

## Retningslinjer livredderprøveafvikling (7.maj)

Vi har tidligere fremsendt en række vejledninger vedrørende aflæggelse af livredderprøver og hvordan disse kan tilrettelægges i overensstemmelse med myndighedernes anbefalinger og retningslinjer. Vejledningen er nu blevet tilrettet og opdateret pr. 7.maj 2021.

### Prøve afholdelse - bassin

Situationen begynder at lysne og derfor er det muligt at begynde at genoptage nødvendig prøveaktivitet. Vi gør dog opmærksom på, at alle prøver, som har udløb fra december og frem, fortsat er forlænget til 15. juni. Derfor, kan prøverne udsættes til senere på sommeren er dette at foretrække.

Prøverne afvikles med hensyntagende til [Vandsportens Corona-regler](#), samt nedenstående retningslinjer for Corona-sikker livredderprøveafvikling, som begge tager udgangspunkt i de nyeste retningslinjer fra Kulturministeriet.

### Prøve afholdelse – Åbent-vand

Disse prøver kan afholdes efter Kulturministeriets retningslinjer for udendørs aktivitet med hensyntagende til nedenstående retningslinjer.

### Retningslinjer for Corona-sikker livredderprøveafvikling

Retningslinjerne har Dansk Svømmeunion udarbejdet i samarbejde med Danske Svømmebade

Det drejer sig om aflæggelse af livredderprøver i bassin og åbent vand:

- Underviserprøven
- Bassinlivredderprøven
- Erhvervslivredderprøven
- Åbent vand- underviserprøven
- ILS Åbent-vand Livredderprøven

Du finder de originale prøver

her: <https://www.svoem.org/Discipliner/Livredning/Vandsikkerhed/Proever/>

Vi læner os op ad Dansk Råd for Genoplivning anbefaling om at afholde førstehjælpskurser for lægmand så længe de gældende retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen overholdes.

Du kan læse DRG's anbefalinger her: <https://genoplivning.dk/corona-drgs-anbefaling/>

**Livredderprøverne kan aflægges i deres nuværende form, så længe nedenstående retningslinjer følges;**

- Følg Sundhedsstyrelsens retningslinjer for god hygiejne: <https://www.sst.dk/da/corona>
- Alle prøvedeltagerene over 18 år bør fremvise et coronapas.
- Prøverne aflægges i faste grupper af fx tre personer med den samme dommer.
- Alle prøvetagere har deres egen førstehjælpsduke eller evt. deres egen ansigtsmaske og lungepose, som skiftes for hver prøvetager. Alternativt kan prøvetager benytte egen pocketmask.
- Hjælpere til afhentning af udstyr spritter hænder af, før udstyret hentes.
- Der forevises ikke indblæsninger på et levende medie – heller ikke på panden.
- Vi anbefaler at man anvender bjærgemetoden, hvor man holder mediet ud i strakt arm og dermed har ansigt til baghovedet - Alternativt bjærger en bjærgedukke.
- Begræns nærkontakt; derfor umiddelbart efter ophaling – placeres dukken i samme position som mediet og der laves bevidsthedstjek og vejtrækningstjek udelukkende på dukken, hvorefter normalt hjertelungeredning fremvises ud fra ovenstående anbefalinger.
- Prøvetager må gerne lægge et medie i stabilt sideleje, men skal undgå at tjekke for vejtrækning – mundbind kan også benyttes.
- Hvis det vurderes, at man kommer i for tæt kontakt ved at fremvise nakke-hoved-hold, kan denne øvelse forevises på en bjærgedukke eller alternativt med mundbind på.

Vi anerkender, at der blandt nogle prøvetagere er stor utryghed omkring bassindelen, for så vidt den tætte fysiske kontakt. Er du særligt udsat eller har andre grunde til at søge dispensation på dele af prøven, bedes du henvende dig til uddannelsekonsulent Kristine E. Nyboe

### Anbefaling til lægmand om genoplivning

Dansk Råd for Genoplivning anbefaler, at alle borgere fortsat som udgangspunkt skal ringe 1-1-2 ved hjertestop og udføre hjertelungeredning, hvis de bliver vidne til et hjertestop.

Tiden er afgørende ved hjertestop, og jo før du ringer 1-1-2, og træder til med hjertelungeredning og brug af en hjertestarter, des større er chancen for overlevelse.

### Supplerende anbefaling, når der er bekræftet eller begrundet mistanke om COVID-19

I forhold til hjertelungeredning skal Sundhedsstyrelsens gældende anbefalinger efterleves, og desuden skal du bruge din dømmekraft. Hvis der er risiko for smitte med COVID-19, eller du af anden grund ikke er i stand til at give kunstigt åndedræt, giv da kun hjertemassage.

Når der er bekræftet eller begrundet mistanke om COVID-19, bør du følge disse retningslinjer:

- Undersøg vejtrækning ved at se efter normal vejtrækning. For at mindske din risiko for smitte, skal du ikke skabe en fri luftvej og ikke placere dit hoved tæt på personens næse og mund for at lytte og føle vejtrækningen eller skabe en fri luftvej.

- Overvej at placere et stykke stof over personens mund og næse, før du giver hjertemassage og bruger en hjertestarter. Det kan være med til at mindske din risiko for smitte.
- Vask hænder grundigt med sæbe og vand eller desinficér dem med alkoholbaseret håndsprit efter at have givet hjertelungeredning. Bliv evt. testet for smittespredning ved at kontakte din læge eller den regionale vagtlægeordning.

Læs mere her; [https://www.svommebad.dk/image/catalog/Anita/Anbefaling\\_forstehjaelp.pdf](https://www.svommebad.dk/image/catalog/Anita/Anbefaling_forstehjaelp.pdf)

Dansk Svømmeunion følger udviklingen af COVID-19 situationen tæt, og vi vil derfor løbende justere retningslinjerne derefter.

For yderligere spørgsmål, bedes I rette henvendelse til uddannelseskonsulent Kristine E. Nyboe, telefon 5166 3967