



HAVHESTEN KRAV:

	LILLE HAVHESTEN	STORE HAVHESTEN		
		1 poeng	2 poeng	3 poeng
1. Distansesvømming	400 m	1000 m	1500 m	2000 m
2. Ryggsvømming	200 m	500 m	750 m	1000 m
3. Svømming med klær (skjorte og bukse)	200 m	500 m	750 m	1000 m
4. Sculling på ryggen (flyting med fremdrift)	50 m	100 m	200 m	300 m
5. Frisvømming på tid, 100 m	2,40 min.	2,20 min.	2,00 min.	1,40 min.
6. Undervannssvømming	8 m	10 m	15 m	20 m
7. Dykking (dybde min 1,5 m maks 2,5 m)	1 gang med stup og 1 gang fra vannflaten	1 gang med stup eller fra vannflaten	1 gang med stup og 1 gang fra vannflaten	2 ganger med stup og 2 ganger fra vannflaten
(dybde min 3 m maks 4,5 m)				
8. Avkledning i vannet	Langermet skjorte og lang bukse			Langermet skjorte og lang bukse
9. Stup fra brett, tårn, brygge eller avsats	1 stup u/fart fra 2 m	1 rett stup u/fart fra 3 m	2 rette stup u/fart fra 5 m	1 rett stup u/fart, 1 rett stup m/fart fra 5 m og valgfritt stup fra 3-5 m

10. Livredning

Start fra startsted/bassengkant, svøm 25 m brystsvømming, dykk fra vannflaten (dybde minst 2,5 m) etter en utlagt gjenstand (om mulig en jevnstor person), ta fatning og før i land den «forulykkede». Ilandføring 25 m. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge.

Livredningsprøven krever praktisk kjennskap til:

- Prinsipper om den forlengede arm.
- De alminnelige ilandføringsteknikker.
- HLR-forløpet
- Is, bade- og sjøvetregler.

