



# Førstehjælpkursus



Vinterbadning er fantastisk, men vand og især badning under åben himmel indebærer også en større risiko for ulykker og ildebefindende.

Klubben tilbyder derfor medlemmerne af Vinterbaderne Greve Havbad et lille livredderkursus, så vi ikke kun passer godt på os selv, men også hinanden.

Der er to datoer, og fire tidspunkter at vælge imellem:

- **Lørdag d. 17. september kl. 09:00-12:00**
- **Lørdag d. 17. september kl. 13:00-16:00**
- og
- **Søndag d. 18. september kl. 09:00-12:00**
- **Søndag d. 18. september kl. 13:00-16:00**

BEMÆRK der er begrænsede pladser (**12 pladser pr. hold**), og tilmelding sker derfor efter først til mølle princippet. Din tilmelding er først gennemført, når du har modtaget en bekræftelse på mail. Tilmelding senest mandag den 12. september på [formand@grevehavbad.dk](mailto:formand@grevehavbad.dk)  
HUSK at skrive hvilken dato, og tidsrum du ønsker at deltage i.

**Sted:** SKB Klubhuset, 1 sal, Hejren 21, Greve Marina (nabo til Fregatten/lige ved pontonen).  
**OBS - Tilmelding er nødvendig.**

Eventuelt afbud skal meldes til samme mail, så tilbuddet i stedet kan gå til medlemmer på førstehjælpkursus-ventelisten

## **Indhold:**

Underviserne, Matthew Bryan og Pia Andersen, er begge uddannede livreddere, og medlemmer af klubben.

Der bliver forklaret om symptomer på afkøling og hedeslag, trænet, både "tør" og "våd" hjerte-lunge-redning (HLR), herunder både teori og praktiske øvelser med dukker og hjertestartere.

Efter HLR trænes stabilt sideleje, alarmering og kuldeindpakning. Sidstnævnte er særlig relevant for os vinterbadere og overraskende svært i praksis.

Dernæst går vi en kort tur, og tjekker placering af hjertestarter og redningsnummer. Omklædning til badetøj, da vi alle skal kaste med redningskrans, bjærge hinanden i vandet og trække hinanden op af vandet.

Lad os gå en sikker vinter i møde, så vi trods alt ved hvad det kræver, hvis uheldet er ude.

I anledning af kurset bliver den ene sauna undtagelsesvis tændt de to dage. Sauna og omklædning er KUN åbent for deltagerne på kurset.

**Medbring:** Badetøj, håndklæde (evt. badekåbe), kaffe/te. Også gerne et tæppe til træningen.