 **Basiskurs i HLR og Livredning ! **

**Kurset er på 5 timer ; 2 timer teori om risikovurdering, alarmplan, baderegler , hjerte/lungeredning, frie luftveier og det stabile sideleie. 3 timer bassengøvelser som vil inkludere bøyekast, dykketeknikk, redning av panisk nødlidende og ilandføringsteknikk.   
  
Ved å bestå dette kurset får en kompetanse innen livredning. Da kan en ha ansvaret for grupper i vann. For å få kompetansebeviset må en hoppe ut i bassenget og svømme 200 meter, derav 100 meter rygg. En skal også gjennom en livredningsprøve ; Svømme en lengde i bassenget, dykke ned, hente opp dukke og ilandføre dukke/partner en lengde.**

* **Kurset krever en brukbar svømmeferdighet.**
* **For å kunne ta på seg ansvar i bassenget/badeaktivitet må en ha fylt 18 år.**
* **Torsdag 26. januar klokken 17.00, HSK sine klubblokaler i Oskleiva.**

**Jørgen J. Berg**

[**jorgenb@halden.net**](mailto:jorgenb@halden.net) **, tlf 92036175**