



## Prøvebeskrivelse: Åbent Vand Underviserprøven

### Afvikling

- Afvikles i åbent-vand.
- Der skal benyttes vådragt.
- Svømmebriller er tilladt.

### Forudsætninger

Prøvetager:

- Fylder 18 år inden udgangen af prøveåret
- Er indehaver af et gyldigt førstehjælpsbevis, svarende til, som minimum ERC BLS/AED Provider eller DFR Førstehjælp ved hjertestop.

### I. Formprøve

#### A. 200 m svømning

Minimum 50 m polocrawl (hovedet over vandet, og viser overblik)

#### B. To på hinanden følgende dykninger

Minimum dybde 2 m opsamle let anker for enden af reb til bøjle.

### II. Redningsdel

#### A. Redning af panisk nødstedt ved hjælp af flydemiddel

Medie opholder sig 15 m fra land. Flydemiddel kan fx være redningskrans, torpedo eller board

#### B. Redning af træt svømmer 50 m fra land ved hjælp af board

Prøvetager guider mediet op på boardet, og der padles til land ved fælles hjælp. Prøvetager viser at denne har styringen..

#### C. Redning af bevidstløs svømmer 50 m fra land

Der benyttes et flydemiddel, fx. livreddertorpedo eller board

#### D. Ophaling / nødflytning med hjælper,

Prøvetager påbegynder HLR, øvelsen afsluttes med stabilt sideleje

#### E. Håndtering af nakkeskade

Et medie simulerer en skade på nakken ved at ligge livløst i vandoverfladen på lavt vand. Mediet er ved bevidsthed.

Livredderen demonstrerer et nakke-hoved-hold på mediet eller stabiliserer, i samarbejde med hjælpere, mediet ved hjælp af spineboard.

Håndtering af nakkeskader diskuteres.

### III. Mundtlig eksamination

#### A. Mundtlig overhøring

Prøvetager overhøres i strandforhold og sikkerhedsforanstaltninger ved aktiviteter i åbent-vand