

DIPLOM

AQUASAFE LIVREDNING FOR ALLE FORÆLDRE/BARN 2-5 ÅR



NAVN:

.....

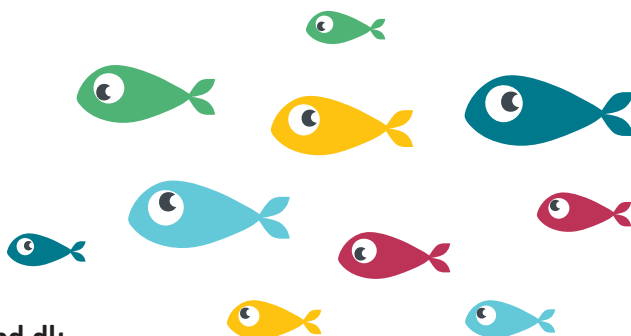
Dato:

Underviser:

HUSK DE 5 BADERÅD

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig i vandet alene
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

Bliv klogere på livet ved vandet på respektforvand.dk



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE



KRITERIER FOR AT HAVE BESTÅET AQUASAFE FOR FORÆLDRE/BARN 2-5 ÅR

SELVREDNING

- Flyde på ryggen
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig og svømme mod kanten eller en flydende genstand
- Kravle sikkert op over kanten eller en flydende genstand
- Gripe fat i et flydemiddel og blive trukket ind til kanten af en hjælper

REDNING AF ANDRE

- Spot en nødstedt og hente hjælp
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt

TILKALD HJÆLP

- Kendskab til at kontakte en voksen eller råbe om hjælp, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til at ringe 1-1-2, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til livredningstårne på stranden og alarmknap i svømmehallen



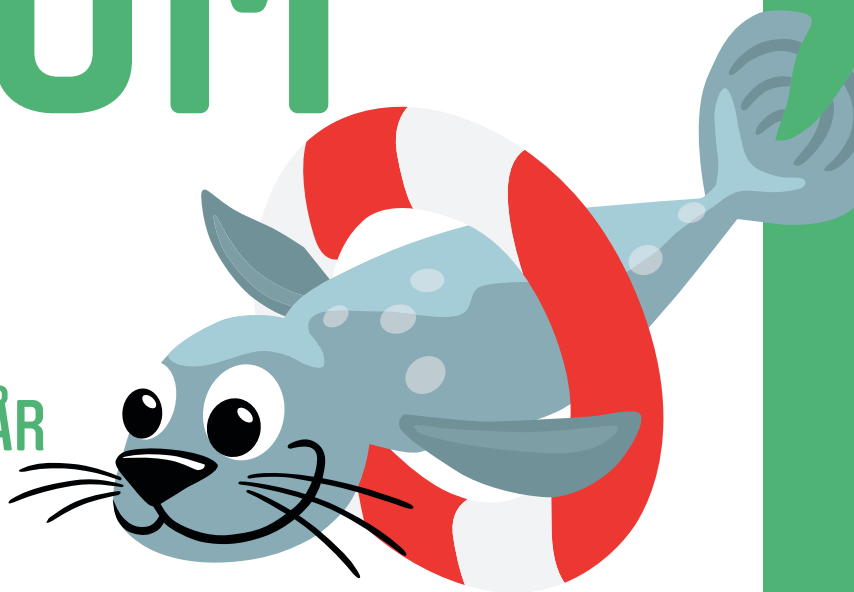
Derudover har svømmeren skiftet bekendtskab med De 5 Baderåde fra TrygFonden Kystlivredning

DIPLOM

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE

GRUNDSVØMNING I 5-8 ÅR



NAVN:

.....

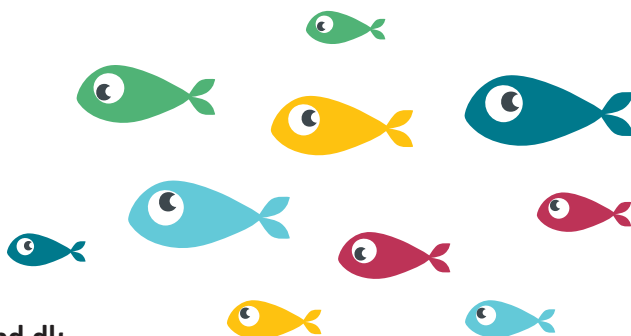
Dato:

Underviser:

HUSK DE 5 BADERÅD

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig i vandet alene
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

Bliv klogere på livet ved vandet på respektforvand.dk



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE

KRITERIER FOR AT HAVE BESTÅET AQUASAFE FOR GRUNDSVØMNING I 5-8 ÅR

SELVREDNING

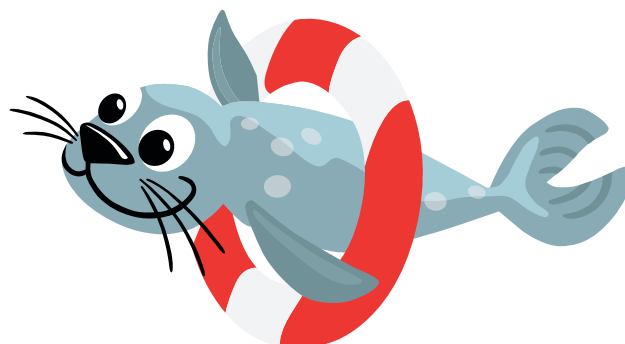
- Flyde på ryggen
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig og svømme mod kanten eller en flydende genstand
- Kravle sikkert op over kanten eller en flydende genstand
- Gripe fat i et flydemiddel og blive trukket ind til kanten af en hjælper

REDNING AF ANDRE

- Tal til en nødstedt og berolig personen
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt
- Dyk igennem en hulahopring

TILKALD HJÆLP

- Kendskab til at kontakte en voksen eller råbe om hjælp, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til at ringe 1-1-2, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til livredningstårne på stranden og en eventuel alarmknap i svømmehallen



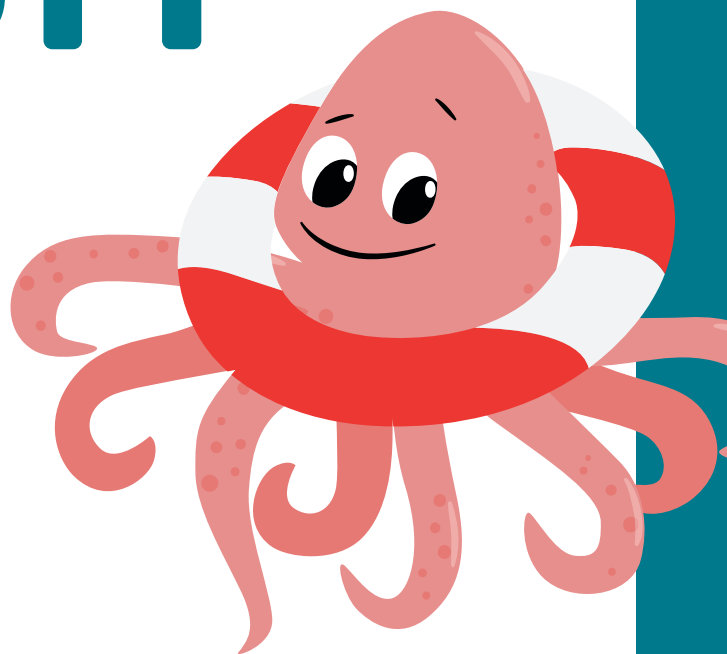
Derudover har svømmeren skiftet bekendtskab med De 5 Baderåde fra TrygFonden Kystlivredning

DIPLOM

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE

GRUNDSVØMNING II 7-12 ÅR



NAVN:

.....

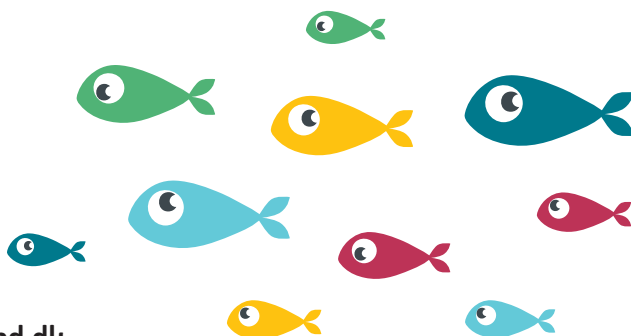
Dato:

Underviser:

HUSK DE 5 BADERÅD

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig i vandet alene
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

Bliv klogere på livet ved vandet på respektforvand.dk



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE

KRITERIER FOR AT HAVE BESTÅET AQUASAFE FOR GRUNDSVØMNING II 7-12 ÅR

SELVREDNING

- Flyde på ryggen og finde hvile
- Træde vande
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig og svømme mod kanten eller en flydende genstand
- Kravle sikkert op over kanten eller en flydende genstand
- Gribe fat i et flydemiddel og blive trukket ind til kanten af en hjælper
- Svømme uden dykkerbriller
- Svømme med overblik

REDNING AF ANDRE

- Tal til en nødstedt og berolig personen
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt
- Svøm med en træt svømmer ved hjælp af en flydende genstand
- Dyk og saml ting op på bunden

TILKALD HJÆLP

- Kendskab til at kontakte en voksen eller råbe om hjælp, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til at ringe 1-1-2, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til livredningstårne på stranden og en eventuel alarmknap i svømmehallen



Derudover har svømmeren skiftet bekendtskab med De 5 Baderåde fra TrygFonden Kystlivredning

DIPLOM

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE

ØVET OG RUTINERET 9-16 ÅR



NAVN:

.....

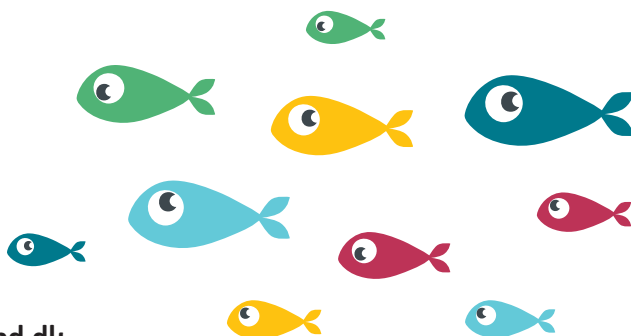
Dato:

Underviser:

HUSK DE 5 BADERÅD

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig i vandet alene
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

Bliv klogere på livet ved vandet på respektforvand.dk



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

AQUASAFE

LIVREDNING FOR ALLE

KRITERIER FOR AT HAVE BESTÅET AQUASAFE FOR ØVET OG RUTINERET 9-16 ÅR

SELVREDNING

- Flyde på ryggen og finde hvile
- Træde vande
- Svømme med tøj og uden svømmebriller
- Hoppe i vandet uden hovedet kommer under og orientere sig mod kanten eller en flydende genstand
- Kravle op over kanten eller en flydende genstand så hurtigt og sikkert som muligt
- Svømme med overblik og brug af pejlemærker
- Kuldeøvelse - tre personer sammen

REDNING AF ANDRE

- Tal til en nødstedt og berolig personen
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind i en line
- Sejl på en stor og flydende genstand ud til en nødstedt og svøm personen ind
- Svøm med en træt svømmer ved hjælp af en flydende genstand
- Bjærg med minimum to forskellige teknikker
- Dyk efter en dukke eller dykkerring på det dybeste sted i svømmehallen

TILKALD HJÆLP

- Kendskab til at kontakte andre (en voksen hvis muligt) eller råbe om hjælp, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til at ringe 1-1-2, hvis man ser en svømmer i nød
- Kendskab til livredningstårne på stranden og en eventuel alarmknap i svømmehallen



Derudover har svømmeren skiftet bekendtskab med De 5 Baderåde fra TrygFonden Kystlivredning