

NORGES LIVREDNINGSSKAP

PROGRAM FOR SEMINAR 4. – 5. SEPTEMBER FOR NLS INSTRUKTØRER, LÆRERE, BARNEHAGEANSATTE OG AKTIVITETSLEDERE

HELGENS HOVEDTEMA ER FØRSTEHJELP

Det tas forbehold om mindre endringer i programmet frem mot seminarhelgen

Lørdag 4. september			
Klokkeslett	Program		
08.00	Registrering		
09.00 – 09.10	Åpning v/daglig leder Stig Nikolaisen		
09.15 – 09.55	<ul style="list-style-type: none">• Presentasjon og oppsummering av Verdens Drukningforebyggende Dag, 25. juli, nasjonalt og internasjonalt v/president Claire Ann Alfonso• Sommerskolene sommeren 2021 som drukningsforebyggende tiltak v/Claire		
10.00 – 10.30	Presentasjon: «Drukningforebyggende svømming: Fra baby til voksne» Vi snakker om de nye merkene, badespillet, heftet «Vanntrygghet», videregående selvberging og svømming, samt målene i revidert læreplan v/Torill Hindmarch		
10.30 – 11.00	Pause – mulighet til å kjøpe produkter fra Norges Livredningsselskap. Oppdeling i kategorigrupper.		
	Livredning/Selvberging og svømming/lærere/barnehageansatte/aktivitetsledere	Baby og småbarn	Badevakter
11.00 – 12.00	<ul style="list-style-type: none">• Risk Assessors og PRR-kurs v/Torill• Introduksjon av nytt kurs i Livredningskompetanse og vannkompetanse i forhold til revidert læreplan v/Claire	Baby og småbarn; om målrettede lekeaktiviteter v/Lisen, Synne og Hege	Ny oppdatering for badevakter i forhold til Førstehjelp v/Bård og Linda
12.00 – 12.50	Lunsj		
13.00	Avreise til Jessheimbadet for badevakt- og babysvømmingsinstruktører Avreise til Nordbytnern for Livrednings-, selvbergings- og svømmeinstruktører, samt lærere, barnehageansatte og aktivitetsledere		

Lørdag fortsetter:

Klokkeslett	Program		
13.00 – 16.00	Badevakter i Jessheimbadet	Babysvømmingsinstruktører i Jessheimbadet - workshop	Øvrige deltagere v/Nordbytjern
	<ul style="list-style-type: none"> • Implementering av førstehjelp • SERC-oppgaver • Praksis for badevakter v/Linda, Bård og Bjarne	<ul style="list-style-type: none"> • Gjennomgang av «best practice» på hvordan man oppnår målene for de forskjellige alderstrinnene eller erfarings nivå v/Lisen, Synne, Hege og Pia	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisk metodikk for selvberging og livredning i skolen. • Gjennomgang av aktivitetsbank for videregående selvberging og svømming i henhold til mål for skolen og NLS mål for opplæring i livredning Velg to poster: <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitet med bruk av brett, rescuetube, lek og spenning for ungdom • Uteaktivitet for gjennomføring av aktivitet ute i skolens regi; hvordan man forbereder 8.klassinger gjennom å øve mer på videregående selvberging ute og inne • Spesifikke kurs for klassetrinn; hva må øves på inne som forberedelse for uteaktivitet? Vi går i dybden på grunnleggende øvelser for vertikale svømmeferdigheter. Øvelser for bryst-, bein- og sidesvømming v/Åge, Torill og en strandlivredder

Husk å ha med klær du kan svømme i (ulltrøye , noe å ha på føttene og hendene. Ikke glem lue!). Gjerne ha med våtdrakt, men noen av øvelsene vil være uten. Vannet er ca 15 grader.

Lørdag fortsetter:	
16.30	Avreise tilbake til hotellet fra Jessheimbadet
16.15	Avreise tilbake til hotellet fra Nordbytjern
19.30	Felles middag og mulighet til å sosialisere resten av kvelden (husk smittevernsbestemmelser!)

Søndag 5. september		
Klokkeslett	Program	
09.00 – 12.00	Badevakter - workshop	Øvrige
	<ul style="list-style-type: none"> • «Best practice» i forhold til kurs- og utdanning • Rollen som badevakt/bademester • Livredningskompetanse i begrenset område, og utfordringer rundt dette v/Claire, Bård og Bjarne	<ul style="list-style-type: none"> • Informasjon om nye retningslinjer innen førstehjelp v/Linda • Oppdeling i 4 stasjoner, der deltagerne skal rullere mellom alle fire stasjonene: <ul style="list-style-type: none"> ○ HLR/DHLR v/Siv og Trude ○ Sår- og småskader v/en av strandlivredderne ○ Nakke- og ryggskader v/en av strandlivredderne ○ Nedkjøling/drukning v/en av strandlivredderne
10.30 – 11.00	Utsjekk og pause. Mulighet til å kjøpe produkter fra Norges Livredningsselskap	
12.00 – 12.30	Praksisinstruktører; roller og ansvar v/Torill	
12.45 – 13.00	Veien videre; utvikling innenfor Norges Livredningsselskap og visjon frem til 2022 v/Claire	
13.00	Lunsj	