

SØSPORTSPRØVEN

OM PRØVEN:

Søsportsprøven henvender sig til mennesker, der dyrker aktiviteter på åbent vand. Det kan være søspejdere, surfere, kano- og kajakroere og mange andre.

Søsportsprøven skal vise, at prøvetageren kan udføre selv- og livredning, såfremt han/hun eller andre kæntrere eller på anden måde kommer i havsnød.

Søsportsprøven indeholder en teoretisk del med overhøring i førstehjælp og alarmering samt demonstration af trinvis førstehjælp til bevidstløs (vises på dukke) og aflåst sideleje (vises på medie).

"Vanddelen" indeholder 400 meter svømning, svømning med redningsvest (vesten tages på i vandet), svømning med redningskrans, bjærgning med redningskrans, dykning efter dukke og prøve med jolle/båd.

Søsportsprøven bør aflægges i åbent vand, men kan aflægges i bassin.

Prøven bør aflægges hos en livredningsdommer uddannet af Dansk Svømmeunion, men kan også aflægges hos en svømmeinstruktør, svømmelærer eller anden sagkyndig.

Efter bestået prøve modtager prøvetageren et bevis med angivelse af, hvilke krav der indgår i Søsportsprøven, samt med angivelse af, hvorvidt prøven er aflagt i bassin eller i åbent vand.

SELVE PRØVEN:

1. TEORETISK DEL:

Alarmering, indblæsning, aflåst sideleje

2. SVØMMEPRØVE:

400m svømning, heraf mindst 100m på ryggen
Flyde/træde vande i 2 minutter
Beklædning: Bade tøj

3. SVØMMEPRØVE:

Svømme 50 m - iføre sig redningsvest på dybt vand - svømme 50 m med redningsvest.
Beklædning: Minimum lange bukser og T-shirt

4. SVØMMEPRØVE:

Hoppe på benene i vandet - svømme 10 m med redningskrans til "bevidstløs" medie, lægge mediet i redningskrans og bjærge 25 m til kant & bringe sig selv og mediet på land.
Beklædning, prøvetager: Minimum lange bukser og T-shirt
Mediet: Badetøj

5. SVØMMEPRØVE:

Dykning fra vandtrædning på minimum 3 m vand
Beklædning: Badetøj. Der må ikke anvendes svømmebriller.

6. PRØVE MED JOLLE/BÅD:

Kunne vende båden og selv komme op.
Kunne hale en person op
Beklædning: Den for sportsarten normale beklædning med redningsvest

Prøven bør afholdes i åbent vand.