

BESKRIVELSE AV SVØMMETEST

Grunnutdanning livvakt 2022

Kort beskrivelse av øvelsen:

Svømme 50 m, dykke ca. 4 m, svømme med dukke/livløs person 25 m, få denne opp på land.

- Deltakerne starter på kanten av bassenget, nede i vann, på dyp side, svømme 50 meter fri teknikk. Kandidaten skal være i kontakt med kanten førn han/hun snur. Det er tillatt å sparke i fra i kanten ved vendinger.
- Kandidaten må ta i kanten på kortsiden før han/hun dykker ned etter dukken.
- Dykk ned på ca. 4 meter og hent opp dukke/livløs person.
- Deretter svømme med dukke/livløs person 25 meter, fri teknikk.
- Etter 25 meter tar kandidaten i kanten på kort siden og tiden stanses på innslag.
 - Menn: under 1 min og 40 sek.
 - Kvinner: under 2 min
- Kandidaten skal deretter få dukken på land, på langside, stige er ikke tillatt, tidsbegrensning 3 min. Kandidaten kan her holde i bassengkanten når dukken skal opp på land.
- Hvis kandidaten mister dukken slik at den synker ned til bunnen under forsøket på å få den opp på land, er det ikke tillatt å henge på kanten og hvile før nytt dykk foretas, men kandidaten kan trå vannet før nytt dykk gjennomføres.
- Ansiktet på dukken må være over vann ved ilandføringen, det gis inntil tre (3) advarsler før kandidaten må avbryte testen.
- Øvelsen er ferdig når deltakeren har fått dukken/livløs person opp på land. Måten dukken tas opp på er opp til kandidaten selv.
- Det er ikke tillatt med svømmebriller og/eller neseclipse.