



  
DANSK SVØMMEUNION

# LIVREDDER- AKADEMI



# KÆRE SVØMMEKLUB

Dansk Svømmeunion og TrygFonden Kystlivredning har udviklet LivredderAkademiet, der er en uddannelse for undervisere i svømmeklubber. Initiativet er taget for at udbrede kendskabet til livredning og sikre, at flere og flere svømmere bliver i stand til at redde liv. LivredderAkademiet henvender sig særligt til svømmeklubber og undervisere, som

ønsker mere livredning på de hold, der er i svømmeskolen. Akademiet giver undviseren mulighed for at møde nogle af Danmarks bedste livredderinstruktører og sammen med dem gennemføre et intensivt forløb med livredning. På den baggrund kan klubben og undviserne i fællesskab igangsætte og udvikle livredningsaktiviteter i klubberne.



## HVEM ER MÅLGRUPPEN?

Målgruppen er undervisere i en svømmeklub, som gerne vil lære livredningsøvelser og give øvelserne videre til klubbens svømmere. Det kan både være i klubbens svømmeskole, men også på hold hvor livredning er hovedaktiviteten.

## HVAD ER FORMÅLET MED LIVREDDERAKADEMIET?

Dansk Svømmeunion og TrygFonden Kystlivredning har en målsætning om, at flere og flere svømmere lærer livredning, så de er i stand til at redde andre. Visionen er, at livredning skal blive en færdighed for os danskere på linje med evnen til at kunne cykle. De danske svømmeklubber har et højt niveau i svømmeundervisningen og løfter

en samfundsmæssig vigtig opgave ved at lære børn og unge at svømme. Klubberne kan tillige være en samfundsmæssig vigtig brik ved at lære den samme målgruppe livredning. Akademiet hjælper klubben i gang med at lære øvelserne til klubbens undervisere, som herved bliver klædt på til at videreformidle deres kunnen til børn og unge. Et andet formål med LivredderAkademiet er at skabe en forbindelse mellem de operative livreddere i TrygFonden Kystlivredning og svømmeklubberne, så undviserne bliver opmærksomme på livredning i åbent vand. Endvidere er det hensigten med Akademiet at skabe interesse for livredning som en konkurrencedisciplin, der kan tilføre svømmeklubberne et ekstra produkt på hylden.

## HVILKE FORUDSÆTNINGER SKAL UNDERVISEREN HAVE FOR AT DELTAGE?

- Være fyldt 16 år
- Have gennemført svømningens Grunduddannelse eller tilsvarende uddannelse
- Have gennemført en Bassin Underviserprøve eller Bassin Livredderprøve
- Være underviser på et hold i svømmeskolen
- Have lyst til at blive udfordret med livredning
- Være glad for vand (ikke nødvendigt at være elitesvømmer)



## HVILKE FORUDSÆTNINGER SKAL KLUBBEN IMØDEKOMME?

- Være medlem af Dansk Svømmeunion
- Støtte op om underviserens mulighed for at lave livredningsøvelser i klubben
- Deltage i opfølgingsmøde i klubben
- Betale deltagergebyr – se pris på tilmeldingslink



## HVAD SKER DER PÅ LIVREDDER- AKADEMIET?

Indholdet på Akademiet er både praktisk og teoretisk – men med stor overvægt på det praktiske.

### PRAKTISK INDHOLD:

- **Redningstorpedo** – lær at svømme i åbent vand og redde med en torpedo
- **Rescue board** – lær at padle og udføre redning med board
- **Fridykning** – lær at bevare roen under vand og prøv kræfter med de øvelser, som livredderne fra TrygFonden Kystlivredning træner under overfladen
- **Sejlads med redningsbåd** – kom en tur med i livreddernes båd
- **Førstehjælpskursus** – 4 timers kursus med bl.a. genoplivning og brugen af hjertestarter
- **Redningsscenerier** – bliv prøvet af som livredder med øvelser, hvor der trænes så tæt på virkelige situationer som muligt
- **Besøg en strand med livredder** – kom i minipraktik som livredder
- **Konkurrencelivredning** – prøv de forskellige discipliner i konkurrencelivredning i både bassin og på stranden
- **Teambuilding** – lær at arbejde sammen med de andre deltagere, som kommer med meget forskellige kompetencer og baggrunde. Lær at blive et stærkt team, hvor forskellige opgaver sikrer godt samarbejde
- **Aflæg Åbent-vand Underviserprøven** – opnå kompetencer til at have ansvar for andre i forbindelse med aktiviteter og undervisning i og ved åbent vand.

### TEORETISK INDHOLD:

- **Livredderpsyke** – vær skarp, når det gælder
- **De danske vandforhold** – lær om revlehuller og forskellige forhold på de danske strande.



## HVOR LANG TID TAGER LIVREDDER- AKADEMIET?

LivredderAkademiet afvikles over tre dage i juli eller august måned, hvor der overnattes på TrygFonden Kystlivredning Uddannelsescenter i Hvidovre. Yderligere vil der skulle afsættes tid til et opfølgende møde i svømmeklubben, hvor en instruktør fra kurset og en konsulent fra Svømmeunionen deltager.

## HVILKET UDSTYR FÅR DELTAGERNE OG KLUBBEN?

- Livredningsbogen – en håndbog til alle med interesse for vand og sikkerhed
  - 2 redningstorpedoer
  - 2 redningskranse
  - 2 oppustelige rescue boards
- (Klubber, der tidligere har haft deltagere på LivredderAkademiet, modtager ikke udstyrs-pakken).

## HVILKE CERTIFIKATER FÅR UNDERVISEREN MED HJEM?

- ERC BLS/AED provider certifikat
- Åbent-vandlivredder/ Åbent-vand Underviserprøve - niveau 1 certifikat

## TILMELDING TIL LIVREDDERAKADEMIET

Tilmelding til Akademiet foregår på Dansk Svømmeunions hjemmeside under Kursus og Livredning. Der åbnes for tilmeldinger i januar/februar.

Tilmeld på dette link: [www.svoem.org/Kurser/Kursus-tilmeld/?id=3068](http://www.svoem.org/Kurser/Kursus-tilmeld/?id=3068)

## AFMELDING TIL LIVREDDERAKADEMIET

Afmelding kan ske frem til to uger før, Akademiet afvikles. Dette sker ved at skrive til [kursus@svoem.dk](mailto:kursus@svoem.dk). Hvis afmeldingen finder sted efter det tidspunkt, hæfter svømmeklubben økonomisk – med mindre det er muligt at besætte pladsen til anden side.

## VED SPØRGSMÅL - KONTAKT

Michael Iwersen – Uddannelsesleder  
TrygFonden Kystlivredning  
[miw@svoem.dk](mailto:miw@svoem.dk), mobil: 30 35 81 88





**Vi skaber glæde og styrker trygheden der, hvor mennesker og vand mødes. Vi sætter fokus på vandkompetencer, så du kan redde dig selv og andre. Og vi hepper på alle Danmarks vandhunde - fra nybegynderne til dem, der jagter medaljer. Spring ud i det på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk)**



**TrygFonden**



**DANSK SVØMMEUNION**

Tlf. +45 44 39 44 50 · [svoem@svoem.dk](mailto:svoem@svoem.dk) · [www.svoem.org](http://www.svoem.org) · Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · 2605 Brøndby



Protektor:  
Hendes Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary