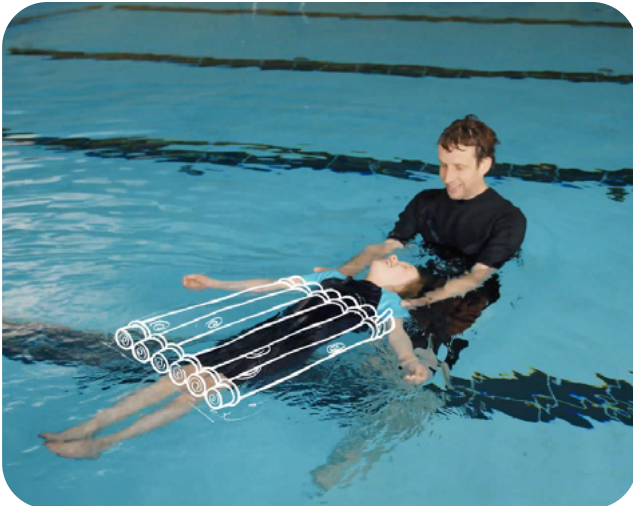


Red dig selv 3-5 år

Evnen til at redde sig selv starter med at øve bevægelse og balance i vand. Med disse øvelser kan du og børn helt ned til 3 år gøre livredning til en leg. Se her, hvordan børn kan lære at flyde,

orientere sig og komme sikkert i land. I kan se alle øvelser på respektforvand.dk, men I kan også bare prøve jer frem. Livredning er sjovt, vigtigt og for alle!



Tømmerflåden

Her lærer barnet at flyde med næse og mund over vandet. Skyd brystet op, så er det nemmere at flyde. Prøv at støtte barnet på forskellige måder: under skuldrene, nakken, ryggen. Måske kan barnet flyde helt uden støtte, når bare du er tæt på. Prøv også at lave øvelsen på maven.



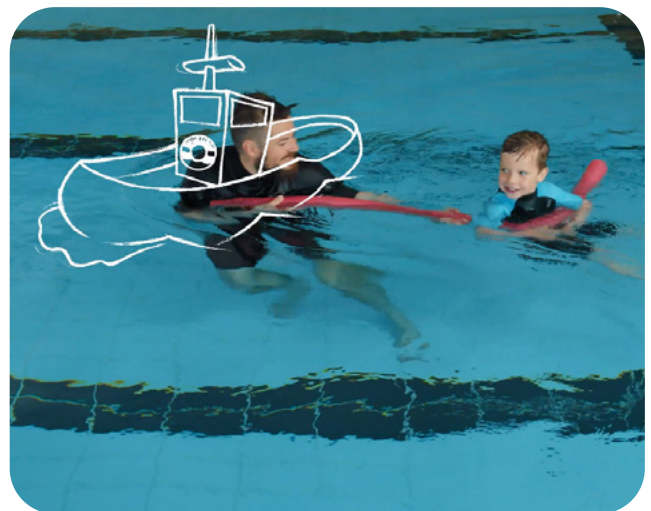
Land i sigte

Her lærer du barnet at orientere sig i vand. Hop i vandet sammen og lad barnet bevæge sig ind til land uden svømmebriller.



Landkrabben

Hvis det våde bliver for vådt, er det vigtigt at kunne flytte sig fra vand til land. Lad barnet kravle ombord på en skumplade.



Slæbebåden

I kan lave slæbebåden med en skumplade, en torpedo, en flydeorm eller en stor tom sodavandsflaske. Barnet holder fast, du slæber. Hvad betyder det for modstanden i vandet, hvis barnet gør sig stor eller lille? Eller hvis barnet sidder op eller er som en pil i vandet?