

Kære deltager på

SWANTEAM

ÅBENT VAND

**LIVREDDERKURSUS
2024**



PROGRAM OG KURSUSINDHOLD





Børn, unge og voksne elsker at være ved vandet – ofte kan man være aktiv og hygge sig der i mange timer. Sikkerhed og beskyttelse er centrale hjørnesteen i FN's konventioner såvel som det frivillige sociale arbejde og foreningsliv i Danmark. Det er efter vores overbevisning væsentligt, at aktiviteter for børn og unge såvel som voksne på sommerlejr, til events og på udflugter skal være sjove, fællesskabende og inkluderende og samtidig foregå så sikkert og betryggende som muligt.

Swanteam

"Jf. eksisterende guidelines og retningslinjer skal der ved aktiviteter på eller i vand være mindst 2 personer til stede, som kan livredning og førstehjælp."



Vi har ud fra internationale standarder udarbejdet et kombineret 8-timers livreddende førstehjælps- og åbent vand livredningskursus til alle med denne funktion indeholdende groft opdelt;

- 4 timers kursus i livreddende førstehjælp
- 4 timers kursus i åbent vand livredning

Der vil ved bestået prøvetagning blive udstedt internationalt anerkendte certifikater. Kan prøverne ikke bestås, kan der i stedet gives et bevis for aktiv deltagelse på kurset.

Har du været på Swanteam Livredderkursus før?

Vi beder dig være opmærksom på, at livredderbeviser skal fornyes hvert år. Så selv om du tog prøven sidste år, skal du altså tilmelde dig igen. Førstehjælpsbeviser har en

gyldighed på tre år og anbefales fornyet hvert andet år - endnu bedre årligt :-)



Program og praktik

(Ankomst 8.45)

Kl. 09.00 – 12.45

Livreddende førstehjælp

Kl. 12.45 – 13.15

Frokost

Kl. 13.15 – 17.00

Åbent vand livredning

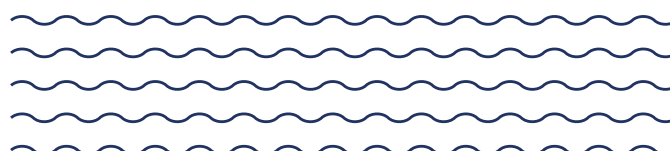


Medbring

Husk: At medbringe våddragt og evt. svømme- eller dykkerbriller!

Hvis du hverken har eller kan skaffe våddragt og/eller svømme- eller dykkerbriller, så skriv til kursusleder, Søren Stulius Thuesen på; stulius@swanteam.dk, – så finder vi en løsning!

Det vil ligeledes være en god idé at medbringe en god trøje/vindjakke og evt. regntøj (tjek evt. yr.no eller dmi.dk dagen før), samt et håndklæde eller poncho towel (gerne stort) – hvis der skal "omklædes" på stranden.



Pris, mad og drikke

Jeres organisation/forening afholder kursusafgifter og transportudgifter samt forplejning med sandwich, snacks, vand og frugt undervejs.

Er du vegetar, har allergi overfor særlige madvarer eller andre hensyn, som ønskes tilgodeset, så skriv til kursusleder, Søren Stulius Thuesen på; stulius@swanteam.dk



Foreberedelse/træning

Der er ingen formelle krav til forberedelse før kursus. Vi anbefaler dog, at du træner svømning og dykning i åbent vand før kurset.

(Husk: Undgå så vidt muligt alene-træning i åbent vand!)

Det er ligeledes en god idé at få læst op på seneste guidelines;

<https://genoplivning.dk/hjertestop/for-fag-folk/europaeiske-guidelines-for-genoplivning/>
<https://www.cprguidelines.eu/>



Du kan få et lille indblik i noget af det centrale indhold på BLS kurset her; <https://www.youtube.com/watch?v=fb29LCjX4-E>

Del 1 Kurset henvender sig til alle, men tilrettelægges fra gang til gang med særligt sigte fx rettet mod børn og unge, ældre, udsatte målgrupper mv., – og i denne sammenhæng med fokus på de særlige omstændigheder, som gør sig gældende ved drukneulykker.

Kurset er et fire timers livreddende førstehjælpskursus i Basic Life Support (BLS) med bl.a. en grundig indføring i hjerte-lunge-redning (HLR) og brugen af en hjertestarter (AED) samt førstehjælp ved fremmedlegeme i luftvejen og stabilt sideleje mv.



Kurset indeholder bl.a.:

- Åbent vand-, strand- og livredningsteori og -praksis
- 200 m. åbent vand svømning (min. 50 m. polocrawl)
- To på hinanden følgende dykninger (min. 2 m. dybde – opsamling af dukke)
- Redning af panisk nødstedt 15 m. fra land ved hjælp af flydemiddel
- Redning af træt svømmer 50 m. fra land ved hjælp af board (paddle til land ved fælles hjælp)
- Redning af bevidstløs svømmer 50 m. fra land ved hjælp af flydemiddel
- Ophaling eller nødflytning – påbegyndelse af HLR, afsluttes med stabilt sideleje
- Håndtering af nakkeskade
- Mundtlig overhøring i strandforhold og sikkerhedsforanstaltninger ved aktiviteter i åbent vand

Del 2 Kurset henvender sig til alle, som planlægger eller gennemfører aktiviteter ved, på eller i åbent vand – herunder events og badeudflugter til stranden. Våddragt og svømmebriller er tilladt på kurset.

Det anbefales kraftigt at kursisterne kommer ud og "mærker" vandet nogle dage før kursusstart.

Datoer og steder

(Mødetidspunkt 08.45)

- 2/6 Tangloppen Camping, Ishøj
- 15/6 Nyborg Idræts- og Fritidscenter
- 16/6 Fredericia Sundhedshus
- 23/6 Fredericia Sundhedshus
- 29/6 Nyborg Idræts- og Fritidscenter
- 30/6 Nyborg Idræts- og Fritidscenter
- 7/7 Valfart på Helgenæs, Djursland

Underviser

Jeres organisation/forening samarbejder med SWANTEAM, som har tilrettelagt dette kombi-kursus og vil forestå undervisningen. SWANTEAM følger internationale retningslinjer og kursus-regler for førstehjælp og livredning, og arbejder derfor bl.a. med en høj instruktørbemanning for høj sikkerhed og mest mulig tid til, at hver enkelt kursist kan opnå mest mulig læring og flest mulige færdigheder og kompetencer.

Afbud

Bliver du forhindret i at kunne møde - skriv til; stulius@swanteam.dk

Ved afbud på selve kursusdagen - ring til; 22 22 72 52

Vi glæder os meget til at tage imod jer på kursus!

*Med venlig hilsen
Swanteam*

Læs mere på: www.swanteam.dk

KONTAKT
22 22 72 52

ADRESSE:
Esby Strandvej 6
8420 Knebel

swanteam.dk

