

Sikkerhetskurs for vikingskip

Mål: Bli kjent med redningsvest/drakt – samt rednings og brannprosedyre

Svømmeøvelse: Demonstrasjon av vest/drakt; funksjon, påkledning.

Hoppe på sjøen; kroppsposisjon og armer.

Svømmeøvelser; ryggsvømming og lenke seg sammen; svømme i Slange; ligge i ring koblet sammen.

Flåteøvelse: Gjennomgang av utløsning av flåte og posisjon i forhold til skip; Svømme frem til flåten og komme inn ved egen hjelp; Hjelpe inn Resterende svømmere. Posisjon i flåten. Vende flåten riktig vei Hvis den ligger opp/ned; Gjennomgang av helikopterredning fra Flåte.

Bruk av kasteliner og redningskranser:

Gjennomgang av kasteline bruk og kast med redningskrans; Kaste Redningskrans og kasteline mot mål; pakking av kasteliner.

Gjennomgang av pyroteknikk:

Gjennomgang av nødbluss og røyksignaler; demonstrasjon av Røyksignaler og Nødbluss

Gjennomgang av VHF bruk med posisjonsangivelse:

Gjennomgang av nødmelding med VHF (NB. Bruk av VHF krever Sertifikat); posisjons angivelse med innbygget gps eller med annen GPS;

Brannøvelse: Gjennomgang av brannprosedyre for skipet; gjennomgang av Slukkeutstyr om bord; slukkeøvelse med håndholdt slukker; Slukkeøvelse med alternative midler.

Teori: Teoretisk sikkerhetskurs med basis i Gaia, Saga Farmann og Saga Oseberg. Konsekvenstenkning og planlegging. Loggbøker og seilasplaner.

Førstehjelp: Lagt opp i henhold til Norsk grunnkurs i førstehjelp med vekt på hva som kan skje ombord i skip, hypotermi etc.

TA MED: Redningsvest + ekstra patroner. Rene klær til å bade i. Håndkle og såpe/shampo. Lunsj og drikke. Skrivesaker.

Oppmøte: USN, Campus Bakkenteigen, Svømmehallen, raveien 205

<https://goo.gl/maps/W9qXu8ZMqnyXSr8G8>

Lørdag kl 09:30

Søndag kl 10:00