***![C:\Users\Berg\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\U2278EIK\MC900197959[1].wmf]()***

 *Prinsippet om «den forlengede arm» !*

*Du kan sette deg selv i stor fare når du forsøker å redde et menneske opp av bassenget. Ha derfor din egen sikkerhet i tankene og vær bevisst på hvilke tiltak du velger;*

1. *Om det er mulig, kast ut en livbøye, line eller annet egnet flytelegemene som den forulykkede kan gripe fatt i, for deretter å bli hjulpet til kanten av bassenget. Denne redningen forutsetter at den forulykkede er våken, og i noe grad, i stand til å samarbeide.*
2. *Har vedkommende panikk eller av annen årsak ikke er i stand til å ta tak i redningsbøye/flytelegeme, vil det være hensiktsmessig å svømme ut til pasienten. Mennesker i panikk kan uforvarende trekke deg under vann eller klamre seg til deg. Ved å bruke redningsbøye/flytelegeme som mellomledd mellom deg og den forulykkede, reduserer du risikoen for å sette deg selv i fare. Du vil nå få anledning «å roe ned» den panisk nødstedte ved å prate rolig til vedkommende.*
3. *Det er påbudt med redningsbøye i svømmeanlegg. Forsikre deg om hvor den befinner seg.*

*Jørgen J. Berg*