

KOMPETANSEBEVIS



for godkjent årlig livredningsprøve



Har ved praktisk prøve vist at hun/han kan utføre:

Berging ved å:

- Hoppe/ stupe/ fra meters høyde.
- Svømme direkte 100 m på bryst og 100 m på rygg. ¹⁾
- Dykke og hente opp en livredningsdukke eller partner fra m. dyp. ²⁾
- Ilandføre en person minst 20 m,
- 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.