

Lidt om Livredning

Jeg vil gerne lave en demonstration af hvilke tanker og teknikker en livredder bruger.

Den 21/5 vil jeg vil lave en aften i klubben hvor vi taler om teorien i livredning.

Her taler vi lidt om det vi ved i forvejen omkring alarmering, men også om de tanker man bør gøre sig når man færdes ved søen.

Derefter vil jeg lave en aften i svømmehalen hvor jeg demonstrere det at bjerge, at ophale en person fra vandet og hvordan man forholder sig til en med mulig skade på nakken.

Vi vil bagefter prøve at gøre øvelserne efter sammen.

Jeg tænker vi øver i shorts og T-shirt. Husk svømmebriller.

Denne dato aftaler vi sammen om når vi mødes til teori i klubben.

Hvis der er stemning for det, kan vi tage øvelserne op i søen når den bliver varm.

Tilmelding efter først til mølle princippet max. 8 deltagere.

på: sussi@villadsen.nl

Med venlig hilsen

Sussi

