

PROV FÖR MAGISTERMÄRKEN

Prov	Godkänd skicklighet, 1 betyg	Utmärkt skicklighet, 2 betyg 1500	Berömlig skicklighet, 3 betyg
• Simning	1000 m	m	2000 m
• Ryggsim	500 m	750 m	1000 m
• Flyt med kläder. Klädsel: lång-ärmad överdel och långbyxor.	4 minuter eller 100 m	6 minuter eller 150 m	8 minuter eller 200 m
• Flyt	8 minuter eller 200 m	10 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Vattentramp	8 minuter eller 200 m	10 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Längddyk	12 m	14 m	16 m
• Djupdyk , djup 3 meter	1 dyk från kanten, 1 dyk från ytan	2 dyk från kanten, 2 dyk från ytan	2 dyk från kanten 3 dyk från ytan
• Dyk/hopp.	Dyk eller hopp från minst 1 m höjd.	Hopp från 3 m höjd.	Dyk från 3 m höjd.
• Livräddning. Punkt a - d nedanför ska genomföras.	Maxtid för prov a: 3 minuter	Maxtid för prov a: 2 minuter 30 sekunder	Maxtid för prov a: 1 minut 50 sekunder

Livräddning Gemensamma prov för betyg 1, 2 eller 3.

- a) Simma med livboj 25 m, därefter dykning efter föremål eller person på 1,75-2,5 m djup, ilandföring av personen i bojen 25 m. Kunna konstatera andningsstopp och förbereda HLR. Provet ska genomföras i en följd för godkänt resultat
- b) Kunna utföra följande ilandföringssätt: Bogsera person i livboj.
- c) Märkestagaren visar hur man bistår nödställd person med hjälp av förlängda armen.
- d) Kunna reglerna för bad-, båt och isvett.