnet for å rettleie og øve inn gode teknikker for å få dette til.

B. OPPFRISKNINGSKURS

Ein godkjent livredningsprøve varer i 12 månader. Etter det må ein ha oppfriskingskurs for å halde godkjenninga gyldig. Det er pr. i dag ikkje krav om å måtte ta opp att fullt kurs etter ei viss tid. Ein må likevel ta høgde for at her kan komme nye anbefalingar.

Varigheit: 2 t 15 min (3 x 45 min)

Det er forventa at ein har halde ved like den praktiske øvinga, og ein får kun éin sjanse til å dykke ned og hente opp synkedukke. Instruktør er på land under kurset.

Førstehjelp/ teoretisk del på land:

- Teori og praktisk hjerte-lungeredning (HLR) på drukna barn og vaksen
- Gjennomgang av alarmplan, varslingsrutiner, dykketeknikker og ilandføringsteknikker

Gjennomføring av livredningsprøve i basseng:

- Hopp frå bassengkanten
- Symje 200 m (100 m mageleie/ 100 m rygg)
- Dykke og ta med synkedukke til overflata
- Slepning/ilandføring av ein person i overflata 20 meter

Om ein kun deltek på første del av kurset, får ein kjennskap til førstehjelp, men ikkje godkjent livredningsprøve.

Dersom ein har tatt fullt livredningskurs andre stader enn ved RKHR, må ein ta med kompetansebevis for dette.