

Säkerhet och sjukvård för långseglare



Den här kursen är framtagen speciellt för dig som planerar att långsegla, men är så klart användbar även om du bara seglar längs den svenska kusten. Vi på Sjöskolan har tagit fram den baserat på skolans erfarenheter och de två instruktörernas egna erfarenheter av långseglingar. Det kommer bli max 12 deltagare då alla skall hinna öva mycket praktiskt, och att vi skall öva med livflotte och överlevandsdräkter med höga krav på säkerheten.

Teori: Grundläggande säkerhet- hur stanna kvar på båten, jackstay, livsele, allmän säkerhet- 60 minuter
Sjukvård: vanligaste skadorna som man måste kunna åtgärda

Stukade händer, fötter

Sårskador, vad du skall göra och INTE skall göra

Brännskador, händer, fötter, ansikte, på kroppen, när måste du larma?

Benbrott: hur åtgärda

Vätskebrist/uttorkning- symtom, hur åtgärda?

Fria luftägar/ Heimlich manöver

Praktiska övningar på ovanstående 60 minuter

Teori: Brand i olika material, trä, el, drivmedel, hur släcka på bästa sätt- 60 minuter

Praktik- släcka med filt på person, släcka dieselbrand- 90 minuter

Uppföljning av praktisk släckning 30 minuter

Lunch på Sjöskolan ingår, med förberedd sallad på 30 minuter

Teori säkerhet och räddning -60 minuter

GMDSS-systemet dvs VHF, DSC, Navtex, EPIRB, SART, och PLB, satellittelefon

Nödraketer och bloss- funktion och varför och hur

Evakuering från båt till livflotte

Praktik: aktivera livflotte, dra på sig räddningsdräkt, hoppa i vattnet från båt och ta sig upp i flotten, dra upp övrig besättning- 90 minuter

Utvärdering av praktik i livflotte och utvärdering av dagen 30 minuter

Datum: 2 oktober kl 09-17.30 på Sjöskolan Beckholmen, Stockholm

Instruktörer: Gerhard Chronholm & Stina Jansson

Kostnad: 3150 kronor inklusive moms

Frågor besvaras av Stina Jansson på 0738-231048 och anmälan till info@sjoskolan.se