

NLS Badevakt Instruktørutdanning inkludert kurset «Tilsyn og sikkerhet»,
AdO Arena Bergen 22.03 – 24.03.2019.

PROGRAM

Fredag

Tilsyn og sikkerhet.

Kl. 09.00 – 10.00.

- Åpning, presentasjon, utdeling av kursmateriell, praktiske opplysninger.
- Norges Livredningsselskap, organisasjon og utdanningstilbud.

Kl. 10.00 – 12.00

Praktisk gjennomgang i vannet:

- Oppvarming, div øvelser og test av dykkeferdigheter.
- Trykkutligning
- Mennesket i vannet (fortrolighet med vann i ansiktet, ”vektløshet” osv.)
- Virkningen av løft
- Virkningen av motstand
- Betydningen av selvberging
- Livredningsforberedende svømming
- Livredning.

Observasjon av hverandre og vurdering jf. det ovenfor nevnte

- Fortrolighet med vann, hode høyt, ikke vann i ansiktet
- Armtak, har de ”feste”
- Beinspark har de feste – gir de noen ”glifase”
- Balanse, fortrolig med endringer i bevegelsesmønstre, naturlige vendinger eller ”anstrengte bevegelser”, ”sikter ut fra kanten” osv.

Kl. 12.00 – 12.30.

Lunsj.

Kl. 12.30 – 14.30

Teori:

Forebyggende:

- Hva ser man etter:
- Veiledning av publikum
- Tegn på drukning
 - a. Angstreaksjoner.

- b. Krampe i stemmebåndene.
- c. Instinktiv drukningsreaksjon.
- d. Illebefinnende.

Redning – umiddelbar:

- Bruk forlenget arm
- Bruk et egnet redningsmiddel
- Redningsstang,
- Torpedo,
- Oppblåsbar torpedo

OBS farer – "Ikke egnede redningsmidler"

- Utfordringer med bruk av livbøye
- Kaste line som fordrer at det ikke brukes bane skiller.
- "Feil personer griper" – hindrer redning.

14.30 – 16.00.

Praksis:

- Fall fra kant – søk vekk, hold hodet over vann.
- Svømming i vann – hold hodet over for oversikt
- Balanse – kontroll på kjernemuskulatur – Flyte kontrollert - Rulle som tømmerstokk uten hjelp av armer og bein
- Trå vann - bruke armene til noe annet
- Kunne svømme, manøvrere og dykke uten bruk av armer (de kan være opptatt med andre ting)
- Kunne utføre arbeidsoppgaver under vann.

Årlig prøve.

Lørdag**Tilsyn og sikkerhet**

Kl. 10.00 – 11.30

- Lovverket
- Tilsyn for forebygging – det som skjer i overflaten
- Tilsyn for redning
- Tilsyn for gjenopplivning – tilsyn med bunn
- Elektronisk overvåkning
- Engasjement på kanten – versus besøkendes forutsetninger.

Kl. 11.30 – 12.30

- Repetisjon HLR.
- Repetisjon i bruk av halvautomatisk hjertestarter, rep.
- Åpenlyse livstruende skader.
- Fremmedlegemer i halsen.
- Store blødninger.
- Sirkulasjonssvikt i hodet.

Kl. 12.30-13.00

Lunsj.

Kl. 13.00 – 15.00.

- Sirkulasjonssvikt i hjertet.
- Generell sirkulasjonssvikt.
- Generell nedkjøling.
- Sikkerhet på skadestedet, egen sikkerhet vektlegges.
- Krisereaksjoner; sine egne og andres.
- ABCDE prinsippet, i forhold til prioriteringer.
- Bevisstløshet, inkludert besvimelser.
- Sirkulasjonssvikt relatert til drukninger.
- Astma
- Diabetes
- Epilepsi
- Generell forgiftning
- Brannskader
- Brudd og muskel skader
- Øyeskader
- Tannskader
- Debrifing i et forebyggende perspektiv

Kl. 15.00 – 16.00. Teori om vannets egenskaper:

- Vannets egenskaper
- Balanse, løft, motstand.

Vurderinger.

- Personlighetstyper

- Læring – alder – modenhet - veiledning
- Kulturelle føringer
- Gruppesammensetninger
- "Farlig" adferd

Avslutning og utdeling av kursbevis.

Søndag

NLS Badevakt Instruktør i badevakt grunnkurs.

Kl. 09.00 – 12.30

- Kort presentasjon av Instruktørkurset.
- Gjennomgang av oppgaver ved gjennomføring av førstehjelp og DHLR.
- HLR, DHLR. Gjennomgang og instruktørens oppgaver ved gjennomføring av kurs.
- Gjennomgang av krav til badevakt grunnkurs, lærer kurs og årlige prøver.
- Forberedelser til gjennomføring av tester. Gjennomgang av oppgaver til den enkelte av Badevakt grunnkurs og Lærerkurs i basseng.

Kl. 12.30 – 13.00

Lunsj

Kl. 13.00 – 15.00

- Praksis i basseng
- Instruksjon av hverandre.
- Årlig prøve for lærere.

Kl. 15.00 – 16.30.

- Administrative rutiner, godkjenninger, innsending og egne plikter som instruktør.
- Gjennomgang av skriftlig innsendelses oppgave.

Kl. 16.30.

Slutt.

NB! Tar forbehold om at endringer i programmet kan forekomme.