**Livbergingskurs og prøver utandørs måndag 14.august 2023 - skule og barnehage, Seljord kommune.**

* Fullt kurs, inkl. teori + prøve for dei som ikkje har delteke før. (kvart 5.år)
* Berre oppfrisking + prøve for dei som har teke kurs og prøve før. (kvart år)  
    
  **Fullt kurs - Oppmøte for kurset kl. 8.00 på samlingsrommet, Seljord barneskule:  
    
  Kl. 08.00-11.00: Teori, HLR og drukningsmekanismar, førebyggande drukningsarbeid**

**11.00: Lunsj**

Alle tek med vanleg niste. Då er det lettare å avgjere om vi tek med maten og drar bort til Bjørgesanden med ein gong og spiser der eller blir inne viss veret er dårleg.

**12.00-14.00: Utandørs kurs med prøve***.* **Bjørgesanden** *Innhald: Forlenga arm, gå gjennom staden, lære å lage ein risikovurdering av eit uteområde (for bruk i bedriftens internkontroll) som ein kan byggje ein alarmplan på.*

*Livredning utandørs, sjølvberging utandørs, avgrensing av området, eigensikkerheit, eigenmeistring og eigne ferdigheitar, bli klar over utfordringar og kva ein sjølv må jobbe meire med. Årleg livredningsprøve utandørs.*

**Oppfrisking/prøve - Oppmøte kl 13.00 ved Bjørgesanden:  
  
13.00-14.00: Oppfrisking/prøve**

**Alle må ha med:**

* **Alle deltakarar har med eit sett med full påkledning (tilsvarande det dei ville hatt på om dei gjekk på tur med ungane.)  
  Viss det er kaldt på land og i vatn er det lurt med ull innerst.**
* **Flytevest/redningsvest**
* **Handlede og skift**
* **Kursbevis/stempelkort frå tidlegare deltaking**
* **For deltakarar på fullt kurs: Ha med noko å skrive på og med.**

**Påmelding til Tone innan 7.august 2023**.   
Det vil vere instruktørar frå Grenland svømmeklubb ut frå kor mange deltakarar vi er.

**For førebuing til kurset**:   
Les på intranettsidene våre: Internkontroll Seljord kommune/Livbergingsprøver/Lenker – lovverk og rettleiingar: <https://intranett.seljord.kommune.no/livbergingsproever.518173.nn.html>

**Alle som blir meldt på kurset må få utlevert invitasjonen personleg!**  
Helsing Tone

Tone Bøhn

Pedagogisk konsulent

Seljord kommune

Tlf.: 350 65 122/ 45632488

[tone.bohn@seljord.kommune.no](mailto:tone.bohn@seljord.kommune.no)

**Påmelding - Kurs /prøver i utandørs livberging 29.8.22:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fullt kurs kl 8-14 Samlingsrommet/Bjørgesanden** | | **Oppfrisking/Prøve Bjørgesanden kl 13.00** | |
| **Namn** | **Avdeling** | **Namn** | **Avdeling** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |