

Recyclage du Brevet LIFESAVER FLNS

EPREUVES :

- nager avec les vêtements sur une distance de 200 mètres, dont 100 mètres sur le dos sans se servir des bras, suite se déshabiller dans l'eau sans se tenir au bord en moins de 8 minutes
- parcours sous l'eau de 25 mètres, le corps complètement immergé d'au moins 1 mètre
- démonstration dans l'eau des différentes manières de défense pour lâcher prise au noyé qui se cramponne à son sauveteur
- Canard sur 3,00 mètres et ramener une personne sur la surface
- effectuer un parcours de 30 mètres en transportant une personne simulant le noyé et la ramener à la terre ferme. Pendant le parcours, le candidat doit faire une démonstration de trois différentes manières de transport (**Achsel-, Kopf-, Fesselschleppgriff**)
- démonstration de la position latérale de sécurité (Stabile Seitenlage) d'une personne secourue
- démonstration de la technique de réanimation par insufflation accompagnée de massage cardiaque