

## Red dig selv og andre 5-8 år

Evnen til at redde sig selv starter med at øve elementskifte, bevægelse og balance i vand. Med disse øvelser kan du og børn fra ca. 5 år gøre livredning til en leg. Se her, hvordan børn kan lære at flyde med næse og mund over vand



### 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.

og at finde ind til land uden svømmebriller. I kan se alle øvelser på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk), men I kan også bare prøve jer frem. Livredning er sjovt, vigtigt og for alle! God fornøjelse!



### Træde vande

Det er trygt at vide, du altid kan træde vande. En god balance i vandet med aktive arme og ben gør det lettere at holde mund og næse over vandoverfladen. Tænk på at træde eller skubbe vandet væk med skiftevis den ene og den anden fod. Og husk! Det kan godt tage lidt tid at lære.



### 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.

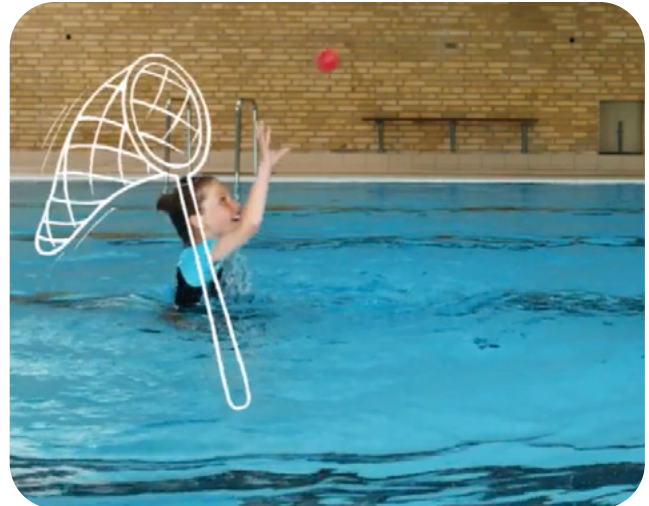
# Red dig selv og andre 5-8 år

## fortsat



### 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?



### Griber du?

Det er sjovt og udfordrende at gribe ting i vandet – og det kan være nyttigt, hvis du en dag får brug for at gribe en redningskrans.



### Alarm

Det er vigtigt, at barnet lærer, hvordan man tilkalder hjælp, hvis nogen er i nød: Hent en livredder. Eller ring 1-1-2 og få hjælp.