

Red din makker

Praktisk prøve



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Følgende øvelser laves sammen med din svømmemakker. I skal begge igennem øvelserne. Alle kan gennemføre nedenstående øvelser uden supervision. Vi anbefaler at I orienterer jer i videovejledningen inden I gennemfører øvelserne.

Svømmeduelighed	Svøm 200 meter uden pause.
Redningskrans, kast	Kast en redningskrans med line til din makker (brug gerne den tilgængelig redningskrans på stranden). Tal beroligende til din makker.
Svøm med træt makker	Ræk en havtaske til din makker som agerer træt svømmer. Tal beroligende til din makker. Svøm med din trætte svømmemakker ind til land (ca. 50 meter).
Dyk og bjærg	Dyk ned på 2 meters dybde og tag sand fra bunden med op. Når du kommer op til vandoverfladen, skal du bjærgede din bevidstløse svømmer makker ind til land (ca. 25 meter).
Nødflytning	Ved vandkanten skal du udføre en nødflytning af din svømmemakker – Eventuelt i samarbejde med en hjælper (ca. 10 meter).
Stabilt sideleje	Læg din makker i stabilt sideleje.

Husk at placere eventuelt redningskrans og kasteline, hvor I låner det fra, så det er på plads, hvis der skulle blive brug for det.