

Simtest 400 m

Du som ska testas ska använda badbyxa/baddräkt. Simglasögon får användas.

Grundförutsättning är 25 eller 50 meters bassäng. Vattendjupet vid startpunkten ska vara minst 1,75 meter och vattentemperaturen ska vara minst 20° C. Du startar genom att dyka alternativt hoppa i bassängen. Det viktiga är att huvudet skall komma under vattenytan.

Simtestet genomförs som distanssimning 400 meter utan vila. Bassängbotten, bassängkant på långsidor och banlinor får inte vidröras. Bassängkant på kortsidor får endast vidröras med händer och fötter i själva vändningsrörelsen. Att hänga vid kanten räknas som otillåten hjälp.

Simsättet är valfritt och får bytas under testet.

Livräddning

Du som ska testas ska använda badbyxa/baddräkt. Simglasögon får INTE användas.

Grundförutsättning är 25 eller 50 meters bassäng. Vattendjupet ska vara kontrollmätt till minst 3 meter på platsen för dykning efter person/docka och vattentemperaturen ska vara minst 20° C.

Före test i livräddning ska det ha genomförts utbildning i hur livräddning med livboj går till. Momenten under punkt **Genomförande** och helheten ska förevisas och tränas.

Före test i livräddning bör utbildning enligt nedan genomföras:

Ta upp person på bassängkant, brygga eller båt.

Konstatera andning eller andningsstopp och förbered för inblåsningsmetoden.

Placera person i framstupa sidoläge, enligt HLR (hjärt och lungräddning).

Genomförande Moment 1-3 nedan genomförs i en följd.

Moment 1

Starta genom att gå i eller hoppa i från bassängkant medförande livboj (ej kast) och simma 25 meter (medförande livbojen).

Moment 2

Dyk efter den nödstälde eller en livräddningsdocka, som ska finnas på ett djup av minst 3 meter, och för upp den till ytan på valfritt sätt.

Moment 3

För in den nödstälde i livbojen och bogsera 25 meter.

Exempel på livräddning med livboj – standardutförande.

Obs! Utan dykning efter nödställd eller livräddningsdocka, enligt moment 2 ovan.



I lugnt vatten utan strömmar och vågor, simmar du med livbojen framför dig



Om du riskerar att förlora livbojen, kan det vara bättre att simma med livbojen runt dig.



När du kommer fram till den nödstälde sträcker du fram bojen samtidigt som du talar till personen.



För din hand igenom livbojen och ta tag i den nödställdes handled.



Dra den nödställdes arm genom livbojen och vik samtidigt livbojen över den nödställdes huvud.



Dra upp den nödställdes armar över livbojen.



Börja bogsera. Håll runt den nödställdes överarmar eller i armhålorna.