

PA GB 38 NR. Februar/2025**Uddannelse i vandspring.**

Generelt: Vandspring må kun gennemføres af springere med mindst C-certifikat, der har gennemført denne uddannelse. Denne PA beskriver indholdet af den teoretiske og praktiske del i forbindelse med klargøring til vandspring. Denne PA beskriver indholdet for både springere og ansvarshavende på land eller i vand, under gennemførelse af vandspring under DFU.

Kursus indhold jævnfør GB nr. 38.**Teori:**

- Planlagt vs. ikke planlagt vand landing.
- Førstehjælp med fokus på den specielle del omkring førstehjælp i forbindelse med vand.
- Vedligeholdelse af grej efter vandspring/landing.

Praktisk:

- 200m svømning uden pause.
- Vending af bevidstløs med/uden bundstøtte.
- Svømning under skærm i vand med pause undervejs under skærmen.
- 25-50m svømning med skærm efter afhop fra skammel.
- Afklædning af udstyr samt beklædning.
- Slæbe langs båd/kant.
- TM øvelser med pax.

Egen forberedelse:

Man kan med fordel træne lidt koldvand/vinterbadning for at blive bedre til overraskelsesmomentet.

Man skal kunne svømme 200m uden pause.

Afslutning: Der afsluttes med underskrift/stempel på logkort og i klubadmin for gennemførelse af uddannelse.