

# Drejebog for uddannelsestrailere



## Drejebog for brug af uddannelsestrailere

Denne drejebog er for erhvervslivredningsdommere i forbindelse med lån af trailerne, som henholdsvis står opbevaret hos Solrød Svømmehal i øst og hos Lalandia i vest.

Formålet med denne drejebog er at gøre det nemt, at låne trailerne. Drejebogen er bygget op af et idekatalog og udstyrsliste udarbejdet af erhvervslivredderdommere, som har deltaget på seminar i 2012.

### Idekatalog

Idekataloget er bygget op omkring de forskellige fag og/eller målgrupper, som kan have gavn af at få undervisning af erhvervslivredderdommere. Det er ikke en endegyldig liste, som E- dommerne skal følge. Det er kun ideerne hos den enkelte E-dommer, som sætter begrænsningerne for hvad udstyret i traileren kan bruges til.

#### Livreddere:

*Trænings events, personale tema dag:*

- Ved trænings events kan man lave case baseret trænings. Det kunne f.eks. være drukne-, saunaulykker mv.
- Træning op til E-prøven.

*Til afholdelse af e-prøver, hvor hallen har ingen eller begrænset adgang til træningsudstyr.*

- Hvis hallen mangler udstyr til at afholde e-prøver.

*Fælles træning med andre svømmehaller.*

- lav træning sammen med nabo hallen eller andre svømmehaller i nærområdet.

#### Klubber / foreninger:

*Uddannelse af trænere/instruktører i livredningsfærdigheder, HLR & AED og almen førstehjælp.*

- klargør trænere og hjælpetrænere til at kunne varetage forsvarlig undervisning af børn.

*Afholder inspirationsdage for svømmeklubbers medlemmer og forældre.*

- Forældre lærer førstehjælp, mens de venter på at barnet er til undervisning.

*Førstehjælp til ældre brugere*

- afholde kurser i livredning og førstehjælp for hallens ældre brugere i forbindelse med motionssvømning..

*Afholde sikkerhedsdag for kajak-, ro-, dykker-, sejl- og surf klubber.*

- Give udøvere livrednings- og førstehjælpsfærdigheder, så de kan færdes forsvarligt på åbent vand.

## **Skoler:**

### *Uddannelse af lærer / pædagoger*

-Klargør lærer og pædagoger til at kunne varetage forsvarlig undervisning i svømmehallen og ved åbent vand.

-Give dem inspiration til livredderøvelser for elever i undervisningen.

### *Inspiration til elever*

-Give elever livredningsfærdigheder i forbindelse med skolesvømningen

-Emne dag/ uger med fokus på livredning og førstehjælp.

## **Offentligheden:**

### *Åbent hus arrangement*

- en dag med livredning. Her kunne besøgende prøve forskellige aktiviteter, f.eks. førstehjælp, bjærgning, tal-ræk-kast-sejl-svøm-bjærg, selvredning mv.

### *Livrednings- og førstehjælpsstand*

-i forbindelse med byfester og andre offentlige arrangementer.

### *HLR og AED kurser*

-HLR og AED kurser for kommunens øvrige ansatte.

## **Øvelser:**

I dette afsnit er der kort beskrevet træningsøvelser. Som tidligere nævnt er det kun fantasien hos den enkelte instruktør, som sætter grænser.

### *Bjærgning:*

- Bjærgning af orange bjærgedukke ved at holde under dukkens arm og over dens forside. Der kan også holdes i dukkens nakke.  
Dukken kan være tom, delvist eller helt fyldt med vand.
- Beskrivelse: Deltagerne bjærger hinanden. Kan varieres ved at gå på bunden og trække hinanden.

### *Ræk og Kast:*

- Deltagerne rækker en aquaorm ud til en "forulykket" person i vandet. Derefter trækkes den "forulykkede" ind til kanten.
- Deltagerne kaster en redningskrans/kasteline/reb ud til en "forulykket" person i vandet, ca. 7-10 m fra kanten. Derefter trækkes den "forulykkede" ind til kanten

### Dykning:

- Dykke efter genstande på bunden. Hvor mange genstande kan du samle op på et dyk.
- Dykke efter orange bjærgedukke. Kan varies med hovedspring og dykning fra vandtrædning.
- Forhindringsbane: bane af buer/ringe på bunden, store og små plader.

### Ophalinger:

- Ophaling af person med og uden hjælper.
- Ophaling af person ved hjælp af spineboard. Her placeres remme på midten af spineboardet, og dette bruges som ophalings redskab.

### Tværfaglige øvelser:

- SARS: X-antal forulykket (paniske, ikke pansike og druknede) i vandet, som er ukendt for livredderne. Livredderne bliver kaldt ind i svømmehallen, hvor de har eksempelvis 1½ minut til at redde så mange, som muligt. Herefter kan øvelsen evalueres.

## Udstyrsliste for en trailer:

Udstyr	Antal
Mini Anne voksne	12
Mini Anne junior	4
Mini Anne Baby	4
Spineboard	4
Redningskranse	4
Trænings AED	3
Bjærgedukker	4
Pocketmask	24
Træningspads	6
Ekstern trænings adapter	10
CPR meter	1
Masker	32
Vådservietter	1200
Luftveje	24
Akutrygsæk m/indhold	2
Redningstorpedo	2