

Vedlegg 1 Kompetansebevis:

KOMPETANSEBEVIS

for godkjent årlig livredningsprøve

Hun/ han har ved praktisk prøve vist at hun/ han kan utføre:

Berging ved å:

- Hoppe/ stupe/ fra meters høyde
- svømme direkte 100m på bryst og 100m på rygg ¹⁾
- dykke og hente opp en livredningsdukke eller partner fra m. dyp²⁾
- Ilandføre en person minst 20m.
- og direkte gjennomføre hjerte- lunge- redning (HLR) på øvelsesdukke.
- kunne gjøre rede for alarmplanen
- bruke forlenget arm som redningsline, livbøye og redningsstang.

Dette kompetansebeviset gjelder året det er stemplet og underskrevet og må fornyes innen utløpet året etter.

Sted: _____ Dato: _____

Godkjent instruktør:

¹⁾ Ved gjennomføring av prøven ute kan lengde og dybde tilpasses lokale forhold

²⁾ Krav til dybde tilpasses det aktuelle bassenget, men i prinsippet i bassengets dypeste del..