AquaSafe
Sikkerhed for alle i vand

Hovedstadens Svømmeklub

DIPLOM

NAVN

.....

Har afprøvet følgende færdigheder i forbindelse med **AquaSafe** i Hovedstadens Svømmeklub:

SELVREDNING

- Flyde på ryggen
- Kravle sikkert op over kant eller en flydende genstand
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig mod kant eller en flydende genstand og kravle op

REDNING AF ANDRE

- "Spot" en nødstedt og hent hjælp
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt

Desuden har svømmeren stiftet bekendtskab med de 5 baderåd fra TrygFonden Kystlivredning.

Træner ..... Dato .....

AquaSafe
Sikkerhed for alle i vand

Hovedstadens Svømmeklub

DIPLOM

NAVN

.....

Har afprøvet følgende færdigheder i forbindelse med **AquaSafe** i Hovedstadens Svømmeklub:

SELVREDNING

- Flyde på ryggen og finde hvile
- Træde vande
- Svømme med tøj og uden svømmebriller
- Kravle op over kant eller en flydende genstand så hurtigt og sikkert som muligt
- Svømme med overblik og brug af pejlemærker
- Kuldeøvelse tre personer sammen

REDNING AF ANDRE

- Tal til en nødstedt og berolig personen
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind i en line
- Sejl på en stor og flydende genstand ud til en nødstedt og svøm personen ind
- Svøm med en træt svømmer ind til land ved hjælp af en flydende genstand
- Bjærg med minimum to forskellige teknikker
- Dyk efter en dukke eller dykkerring på det dybeste sted i svømmehallen

Desuden har svømmeren stiftet bekendtskab med de 5 baderåd fra TrygFonden Kystlivredning.

Træner ..... Dato .....

AquaSafe
Sikkerhed for alle i vand

Hovedstadens Svømmeklub

DIPLOM

NAVN .....

Har afprøvet følgende færdigheder i forbindelse med **AquaSafe** i Hovedstadens Svømmeklub:

SELVREDNING

- Flyde på ryggen
- Træde vande
- Kravle sikkert op over kant eller en flydende genstand
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig mod kant eller en flydende genstand og kravle op

REDNING AF ANDRE

- Tal til en nødstedt og berolig personen
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt
- Svøm med en træt svømmer ind til land ved hjælp af en flydende genstand

Desuden har svømmeren stiftet bekendtskab med de 5 baderåd fra TrygFonden Kystlivredning.

Træner ..... Dato .....