



Kurs i yrträddning 1 sp
Kursprogram

Kursplats	Ekenäs brandstation, Ekenäs simhall, Lappvik simstrand				
Tidpunkt	29.9 - 12.10.2025				
Ansvarsutbildare	Matias Söderblom				
Utbildare 1	Jonas Söderlund				
Utbildare 2	Roderick Zilliacus				
Max 12 deltagare. En utbildare / 4 deltagare					
13.09.2025		Ämne		Innehåll	Utbildare
ÖT 1	11:00-13:00	Lämplighetstest	Ekenäs simhall	Simning 200 m på 4,45 min. Siming 50 m med basutrustning.	MS
ÖT 2					
*1) 29.09 / *2) 02.10.2025		Ämne		Innehåll	Utbildare
LT 1	18:00-18:45	Kursöppning	Klassrummet	Teorilektion	MS
LT 2	18:45-19:30	Introduktion till yrträddning		Teorilektion	
LT 3	19:45-20:30	Utrustning		Teorilektion	
LT 4	20:30-21:15	Teknik		Teorilektion	
LT 5	21:15-22:00	Lokala verksamhetssätt och utrustning för vattenräddning		Utrustning, båttrampar, samarbete	
04.10.2025		Ämne	Plats	Innehåll	Utbildare
ÖT 3	09:00-09:50	Påklädande av utrustningen	Ekenäs brandstation	Hur klä på och av sig utrustningen	MS, JS, RZ
ÖT 4	09:50-10:40	Service och inpackning av utrustningen		Serviceåtgärder och inpackning i larmförpackningen	
ÖT 5	11:00-11:50	Eftersökningsmetoder: Rektangel-, sektor- och direktorienteringsmetoderna		Fästande av säkerhetsrep, teknikövningar	
	12:00-13:00	Lunch			
ÖT 6	13:00-14:40	Bli van med vattnet och basutrustningen, simteknik	Simhallen	Gå ner i vattnet, basutrustning, teknik med simfötter	MS, JS, RZ
ÖT 7				Använda cyklopögon och snorkel, räddningssimning och vikandet	
ÖT 8	15:00-15:50	Gå ner i vattnet. Simning med utrustningen		Gå ner i vattnet, räddningsimning, teknik med simfötter	
ÖT 9	16:00-16:50	Service och responsdiskussion		Service och respons över dagen	
11.10.2025		Ämne	Plats	Innehåll	Utbildare
ÖT 10	09:00-09:50	Morgonsim	Lappvik simstrand	Ledd påklädning, simning	MS, JS, RZ
ÖT 11	10:00-10:50	Räddning genom simning		Användande av säkerhetsrep	
ÖT 12	11:00-11:50	Räddning med bräde, gruppens verksamhet		Funktion på brädet, lyftande av nödställd, dra in brädet till stranden, lokalisering	
	12:00-13:00	Lunch			
ÖT 13	13:00-13:50	Rektangel-, sektor- och direktorienteringseftersökning	Lappvik simstrand	Rektangel- och sektoreftersökning	MS, JS, RZ
ÖT 14	14:00-14:50	Rektangel-, sektor- och direktorienteringseftersökning		Direktorienteringseftersökning	
ÖT 15	15:00-15:50	Helhetsutförande: verksamhet vid objektet		Ankomst, fordonsplacering, lokalisering, uppmuntrandet, ...	
ÖT 16	16:00-16:50	Service av utrustningen		Service och respons över dagen	
12.10.2025		Ämne	Plats	Innehåll	Utbildare
LT 6	09:00-09:50	Taktik	Lappvik simstrand		MS, JS, RZ
ÖT 17	10:00-10:50	Anpassade övningar		Eftersökning	
ÖT 18	11:00-11:50			Räddningsuppdrag genom att simma och med hjälp av bräde	
	12:00-13:00	Lunch			
ÖT 19	13:00-13:50	Utvärdering av kunnandet	Lappvik simstrand	Färdighetsprov *)	MS, JS, RZ
ÖT 20	14:00-14:50			Färdighetsprov *)	
ÖT 21	15:00-15:50	Service av utrustningen			
LT 7	16:00-16:50	Kursavslutning		Respons, utdelning av kursintyg	
*) 6 personer per utbildare => 20 min per utförande					
* Grupp 1, *Grupp2 Tillämpas ifall språkfördelningen så kräver					