

RAMMEPLAN FOR LÆRERKURS OG AKTIVITETSLEDERKURS UTE/INNE

<p>Introduksjon: Drukning skjer som oftest ute og ofte til de som er regnet som svømmedyktig. Ca. 20 minutter</p>	<p>Drukning skjer innenfor 3 meter mulig redning ifølge statistikken. Gjerne til de som hadde ikke tenkt å bade.</p> <p>Drukningssprossessen</p> <p>Kuldesjokket blir forsterket dersom hodet kommer under vann.</p> <p>Angst reaksjoner og krampe på stemmebåndet øker panikken og hindrer pusting.</p> <p>Utmattelse og eventuelt nedkjøling</p>
<p>Forebyggende tiltak. Intern kontroll Pedagogisk sikring Tilsyn Ca 20 min</p>	<p>Det forebyggende perspektivet er start punkt i god redning.</p> <p>Avverge ulykker og hindre utvikling.</p> <p>Hva elevene må lære for å ivareta eget sikkerhet.</p> <p>Lærer å kjenne personlige grenser og unngå å overstige disse.</p> <p>For eksempel: for å lettere håndtere kuldesjokket bør man trene på å holde hodet over vann ved fall i vannet.</p> <p>Tilsynspersonen kjenner de farer som er tilstede hvordan det endre seg ved endringer i vær, eller fysisk form til gruppen.</p> <p>Tiltak for å gjenvinne varme:</p>
<p>Alarmplan: Gjennomføring og øving er viktig. handlinger. 20 min</p>	<p>Verktøy og strategi for å handle raskt og objektivt.</p> <p>Stikkordspunkter som er lett å huske.</p> <p>Ledelse er viktig samt god kommunikasjon.</p> <p>Prioritering av skadede og hindre videre utvikling av situasjon.</p> <p>Om søk</p> <p>Om taushetsplikt og etterreaksjoner</p> <p>Lage en case</p>
<p>Praktisk timer i vann</p>	<p>Selvbergning og Livredning</p>
<p>Risikoanalyse Egen ppt. for inne miljø hvis ønskelig. Ca. 15 minutter</p>	<p>Praktiske oppgaver til kurs deltakere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere miljø: finne trygt sted i le av vind. • Se området rundt – biler, glatt fjell, skarpt underlag, åpent landskap, elv og bekker ved stranden, strømninger, båttrafikk, andre publikum, blind soner, brå dypt, egnede steder for trygg entre og utgang fra vannet. <p>Diskusjon og gruppe arbeid.</p>
<p>Selvbergning og Livredning: Muligens noen grupper må ha litt basseng trening</p>	<p>Man blir mye raskere utmattet i kaldt vann: viktig med god sikring: bruk av våtdrakt for øvelser og klær.</p> <p>Deltakere blir raskere mer sliten enn det man tror derfor det er</p>

<p>for så å komme ut og teste seg selv i vannet. Ca. 2 timer</p>	<p>viktig å ha en god forlenget arm rett ved. Tester kroppens reaksjon til kald vann ved å vasse ut med vest på først. Deretter kan man hoppe ut med vest fra lav høyde.</p> <p>Viktige emner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sidesvømming, trå vannet og manøvrering med sculletak. • Flyting både loddrett, på rygg med armene over hodet og bøye knær m.m. • Kom i vannet uten å bli våt på hodet: fra stranden, fall fra lav brygge eller berg (livredningshopp). • Hodet opp crawl, bryst med hendene bak rygg. • Svømming med bøye til en person. • Redning med bøye, • Bøye og linekast • Forlenget arm fra land kombineres med selvbergings øvelser. • Forlenget arm i vannet. <p>Har man adgang til båt eller kano skal man benytte det først som tilsyn og sikrings redskap deretter som rednings redskap.</p>
<p>Evaluerer av Livredningsferdigheter Evalueres fort løpenede under aktivitet i vannet.</p>	<p>Over 15 grader: Iført skjorte og bukser (trøye/stillongs) gå i vannet på en forsvarlig måte, svøm 20 meter på mage, 20 meter på rygg, gjennom føre søk, dykk til skulder dypt vann. Ilandfør en person ved å bruke en forlenget arm (bøye) 20 meter. Gjennomfør HLR på øvelsesdukke</p>

Pensum Livredningskompetanse av Mats Melbye.