

# Livredning i vann

1

Ta livbøyen ned fra opphenget. Dra linebeholderen til deg og sett en fot på den. Da har du begge hendene fri.

Bruk den ene hånden til å styre retningen, den andre til å kaste med.

2

Puster ikke personen?

**Ring 113**

3

Gå i gang med hjerte-lunge-redning:

**30 kompressjoner**

**2 innblåsninger**

Gjenta til personen puster eller medisinsk personell tar over.