

EVALUATIONS

- a) 100m en vêtements et ramener à 3 reprises une brique d'une profondeur de min 3,50m
- b) nager 50m et ramener un noyé d'une profondeur de min 3,50m (max. 1min à 1,15min)
- c) démonstration et explications des techniques de sauvetage (remorquage-dégagements) et premiers soins
- d) questions et explications « open water »
- e) aller-retour lac Esch-sur-Sûre avec palmes



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Commission des brevets

président

GEORGES HANSEN



(+352) 621.27.60.29



kim@pt.lu

secrétaire

ÄNDER MÜLLER



(+352) 661.12.19.66



ediff@nortic.lu



TARIFS FÉDÉRAUX

1 ^{er} brevet - JUNIOR LIFESAVER	15,00 €
2 ^e brevet - LIFESAVER	20,00 €
3 ^e brevet - LIFEGUARD	25,00 €
INSTRUCTOR	50,00 €



pour le brevet Instructor, veuillez contacter la Commission des Brevets

Renouvellement du brevet 10,00 €

Les brevets de sauvetage ont une validité de 3 ans à partir de la date de délivrance. Les 3 années écoulées le détenteur doit se soumettre tous les 2 ans à un recyclage. (cette formule est uniquement exigée pour une surveillance rémunérée auprès d'un bassin de natation)

compte bancaire

CCPLLULL
LU79 1111 0239 0846 0000

FLNS
Luxembourg



Fédération Luxembourgeoise de Natation et Sauvetage

Sauvetage



„Huelt iech de Brevet
vum Rettungsschwammen!“

Fédération Luxembourgeoise de Natation et de Sauvetage



3, route d'Arlon
L-8009 Strassen
☎ +352 43.50.89
☎ +352 42.91.14
🌐 www.flns.lu
✉ flns@flns.lu

www.flns.lu

JUNIOR LIFESAVER FLNS

(ancien 1^{er} degré)

Conditions de candidature

- être âgé d'au moins 12 ans le jour de l'examen
- présenter une autorisation parentale
- présenter une attestation médicale

Epreuves

- nager pendant 15 minutes, dont 5 minutes sur le dos sans se servir des bras
- nager en vêtements un parcours de 100 mètres
- suite à l'épreuve b) se déshabiller dans l'eau sans se tenir au bord
la tenue pour les épreuves b) et c) sera
 - hommes: maillot de bain, pantalon et chemise ou T-shirt
 - dames: maillot de bain, jupe (jusqu'aux genoux) et blouse ou pantalon et chemise ou T-shirtpour les hommes et les dames, le maillot de bain sera porté sous les vêtements
- parcours sous l'eau de 15 mètres, le corps complètement immergé d'au moins un mètre
- plonger en 2 minutes à partir de la surface de l'eau à une profondeur d'au moins 3 mètres et ramener à la surface un objet d'un poids de 2,5 kg en le présentant bras tendus
- 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
- démonstration dans l'eau des différentes manières de défense pour lâcher prise au noyé qui se cramponne à son sauveteur
- notions élémentaires de la réanimation par insufflation et la technique du massage cardiaque.

LIFESAVER FLNS (POOL)

(ancien 2^e degré)

Conditions de candidature

- être âgé d'au moins 16 ans le jour de l'examen
- être titulaire du brevet de nageur sauveteur du 1^{er} degré de la FLNS depuis au moins 30 jours
- présenter une attestation médicale ou une licence sportive valable
- présenter une autorisation parentale

Epreuves

- parcourir sous l'eau 25 mètres, le corps complètement immergé au moins d'un mètre (départ dans l'eau)
- nager en vêtements sur une distance de 400 mètres, dont 100 mètres sur le dos sans se servir des bras en moins de 16 minutes, se déshabiller dans l'eau sans se tenir au bord, ramener un mannequin et le tenir pendant 2 minutes dans de bonnes conditions
- effectuer un parcours sous l'eau (départ canard) de 10 mètres en 15 secondes minimum, revenir à la surface pour 12 secondes maximum de récupération. Suite à ces épreuves, aller chercher un noyé (simulé par un moniteur) au fond, le transporter sur une distance de 30 mètres (pendant ce trajet le moniteur se débattrait au moins une fois), le sortir de l'eau, le déposer à la terre ferme et faire démonstration de la technique de réanimation par insufflation ainsi que de la technique du massage cardiaque. Démonstration de la position latérale de sécurité (Stabile Seitenlage)
- épreuve écrite ou orale sur les méthodes et moyens de sauvetage lors d'un accident de baignade (noyade, cramps, coup de soleil)

LIFEGUARD (POOL & OPEN-WATER)

Conditions de candidature

- être âgé d'au moins 18 ans le jour de l'examen
- être titulaire du brevet LIFESAVER de la F.L.N.S. depuis au moins 6 mois
- présenter un certificat médical d'aptitude physique datant de moins de trois mois ou une licence de sportif
- avoir effectué la fonction de nageur-sauveteur-assistant dans une piscine durant min. 5 jours
- être détenteur d'un diplôme de secourisme

Epreuves

- stage de 10 hrs dans une piscine sous la direction d'un maître-nageur, membre de la commission des brevets FLNS.
nomenculture : sécurité hygiène, accidents fréquents, consignes générales dans une piscine, modalités de surveillance, comportement, pédagogie, manipulation des appareils, etc.
assurer un bon déroulement à l'intérieur d'un établissement de natation et de baignade, communication en cas d'appel 112
- premiers soins (pratique et théorie) (env.3 hrs)
connaissances approfondies relatives à la baignade et noyade
PLS, traitement choc, coup soleil, réanimation, évanouissement, circulation sanguine, plaies, diabète, épilepsie, etc.
- travail pratique sauvetage (6 hrs): plongée en profondeur au moins 3,50-4,00 mètres, connaissance parfaite des prises de dégagement, remorquage mannequin et partenaire, simulations et cas concrets
- travail en « open water » (demi-journée)
 - risques et accidents fréquents,
 - comportement et sécurité auprès d'un lac
 - les zones de baignade
 - prévention et contrôle
 - nage avec palmes, masque et tuba-aller-retour lac Esch-sur-Sûre