



# Norges Livredningssselskap

100 år i livredningens tjeneste  
Stiftet 6. juli 1906

## NLS lærer/lederkurs

### **Mål: Sikre grunnleggende ferdigheter livredning.**

Kurset er for ledere og veiledere i friluftsliv, lærere, barnehagepersonale, assistenter osv som er svømmedyktige, som kan førstehjelp og som vil lære enkel og grunnleggende selvberging og livredning med tanke på både kunne være trygg og ivareta sikkerheten ved opphold, ferdsel og forskjellige aktiviteter i, på og ved vann.

Gjennomført kurs fører fram til de samme mål som ligger knyttet til grunnskoleopplæringen og slik disse blir presentert i: *"Svømme- og livredningsopplæring. Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen"* rundskrivet Udir-1-2008 Forsvarlig svømme- og livredningsopplæring i grunnskolen.

I totalbilde består kurset av 3 deler, førstehjelp, svømming og livredning. Målsettingen ved de to første delene er å betrakte som forutsetninger for dette kurset.

### **Opptakskrav:**

- Kunne Livreddende førstehjelp (HLR) (NRR sine retningslinjer 2010)
- Være Svømmedyktig

### **Litteratur:**

- Norges Livredningssselskap. *Selvberging og Livredning. Kurs til livredningskompetanse*. Veglederen forlag 2011
- Udir-1-2008 *Udir-1-2008 Forsvarlig svømme- og livredningsopplæring i grunnskolen..* Utdanningsdirektoratet 2008
- *"Svømme- og livredningsopplæring. Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen"*. Utdanningsdirektoratet 2008

### **Til instruktøren**

Det er ikke meningen å "gjennomgå" alt som står i heftet "Selvberging og Livredning" men ta for seg det praktiske knyttet til det (heftet leser de selv). Det kan avhengig av gruppen og deltagerens forutsetninger være behov for å bruke noe mer tid på enkelte emner og mindre på andre. Rammeplanen må ut fra dette betraktes som retningsgivende. Det er altså rom for tilpassninger, men under forutsetning av at man etter endt kurs tilfredsstillende krav som ligger knyttet til å ha Livredningskompetanse.

---

Norges Livredningssselskap, Industrivein 12, 1473 Lørenskog. Postadr: Boks 39, 1471 Lørenskog.  
Tlf: 67 91 86 00 Fax: 67 91 86 01

E-post: [nls.post@livredning.no](mailto:nls.post@livredning.no), web: [www.livredning.no](http://www.livredning.no), konto: 3460 07 50323, org.nr: mva 955 627 458 no

## **Rammeplan 6 eller 8 timer (45 min)**

**Utekurset er markert med grønt. Komplet kurs er markert med rødt. Innekurset er markert med blått.**

### **1.time/ 1. time/ 1.time Introduksjon**

- Selvberging - Livredning - trygghet
- Første bud, ta vare på deg selv
- Drukning, hva, hvem, hvor, hvorfor

### **2. time/ 2. time Selvberging**

- Tilvenning til sjø, bruk av vest, med ”tykke klær og støvler”
  - Gå uti
  - Flyte, rulle
  - Hopp og fall i vann
- Uten vest, med ”tykke klær og støvler”
  - Hopp og fall i vann
  - ”Vente på hjelp”, sculling, trå vann.
  - ”Opp av vann” (på en veltet båt, på is, beinspark)

### **3. time / 3. time/ 2. time/ Tilsyn**

- Tegn på drukning
- Alarmplan

### **4. time / 4. time/ 3. time Livredning**

- Forlenget arm
- Fra land

### **5. time / 5. time/ Livredning**

- Med båt
- Svøm ut

### **6. time 6. time Livredning**

- Gjennomgang HLR
- Livredningsprøve

### **7. time/ 4. time Livredning i basseng**

- Vending av livløse
- Løft på land
- Bruk av Backboard

### **8. time/ 5. time Livredning i basseng**

1. Dykking
2. Opphenting av livløs på bunn
3. Ilandføring

### **6. time Livredning i basseng**

- Gjennomgang HLR
- Livredningsprøve