



Projektbeskrivelse: "Livredning i frivillige rammer"

Introduktion

Projektet "Livredning i frivillige rammer" omhandler hvorledes uddannelse og træning i livredning og førstehjælp på lokalt plan kan afhjælpe og minimere risikoen for drukneulykker.

Helt konkret kan drukning afhjælpes på blandt andet følgende måder:

- Hjælp til nødstedt
- Selvhjælp af nødstedt
- Minimering af risiko for drukning

Dette projekt retter sig i mod at løse dette problem igennem projektets 4 hovedpunkter som er:

- Træning af livredderkandidater til beståelse af International Life saving Federations Åbent Vand livredderprøve som giver adgang til nationale og internationale livredningstjenester.
- Træning af børn, unge og voksne i livredning, svømning og førstehjælp. (Uddannelse)
- Formidling af viden om badesikkerhed, drukning, strand- og badeforhold til den generelle befolkning. (Formidling)
- Udvikling af en kultur for livredning i lokalområdet som giver et implicit sikkerhedsnet i nærmiljøet til enhver tid. (Miljø og kultur)

Igennem træning og prøvning af livredderkandidater som kan søge ind til nationale eller internationale livredningstjenester bliver der skabt et niveau for livredning i lokalbefolkning.

Igennem træning af børn, unge og voksne i livredning, svømning og førstehjælp giver man dem færdighederne til at yde selvhjælp hvis de skulle komme i druknefare samt yde hjælp til andre personer som kommer i druknefare.

Igennem formidling af viden omkring badesikkerhed, drukning, strand- og badeforhold vil den generelle befolkning blive oplyst omkring hvorledes deres færden kan minimere risikoen og fare for drukning.

Det sidste punkt indeholder at de ovenstående punkter skal medføre at der udvikles en kultur omkring livredning i lokalområdet, hvor en større gruppe af befolkning enten er tjenesteaktive livreddere, dyrker livredning som en fritidsaktivitet eller har viden og kendskab til livredning, badesikkerhed og forholdsregler.



Formål

"Livredning i frivillige rammer" har til formål at skabe kulturen og rammerne som gør det muligt at udbrede og undervise børn og voksne om livredning samt give dem muligheden for at dyrke dette på regelmæssig basis.

Resume:

"Livredning i frivillige rammer" er et projekt af Cold Hawaii Kystlivredderklub, som omhandler udbredelsen af livredning og førstehjælp blandt børn, unge og voksne. Projektet indeholder etableringen af uddannelse og træningstilbud vedrørende livredning og førstehjælp.

Uddannelsesdelen indeholder forløb hvor deltagerne (eksempelvis medlemmer i klubben) bliver uddannet og trænet i hovedelementerne i førstehjælp og livredning. De vil lære, hvad det vil sige at være livredder og træne de krævede egenskaber. Et forløb vil blive afsluttet med et tilbud om prøver i livredning og førstehjælp som deltagerne kan bruge til at bygge videre.

Livredderprøven er "ILS Åbent-Vand livredderprøve" som er en internationalt anerkendt prøve udarbejdet af International Life Saving Federation. Førstehjælpsdelen vil være et ERC BLS kursus som står for European Resuscitation Council - Basic Life Support som er udarbejdet af det Europæiske Råd for Genoplivning.

Hvis ambitionerne ikke er til en livredderprøve vil det også være muligt for deltagerne at bestå en Åbent-Vand underviser prøve. Med et bestået forløb kan deltagerne som har bestået livredderprøven efterfølgende søge ind til en aktiv livredningstjeneste. Klubben har kompetencerne internt til at afholde livredderprøve og førstehjælpskursus. Forløb vil blive afholdt løbende og strukturen vil bestå af fast træning med undervisning i førstehjælp og livredning. Træning vil fra september til maj foregå primært indendørs i svømmehal, mens der fra juni til september vil være udendørstræning ved stranden, fjord eller sø alt efter forhold og aktivitet.

Førstehjælpskursus vil blive afholdt 2 gange årligt, mens livredderprøven vil blive afholdt en gang årligt i maj måned. I sommerferien vil der blive arrangeret livredder-sommerlejr for børn i alderen 8-16 år på stranden i Klitmøller og Nørre Vorupør. Sommerlejren vil være en uge hvert sted, og børnene vil deltage 3 timer hver dag fra mandag til fredag, hvor de vil lære om livredning, førstehjælp, badesikkerhed, åbent-vand svømning samt hav- og vejrforhold. Forløbet vil blive afsluttet med en livredderprøve for børnene som er tilpasset deres niveau, hvorved de kan kalde sig "junior livreddere".

Beskrivelse af målgruppen

Den overordnede målgruppe er brugere af stranden og havet i og ved Nørre Vorupør og Klitmøller i Thy, hvilket vil sige almindelige turister, lokale borgere, surfere, svømmere, dykkere, undervisere i udendørs vandaktiviteter og sejlere med videre. Dette drejer sig om alle aldersgrupper fra baby til ældre som er på og ved stranden og i havet i forbindelse med badning, surfing, svømning, dykning, sejlads og lignende aktiviteter som forbindes med vand og hav.

Deres primære udfordring er risikoen for drukning i forbindelse med elementskiftet som der foretages når de begiver sig ud i vandet. Færden på stranden og i havet medfører at de udsættes for andre faktorer såsom vind, kulde og bølger som yderligere kan forøge den risiko. Aktiviteternes karakter såsom surf,



dykning og sejlads kan også medføre situationer som leder til skader og stress situationer som påvirker deres sikkerhed og yderligere kan udvikle sig til en druknesituation.

Organisering

Klubbens bestyrelse med formanden i spidsen er øverste ansvarlige eksternt for eksekvering af projektet i forhold til at målsætningen bliver opfyldt samt at de økonomiske rammer opretholdes. Klubbens bestyrelse godkender de overordnede budgetter samt brug af midler tildelt projektet.

Bestyrelsen tæller 7 mand i klubben, og den har stor erfaring med foreningsarbejde samt relevant erhvervs erfaring.

Derudover vil der blive nedsat en projekt arbejdsgruppe bestående af følgende:

- Trænere
- Instruktører
- Uddannelsesansvarlig
- Udstyrsansvarlig

Arbejdsgruppen rapporterer direkte til bestyrelsen om projektets fremgang og internt er hver ansvarlig for følgende:

Trænere - Er internt ansvarlige for afholdelse af træningsaktiviteter i projektet og at der sker et udviklingsforløb for deltagerne i takt med at træningsaktiviteterne afholdes. Dette er ugentlige træningsaktiviteter således at deltagerne kan tilegne sig færdigheder som livreddere.

Instruktører - Er ligesom trænere ansvarlige internt for afholdelse af uddannelse og træningsforløb. Instruktører vil stå for afholdelse af førstehjælpskursus, prøver, uddannelsesaktiviteter og sommerferieaktiviteter.

Uddannelsesansvarlig - Er internt ansvarlig for at alle trænere og instruktører er klædt på med de rette uddannelser samt der tilbydes uddannelse til interesserede deltagere i projektet.

Udstyrsansvarlig - Er internt ansvarlig for udstyr som anvendes i projektet. Ansvarer indebærer sikring af at udstyret vedligeholdes samt at der er det rette udstyr samt den rette mængde for at træning og uddannelsesaktiviteter kan afholdes således som de er planlagt med god kvalitet for deltagerne samt at udstyret tillader at målsætningen opnås. Ved behov for indkøb af udstyr vil den udstyrsansvarlige fremlægge dette for bestyrelsen i form af at en redegørelse for behovet hvorudfra bestyrelsen vil godkende indkøbet i i forhold til projektets økonomiske rammer.

Projektindhold og aktiviteter

Herunder beskrives de vigtigste aktiviteter i projektet.

Tiltrækning af deltagere og interesserede igennem opstartsaktiviteter og oplysning er en vigtig aktivitet som skal sørge for at projektet kommer godt i gang. Uden deltagere er effekten af projektet ikke som ønsket og det er derfor vigtigt at få afholdt aktiviteter som både inviterer og tiltrække folk som er



interesseret samt få udbredt kendskabet til projektet igennem opslag på Facebook, udbredelse igennem lokalt netværk, medier samt produktion af oplysningsvideo.

Træning og uddannelse af deltagere i svømme og livredderfærdigheder samt førstehjælp er kernen i projektet og formålet med deltagelse er at deltagere får mulighed for at tilegne sig disse færdigheder under forhold og i et tempo som resulterer i et trygt læringsmiljø hvor de får mulighed for at fordybe sig og få færdighederne langt ind på rygraden. Derved vil deltagerene få en følelse af at mestre færdighederne og handle instinktivt hvis de på et tidspunkt skulle komme i en situation hvor det er nødvendigt at handle.

Da klubben er som et "videnscenter" for livredning, er det en vigtig aktivitet at formidle information og viden om badesikkerhed, livredning og førstehjælp til den generelle lokalbefolkning samt udbrede kendskabet til projektet både for projektet, men også for forankringen af projektet.

Pointen med træning og uddannelse af deltagere er at løfte deres niveau således de bliver i stand til bestå nationalt og internationalt anerkendte førstehjælpskurser og livredderprøver som de kan skrive på deres CV og eventuelt bygge ovenpå således de selv kan blive instruktører eller gøre tjeneste som livredder i en aktiv tjeneste.

Endnu en vigtig aktivitet som skal understøtte den fremtidige forankring er afholdelse af sommerlivredderlejr for børn, hvor børnene i en uge lærer intensivt om livredning, førstehjælp og badesikkerhed samtidigt det er krydret med sjove aktiviteter som skaber synergi med de mere alvorlige elementer. Hvis børnene kommer i gang i en tidlig alder, har de mulighed for at opbygge utroligt stærke færdigheder som de kan trække på resten af livet.

En anden vigtig aktivitet er deltagelse i nationale livredningskonkurrencer som afholdes hvert år inden- og udendørs. Konkurrencerne bidrager med endnu et element i livredningen hvor man skal fintune sine livredderfærdigheder til bestemte discipliner og motivationen drives fremad af lysten til at vinde, chancen for at repræsentere sit område og den respekt der hører til.

Sidste vigtige aktivitet er at skabe et basis for fremtidig udvikling af livredderkulturen igennem at sikre kompetencer hos personer samt midler til den fortsatte drift således den samme kvalitet i tilbud opretholdes. En stor del af dette basis er også at synliggøre effekten af kulturen således at interesse og respekt fortsætter med at tilfalde formålet.

Tidsplan

Projektet i formen som beskrevet heri har en længde på 2 år, som det er vurderet er tiden det kræver at få det funderet således effekten fastholdes.

Projektets start er den 1. januar 2018 og afslutning vil derfor være den 31. december 2019. De primære aktiviteter er planlagt i den nedenstående tidsplan. Tidsramme for aktiviteter og beskrivelse er angivet.

Januar 2018 – opstart: Formidlingsdage og opstartsaktiviteter som skal udbrede kendskabet til projektet samt tiltrække deltagere.



Januar 2018 - Maj 2018 Indendørs livredderhold: I vinter- og foråret startes der op med et ugentlig indendørs livredderhold, som skal forberede deltagerne på den kommende udendørssæson som starter op i Maj måned.

Maj 2018 - Uddannelse af instruktør, åbent-vand prøver og førstehjælpskursus: Uddannelse af instruktører til Ocean Rescue Camp. Derudover afholdes der prøver i åbent-vand livredder og åbent-vand underviser samt ERC førstehjælpskursus.

Juli 2018 - Ocean Rescue Camp: 2 uger med Sommerlivredderlejr for børn i form af Ocean Rescue Camp.

Maj-August 2018 - Ugentlig udendørs livreddertræning: Udendørs livreddertræning og åbent-vand svømning for at skærpe deltagernes færdigheder i det udendørs element samt træning i hav med board og båd.

August 2018 - DM Havlivredning: Klubben stiller hold til DM i havlivredning.

September 2018 - Maj 2019 Indendørs livredderhold: Den ugentlige træning rykker indendørs for at holde formen igennem efterår, vinter og forår samt skærpe livredderfærdigheder som kan trænes indendørs.

November 2018 - ERC Førstehjælpskursus: Førstehjælpskursus til deltagere som endnu ikke har gennemgået et kursus.

Maj 2019 - Uddannelse af instruktør, åbent-vand prøver og førstehjælpskursus: Uddannelse af instruktører til Ocean Rescue Camp. Derudover afholdes der prøver i åbent-vand livredder og åbent-vand underviser samt ERC førstehjælpskursus.

Juli 2019 - Ocean Rescue Camp: 2 uger med Sommerlivredderlejr for børn i form af Ocean Rescue Camp.

Maj-August 2019 - Ugentlig udendørs livreddertræning: Udendørs livreddertræning og åbent-vand svømning for at skærpe deltagernes færdigheder i det udendørs element samt træning i hav med board og båd.

August 2019 - DM Havlivredning: Klubben stiller hold til DM i havlivredning.

September 2019- Maj 2020 Indendørs livredderhold: Den ugentlige træning rykker indendørs for at holde formen igennem efterår, vinter og forår samt skærpe livredderfærdigheder som kan trænes indendørs.

Målsætning for projektet

Mål for projektet på kort og lang sigt er beskrevet i følgende:

- Øge målgruppens følelse af sikkerhed og tryghed på stranden og i vandet i Thy.
- Forebygge drukneulykker igennem tilegnelse af livredderfærdigheder hos deltagere samt uddannelse i førstehjælp. Deltagerne vil blive i stand til at foretage redninger og selvredninger, hvorved de implicit bliver en del af et sikkerhedsnet i lokalområdet.



- Opbygge kompetencer for uddannelse i livredning og sikkerhed i vand hos personer i lokalområdet. Dette betyder at personer bliver uddannet til instruktører og dommere og derved kan videreformidle viden og træning i livredning og førstehjælp.

I løbet af projektets forløb er de kvantitative mål følgende:

- 50 deltagere gennemfører Åbent-vand livredderprøve
- 50 deltagere gennemfører førstehjælpskursus
- 200 individer deltager i indendørstræning og/eller udendørstræning og/eller sommerlivredderlejr.

Langsigtede mål er en forankring af projektet således der årligt bliver uddannet 10 åbent-vand livreddere samt uddannet 30 førstehjælpere. Derudover er det målet at der er 40 personer som fast dyrker livredning i klubbens regi og 60 personer som medlem.

Effektmåling

Effektmåling vil ske ved at se på antal deltagere som følger træning og uddannelse samt på antallet som gennemgår kursus i førstehjælp og/eller består åbent-vand prøver.

Derudover vil der blive oprettet et system til at registrere hændelser og ulykker som er sket i forbindelse med vandaktiviteter i lokalområdet. Folk vil blive opfordret til at benytte sig af systemet til fordel for danne en vidensbase og udvikle tilbuddene yderligere.

Dokumentation

Resultater vil blive dokumenteret på samme måde som en del af effektmålingen igennem registrering af antal deltagere som gennemgår de basale trænings- og uddannelsesforløb samt hvor mange der vælger at tage førstehjælpskursus eller livredderprøve.

Ud fra systemet til registrering af hændelser og ulykker vil det blive muligt at udlede om projektets indhold har påvirket udfaldet og i så fald om resultatet svarer til målet i projektet om at forebygge drukneulykker.

Forankring

Effekten af projektet skal fastholdes igennem frivillighed i form af deltagelse og frivillige bidrag der gives til klubben i form af kontingenter.

Kontingenter skal dække udgifter til træning og uddannelse af medlemmer, mens klubbens øvrige aktiviteter i form af sommerlivredderlejr skal give klubben en indtægt til forsat at kunne udvikle tilbud samt vedligeholde klubbens udstyr.



Igennem en aktiv indsats og ved at gøre en forskel i lokalsamfundet igennem klubbens aktiviteter skal dette sikre at kendskabet til formålet fortsat udbredes og derved bevares interessen og en konstant aktivitet skabes i klubben. Deltagelse i nationale konkurrencer hvor klubben repræsenterer Thy skal også være medvirkende til at skabe opmærksomhed for omkring klubbens aktiviteter og formål.

Aktiviteterne i klubben skal være med til at opbygge en kultur med traditioner som skaber respekt og gør det respekteret at være en del af i lokalsamfundet. Derved sikres det at der er en konstant tilførsel af nye kræfter, som kan lære af de ældre kræfter og bygge ovenpå det grundlag således kulturen udvikles.

Vidensdeling

Ved at samarbejde med andre klubber i lokalområdet samt på tværs af landet med andre livredderklubber vil vi dele vores viden som projektet har givet os. Derudover vil vi invitere til workshops hvor andre livredderklubber bliver inviteret til at lære om vores model og hvorledes det kan udføres i frivillige rammer.