**RS Maritim Redningsmann nivå 1**

Dette kurset er i hovedsak praktisk rettet og det er relativt intensivt med lange dager.

Det forventes at du er i middels til i god fysisk form og det er forutsetning at du kan svømme.

**Kursstart:** Oppmøte mandag kl 07:50 Resepsjonen på Noatun

**Kurs slutt:** Tidligst fredag kl 13:00

**Forberedelser**:

Det en stor fordel om du benytter litt tid til forberedelser i forkant. Under er en liste av fag du bør være forberedt på.

* Akutthjelper e-læring (må gjennomføres)
* Overflatesvømming med svømmeføtter
* Vanntilvenning i basseng med både svømming og undervannssvømming
* Generell styrke og utholdenhets trening
* HLR
* Nødnett og sambandsprosedyrer

**Akutthjelper**

Det er nå besluttet at Akutthjelper skal implementeres i Redningsselskapet for å skape et felles medisinsk språk, felles forståelse og bedre samarbeid mellom RS og andre samarbeids partnere.

Akutthjelper er en stor del av dette kurset og vi vil etterhvert utføre sammensatte øvelser med både akutthjelper metoder, svømming og redningstekniske hjelpemidler. Akutthjelperen har nå vært en del av RM-1 kursene hele høsten 2018.

Etter bestått RM1 får du Akutthjelper bevis.

Det er viktig at du gjennomgår Akutthjelper E-læring, før kurset starter. Bør helst ikke gjøres lengere enn to uker før, slik at kunnskapen er friskt i minne. Det anbefales i så fall at du repeterer e-læringen innenfor de to ukene.

**På dette kurset er det er en forutsetning at du har gjennomført Akutthjelper E-læringen før du kommer.**

**Fysisk fostring (FYFO):**

Vi har et stort fokus på allsidighet og funksjonalitet innenfor fysisk trening og mener dette er den beste investeringen som kan gjøres i forhold til helse generelt og ikke minst gjøre redningsmenn rustet til å møte de fysiske utfordringer det er å være redningsmann. Ila kurset benytter vi ca 8 timer med både fysisk trening og treningslære innenfor teknikker og metoder for funksjonell trening. Vi ser på det som en viktig del av RS kompetanseheving at en redningsmann er i god til meget god fysisk form.

**Bassengtrening og vanntilvenning #1:**

Som et pedagogisk og sikkerhetsmessig ledd i RM utdanningen gjennomfører vi grunnleggende svømmeøvelser under kontrollerte og tempererte forhold. Noen av øvelsene er:

* 400m friteknikk med 10 min til rådighet
* CO2 terskel test (holde pusten, krav 1 min)
* Distansetest i undervannssvømming (12,5m+)
* Livredderprøven
* Bølgetivenning og pustekontroll
* Balanse og kropspossisjon
* Grunnleggende teknikk i svømming med svømmeføtter

**Svømmeteknisk:**

I tillegg til svømming in basseng underviser vi endel øvelser og ferdighet i overflatesvømming i rolig sjø. Noen av øvelsen er:

* Overflatesvømming, teknikker og tilpassing av utstyr
* Ihoppsteknikket og entringsmetoder
* 1000m Overflatesvømming test

**Redningsteknisk:**

Dette er også en stor del av kurset. Det fokuseres på grunnleggende kjennskap til RM utstyr både personlig utrustning og de redningstekniske hjelpemidlene som er tilgjengelig i RS. Dette settes etterhvert sammen i kombinasjon med andre fagfelt til såkalte kombinasjonsøvelse.

* Risikovurdering og egen sikkerhet
* Kasteline og rope reach
* Vector pull og Nød-frigjøring fra line
* Frikobling fra line og linemann
* Linemannsoppgaver, tegn og signaler
* Håndtering av pasient i vannet

**Dette bør du ta med:**

* Uniforms for inne/klasseroms aktivitet, samt frem og tilbake til lunsj/middag osv.
* Skalljakke/bukse el. kan være greit å ha med
* 2 skift med ullundertøy (over, under og sokker) om du skulle bli våt
* Treningstøy, shorts, t-shirt og trenings sko til innebruk er å anbefale (Rebook nano, Nike metcon eller tilsvarende)
* Badebukse og eventuelt hette og briller til 400m fri
* Annet sivilt skift etter eget ønske

**Eksamen og bestått kurs:**

Det blir gjennomført praktisk eksamen i akutthjelper som må bestås ihht krav til tittel som akutthjelper. Det blir også gjennomført en helhetlig evaluering av de resterende ferdigheter, som vil være avgjørende om kurset blir bestått eller ikke.

**Velkommen til kurs**

**“The more you sweat in training, the less you suffer in battle”**