**RS Maritim Redningsmann nivå 3**

Kurset er i hovedsak praktisk rettet og det er relativt intensivt med lange dager ca 60 timer.

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 de fag og ferdigheter du bør være forberedt på.

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

**Akutthjelper**

Akutthjelper er nå implementert i Redningsselskapet slik at vi nå har et felles medisinsk språk, felles forståelse og bedre samarbeid mellom RS og andre samarbeids partnere.

Den medisinske delen av dette kurset er basert Akutthjelper utdanningen i bunn. Det bllir litt repetisjon og drill fra Akutthjelperkurset før vi etterhver tar førstehjelpen litt videre hvor vi etterhvert da også utfører sammensatte øvelser med førstehjelp, svømming og redningstekniske metoder. De av dere som kommer sidelengst inn på dette kurset og ikke har Akutthjelperkurset fra tidligere, må gjennomføre dette kurset en anne plass enten før eller ved en senere anledning da dette kurset alene ikke gir status som akutthjelper.

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

**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 6 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 #3:**

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

* 400m friteknikk med 10 min til rådighet
* Distansetest i undervannssvømming (25m+)
* CO2 terskel test (holde pusten, krav 1:30 min+)
* CMAS \*\*\* Livredderprøven
* Bølgetivenning og pustekontroll
* Balanse og kropspossisjon
* Grunnleggende teknikk i svømming med svømmeføtter

**Svømmeteknisk:**

I tillegg til svømming i basseng underviser og gjennomfører vi flere øvelser og ferdighet i overflatesvømming i sjø og bølger. Noen av øvelsen er:

* Overflatesvømming, teknikker og tilpassing av utstyr
* Ihoppsteknikket og entringsmetoder
* Risikovurdering
* Bølgetilvenning, forteolighet med strøm og vann i bevegelse
* Entring av skjær i bølger
* 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 sikkerhet
* Kasteline og rope reach
* Vector pull og Nød-frigjøring fra line
* Frikobling fra line og linemann
* Frakt og transport av utsyr
* Workshop med variert problemstillinger
* Øvelsesplanlegging

**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 en eksamensøvelse mot slutten av kurset som sammen med en helhetlig evaluering teller høyt i forhold til om man får bestått kurset.

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

**Velkommen til kurs**

Mvh

Lars Erik Hegna

RS Rescue

+47 941 88 847

Lars.erik.hegna@rs.no

Lykke til