

Invitasjon til livredningskurs og oppfriskning av prøver for lærere



Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere til livredningskurs og oppfriskning av årlig livredningsprøver for lærere i uke 33 og 34.

Livredningskurs

Kursets er for deg som ikke har tatt livredningsprøve tidligere, eller det er lenge siden du tok den sist.

Innhold: Vi går gjennom alarmplan, HLR, typiske bassengskader, dykketeknikk, ilandføring og livredningsprøve.

Pris: 600 kr per deltaker

Tidspunkter:

- Torsdag 16. august kl 11.00-13.00
- Torsdag 16. august kl 14.00-16.00
- Fredag 17. august kl 11.30-13.30
- Onsdag 22. august kl 14.00-16.00

Oppfriskning av årlig prøve for lærere

Har du tatt kurs i førstehjelp og HLR eller livredningskurs tidligere kan du bli med på oppfriskning av prøve

Pris: 300 kr pr deltaker

Tidspunkter:

- Torsdag 16. august kl 11.30
- Fredag 17. august kl 10.30
- Onsdag 22. august kl 14.00
- Onsdag 22. august kl 15.00

Praktisk info for kurs og prøver

Sted: Lambertseter bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo

Ha med: Svømmetøy. Husk at dersom du bruker linser må du ha med ekstralinser eller vanlige briller. Prøven gjøres uten svømmebriller.

Årlig prøve gjennomføres slik:

Livredningsprøven består av å hoppe uti bassenget på dypt vann, svømme 100 m på magen, svømme 100 m på rygg, dykke ned og hente tre gjenstander, dykke ned og hente dukke, ilandføre person/dukke minimum 20 m, utføre HLR på dukke, gjøre rede for alarmplanen, bruke forlenget arm. Hos oss kan du ta livredningsprøven på 1,8 m og 3,6 m dybde. Merk at prøven minst må tas på den dybden som er i bassenget du skal operere i.

Påmelding: Via mail til caroline@lsvk.no. Vi trenger fullt navn, fødselsdato og mailadresse til deltakerne. Førstemann til mølla! Vi tar forbehold om avlysning ved for få deltakere. **Frist for påmelding:** 12. august.

Spørsmål: Caroline Brinchmann: caroline@lsvk.no eller 472 50 336

