



Øvelshæfte

# Leg og lær livredning

Livreddertræning til dit svømmehold



TrygFonden



## Kære underviser

Din svømmehal har et livreddertårn fyldt med udstyr, der gør det sjovt at lege og lære livredning. Livredning er nemlig ikke kun for professionelle. Livredning er en vigtig færdighed for alle os, der bor i et land omgivet af vand.

Vi har i dette hæfte samlet øvelser og inspiration til aktiviteter både med og uden udstyr fra livreddertårnet. På de sidste sider finder du eksempler på lektioner, så du let kan integrere livredningen i din undervisning.

Fundamentet for at kunne redde andre er at have styr på sin egen sikkerhed. Derfor finder du også relevante øvelser inden for *selvredning* og *tal-ræk-kast*, som du kan bruge i undervisningen.

Der findes et hav af øvelser i livredning. Faktisk er det kun fantasien, der sætter grænser. Find mere inspiration på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk), [svoemningiskolen.dk](http://svoemningiskolen.dk) eller [traenerguiden.dgi.dk/guide/svoemning](http://traenerguiden.dgi.dk/guide/svoemning)

Vi håber, du har lyst til at lege med, så flere lærer at redde sig selv og andre i vand.

God fornøjelse!  
TrygFonden Kystlivredning

## Indhold

Tårnets udstyr	4	<b>4 lektioner á 40-50 minutter</b>	
Tips til undervisningen	5	<b>Lektion 1 – Selvredning</b>	14
		<b>Lektion 2 – Red din kammerat</b>	16
<b>Øvelser til inspiration</b>		<b>Lektion 3 – Lær udstyret at kende 1</b>	18
10 øvelser med redningsvest	6	<b>Lektion 4 – Lær udstyret at kende 2</b>	20
10 øvelser med rescueboard	7		
10 øvelser med redningstorpedo	8		
10 øvelser med bjærgningsdukke	9		
10 øvelser med redningskrans	10		
10 øvelser uden udstyr	11		
10 øvelser med alt udstyret	12		



# Livreddertårnets udstyr

1 redningskrans  
til voksne og  
teenagere

1 redningskrans  
til børn



5 rednings-  
torpedoer til  
voksne (98 cm)

5 rednings-  
torpedoer til  
børn (71 cm)



1 bjærgedukke  
til voksne og  
teenagere

1 bjærgedukke  
til børn



1 rescueboard  
til voksne og  
teenagere  
(198 cm)

1 rescueboard  
til børn  
(150 cm)



2 redningsveste  
til voksne  
(70-100 kg)

2 redningsveste  
til juniorer  
(40-50 kg)

2 redningsveste  
til børn  
(15-30 kg)



2 svømmeveste  
til voksne  
(70-90 kg)



## Tips til undervisningen

- Forklar TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG (se faktaboks herunder).
- Gennemgå udstyret, der skal bruges.
- Tal med eleverne om, hvorfor livredning bliver lettere eller sværere, når de bruger udstyret.
- Tal med eleverne om hvorfor livredning er vigtigt i Danmark

Når du underviser i livredning, er en god idé at komme ind på **alarmering** og **de 5 baderåd** (se faktabokse herunder).

Du kan justere øvelserne ved at:

- lade eleverne lave samme øvelser med forskelligt udstyr, og benyt også gerne svømmehallens flydemidler som aqua-orm og plader.
- eleverne går sammen flere eller færre om udstyret.
- øvelserne udføres i små grupper, så alle elever holdes aktive.
- lade eleverne lave øvelserne med T-shirt.

### TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG

Forklar eleverne, at de skal sørge for deres egen sikkerhed, før de kan redde andre. Fokusér på TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG og lær eleverne, at den sikreste redning sker ved, at livredderen *ikke* kommer i vandet (dvs. TAL-RÆK-KAST).

Remsen TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG fortæller i prioriteret rækkefølge:

- TAL til den nødstedte
- RÆK en genstand til den nødstedte
- KAST et flydemiddel
- SEJL til den nødstedte på fx et board
- SVØM ud til den nødstedte med flydemiddel
- BJÆRG den nødstedte

Remsen kan opdeles i to, hvor der skelnes mellem redning fra land (tør redning) og redning fra vand (våd redning):



Se også introduktion på side 16.

### DE 5 BADERÅD

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

Tal med eleverne om de 5 baderåd. Hvad betyder de? Og hvorfor er de vigtige? Kom ind på, at de skal orientere sig om dybde, strøm, bølger og vind før badning. Og at man aldrig skal hoppe i vandet uden, at vide, hvad der er under vandet, og hvor dybt der er.

### ALARMERING

Lær eleverne, hvordan de tilkalder hjælp. Fortæl dem, at de skal:

- Kontakte en voksen, hvis muligt, eller råbe om hjælp.
- Ved alarmering: Ringe 1-1-2 og fortælle
  - a) hvem du er
  - b) hvor du er
  - c) hvad der er sket
  - d) hvor mange der er kommet til skade.



# 10 øvelser med redningsvest

1

## Fra kant til vand

1. Hop i vandet med redningsvest på. Hvem kommer længst ud? Hvem hopper højest? Hvem kan lave det største sprøjt? Eller det mindste sprøjt?

2

## Dykning

2. Dyk med redningsvesten. Kan eleverne komme helt ned på bunden med redningsvesten på? Kan de transportere redningsvesten på bunden uden at have den på? Lad dem evt. skubbe redningsvesten nogle få meter på bunden. Dykningen kan også laves som en samarbejdsøvelse, hvor eleverne skiftevis svømmer op til overfladen for at få luft.

3-5

## Livredning

3. Kast redningsvesten til en makker i vandet.
4. Tag vesten af og på i vandet. Eleverne kan også øve sig i at give deres makker vesten på.
5. Forklar eleverne, hvordan det er bedst at redde ved TAL-RÆK-KAST (dvs. redning-fra-land).

6-8

## Svømme og balanceøvelser

6. Prøv at lave kolbøtter, piruetter og stå på hænder i vandet med redningsvesten på. Eleverne kan også forsøge at stå på redningsvesten.
7. Svøm med redningsvesten som en plade. Svøm på maven, ryggen, siden, forlæns og baglæns. Eleverne kan også gå sammen flere og deles om en redningsvest.
8. Svøm en tur med redningsvesten på. Prøv på ryggen, på siden, svøm brystsvømning og/eller crawl. Hvad sker der hvis du ligger helt stille og ikke bevæger dig med redningsvesten på?

9-10

## Stafetter og makkerøvelser

9. Lav en stafet, hvor eleverne skal tage en redningsvest på og svømme en given distance, fx 10 m. Herefter skal den næste i rækken have redningsvesten på og svømme den samme distance osv.
10. Gå sammen to og to. Den ene elev kaster en redningsvest til makkeren i vandet, som skal tage den på og svømme ind til kanten.



# 10 øvelser med rescueboard

1-2

## Fra kant til vand

1. Hop i vandet fra kanten med boardet under armen. Prøv at lave et langt, højt eller lille hop.
2. Prøv at ligge, sidde på knæ eller stå på boardet. Fald derefter i vandet, og forsøg at komme op på boardet igen. Kan eleverne også gøre det på det dybe vand? Denne øvelse er også sjov at lave flere sammen om ét board.

3-4

## Livredning

3. Red din kammerat. Padl hen til din makker, som selv kan kravle op på boardet. Herefter skal redderen nu skubbe/transportere sin makker, som sidder på boardet, tilbage til start igen.
4. Lav bølger med boardet. Her står eleverne på en række og laver bølger ind mod kanten med boardet. Nu skal eleverne én efter én svømme igennem bølgerne.

5-8

## Svømme og balanceøvelser

5. Prøv at padle på boardet. Enten på maven med crawl-arme eller på knæ med synkronne arme. Test både lange effektive armtag og hurtige, kraftige armtag og se, hvad der sker, hvis du kun padler i den ene side. I livredning er det en helt central færdighed at kunne padle på et rescueboard.
6. Kravl op på boardet på forskellige måder. Forsøg fx forlæns, baglæns, med lukkede øjne, så hurtigt som muligt, så sikkert som muligt, med én hånd, på lavt og på dybt vand.
7. Test balancen på boardet. Lad eleverne to og to sidde, stå, stå på ét ben, gå med lukkede øjne, dreje rundt. Her handler det bare om at udfordre dem.
8. Gå tre sammen om ét board. Den ene holder sig fast på boardet med arme og ben, og de andre skal nu rotere boardet ligesom ved en kajakvending.

9-10

## Stafetter og makkerøvelser

9. Lav en stafet, hvor eleverne først skal hoppe i vandet med boardet uden at få hovedet under vand og derefter padle en omgang, før de giver boardet til den næste.
10. Lav en forhindringsbane. Det ene board skal eleverne over, det andet skal de under. Find på forskellige udfordringer, og inkludér gerne andet udstyr.



# 10 øvelser med torpedo

1

## Fra kant til vand

1. Hop i vandet med torpedoen. Prøv at have torpedoen i hånden, torpedoen over hovedet eller torpedoen i begge hænder. Lad eleverne øve sig i at hoppe langt ud. Hvem kan lave det største sprøjt? Eller det mindste sprøjt?

2-4

## Livredning

2. Gå sammen to og to. Den ene elev rækker en torpedo til sin makker, som griber fat, og sammen svømmer de ind til kanten. Forklar eleverne, hvordan det er bedst at redde ved TAL-RÆK-KAST (dvs. redning-fra-land).

3. Gå sammen to og to. Den ene elev rækker en torpedo til sin makker, som griber fat og bliver svømmet/bjærget ind til kanten.

4. Dyk med torpedoen. Det kan være en hjælp at være to til tre sammen om én torpedo. Hvem får først torpedoen ned til bunden?

5-8

## Svømme og balanceøvelser

5. Svøm med torpedoen, som var den en plade. Forsøg nu at svømme med én arm: Svøm på maven, ryggen, siden, forlæns og baglæns. Eleverne kan også gå sammen flere og deles om en torpedo. Prøv de forskellige positioner igen.

6. Svøm med torpedoen over hovedet (evt. bjærgeben/brystben).

7. Dyk under torpedoer, som ligger ved siden af hinanden.

8. Prøv at stå på torpedoen. Eleverne kan også øve sig i at lave kolbøtter, mens de holder torpedoen ind mod kroppen.

9-10

## Stafetter og makkerøvelser

9. Lad eleverne svømme mod hinanden to og to med én torpedo mellem sig, og se om de kan skubbe hinanden ind til kanten.

10. Klem med fødderne om torpedoen, og svøm i hver sin retning.





# 10 øvelser med bjærgedukke

1-3

## Svømme og balanceøvelser

1. Tøm dukken for vand, så den flyder. Svøm nu rundt med den, som var det en plade. Prøv også at holde dukken på højkant.
2. Lad eleverne holde en tømt dukke over vandet. Gå eventuelt sammen to og to for at gøre øvelsen nemmere.
3. Svøm enten med en tom, delvist eller helt fyldt dukke.

4-6

## Livredning

4. Bjærg dukken. Det foregår ved at være under dukken og holde over dens brystkasse eller holde den under nakken. Dukken kan være tom, delvist eller helt fyldt med vand.
5. Fyld dukken med vand, og hiv den op over kanten.
6. Prøv om eleverne kan transportere en fyldt dukke på et rescueboard, en plade, i en redningskrans eller spændt fast i en torpedo.

7-8

## Dykning

7. Fyld dukken med vand, så den falder ned til bunden. Forsøg nu at hente den op fra bunden. Kan både laves på det lave og på det dybe vand. Har eleverne nemt ved øvelsen, så prøv uden svømmebriller.
8. Skub dukken langs bunden. Kan også gøres i makkerpar, så man skiftevis svømmer op til overfladen for at få luft.

9-10

## Stafetter og makkerøvelser

9. Lav en fangeleg, hvor dukkerne ligger på bunden og er helle.
10. Eleverne går sammen i par mod et andet par med en fyldt dukke. Se, hvem der kan skubbe det andet par ned i den anden ende.



# 10 øvelser med redningskrans

1-2

## Dykning

1. Prøv at holde redningskransen nede på bunden af bassinet.
2. Placér redningskransene forskellige steder i bassinet, og lad eleverne dykke fra redningskrans til redningskrans. De skal holde vejret, mens de svømmer, så de kun trækker vejret, når de er i en redningskrans.

3-4

## Livredning

3. Lad eleverne gå sammen to og to og øve sig i at kaste en redningskrans til deres makker, som ligger ude i vandet. Forklar eleverne, hvordan det er bedst at redde ved TAL-RÆK-KAST (dvs. redning-fra-land).
4. Lad eleverne gå sammen to og to. Den ene svømmer ud med en redningskrans til sin makker, som griber fat i den. De svømmer herefter sammen ind til kanten, hvorefter der byttes roller.

5-7

## Svømme og balanceøvelser

5. Lav kolbøtter rundt om redningskransen. Svøm over redningskransen. Kan eleverne også stå på redningskransen?
6. Svøm med redningskransen på forskellige måder. Prøv med en enkelt arm eller kun med benene. Svøm med den over hovedet eller forsøg at svømme med den på højkant.
7. Lav en samarbejdsøvelse i par, hvor eleverne holder redningskransen i luften over sig, mens de svømmer. Hver elev må kun holde redningskransen med én hånd. Kan de transportere den en hel bane uden at tabe den i vandet?

8-10

## Stafetter, fangeleg og makkerøvelser

8. Prøv at lege fangeleg, hvor der er helle i en redningskrans.
9. Lav et udskilningsløb med redningskrans og andet udstyr. Der skal være 1 stk. udstyr mindre end deltagere i legen. Udstyret ligger forskellige steder i vandet. På underviserens signal gælder det om at få fat i 1 stk. udstyr. I hver runde er der en, der ikke får noget udstyr.
10. Lav en forhindringsbane, hvor man skal rundt om redningskransene, ned igennem dem eller over dem. Inkludér gerne andet udstyr.



# 10 øvelser uden udstyr

1

## Fra kant til vand

1. Fald i vandet fra kanten og kom op igen. Fald i vandet fra forskellige kanthøjder og på forskellige måder: på siden, på ryggen, på numsen og som en kugle. Prøv at hoppe i vandet uden at få hovedet under vand.

2-4

## Livredning

2. Lad eleverne øve sig i at bjærge hinanden ved, at den ene spiller bevidstløs, og den anden bjærger ved at holde under nakken. Lav brystben eller bjærgeben.

3. Øv eleverne i at træde vande. Træd eller skub vandet væk med skiftevis den ene og den anden fod. Se, hvem der kan komme højest op over vandet. Eller lad eleverne lave high five over vand til hinanden.

4. Lad eleverne øve sig i at holde varmen. Lav en klynge 3 og 3 med ansigtet ind mod hinanden.

5-8

## Svømme og balanceøvelser

5. Svøm lidt væk fra kanten, og lad eleverne træde vande med arme og ben. Prøv kun at bruge den ene side eller give high five til en makker.

6. Lav en rundkreds på det lave vand, så alle kan bunde. "Løb" nu samme vej alle sammen, så der dannes en strøm. På underviserens signal giver alle slip og lader sig flyde med strømmen.

7. Flyd på ryggen. Evt. bevæg arme og ben lidt. Løft arm – hvad sker der? Vend dig rundt.

8. Introducér eleverne til redningsvømning og lad dem øve sig på høj og lav rygsvømning.

9-10

## Dykning

9. Lav en rundkreds på det dybe. Udpeg to i rundkredsen, som skal bryde ud, svømme under kredsen og ind i midten. Derefter finder de en ny plads i rundkredsen, og der udpeges to nye.

10. Gå sammen to og to. Dyk sammen ned på bunden, og kig på hinanden. Nu skal den ene elev lave et simpelt regnestykke til den anden ved at vise med fingrene. Nu skal den anden regne og med fingrene vise resultatet. Det aftales på forhånd, hvordan plus, minus og gange ser ud.



# 10 øvelser med alt udstyret fra tårnet

## Stafetter, fangeleg og makkerøvelser

1-6

1. Leg fangeleg, hvor der er helle ved udstyret.
2. Lav en forhindringsbane, hvor eleverne skal over/under udstyret rundt i bassinet.
3. Hvilket flydemiddel er hurtigst? En person har ét flydemiddel. Svøm frem og tilbage i bassinet. Byt udstyr med en holdkammerat. Gør det igen og igen. Hvad svømmer man hurtigst med? Prøv både board, krans, redningsvest og torpedo.
4. Elever opdeles i par og svømmer mod hinanden med udstyr i mellem for at se, om de kan skubbe hinanden bagud.
5. Alt udstyr i bassin. 2 hold. Se hvor meget udstyr, man kan få ned i sit eget holds ende af bassinet på tid.
6. Alt udstyr i bassin. 2 hold. Se hvor meget udstyr, man kan få ned i det andet holds ende af bassinet på tid.

## Livredning og selvredning

7-8

7. Svøm hen til en makker, lav TAL-RÆK og bjærg eller svøm sammen ind til kanten.
8. Red dig selv-leg: Læg udstyret i vandet. Svøm rundt (skift mellem træde vande, flyde, høj/lav rygsvømning m.m.) indtil underviseren pludselig råber: "Hajerne kommer". Herefter skal man skynde sig at kravle op på en plade eller op på kanten.

## Svømme- og balanceøvelser

9

9. Skub udstyr uden at røre det med hænderne.

## Scenarie

**10.** Denne øvelse involverer alle eleverne, og underviser guider dem. Der skal bruges diverse flydemidler samt boards til at lave bølger. Eleverne skal redde sig i land ved følgende scenarie:

### **"Det er januar, koldt og blæsende, og eleverne er på en båd der synker!"**

Hvad skal eleverne gøre?

- Hoppe i vandet, uden at få hovedet under vand og bevare overblikket.
- Selvredning ved at holde varmen og bevare roen: Flyd i klynger af 3, mens de træder vande. Svømme høj og lav rygsvømning. Påføre sig redningsvest. Tale til hinanden.

### **"Det går op for eleverne, at hjælpen ikke kommer, så de skal svømme ind til kysten!"**

Hvad skal eleverne gøre?

- Svøm med diverse flydemidler (torpedo, kranse, aquaorm etc.).

### **"Nogle af passagererne (1/3 af eleverne) bliver trætte og skal have hjælp."**

Hvad skal eleverne gøre?

- Livredning: De andre må bjærge dem ind. Eleverne skal TALE roligt. RÆKKE flydemiddel. To bjærger én.

### **"Eleverne kommer i land"**

Hvad skal eleverne gøre?

- Alarmering: Ring 1-1-2 og fortæl
  - a) hvem du er
  - b) hvor du er
  - c) hvad der er sket
  - d) hvor mange, der er kommet til skade.

10



## Lektion 1

# Selvredning

24 elever, 50 min.

### Lærervejledning

Denne lektion består af en række øvelser, hvor eleverne træner at redde sig selv.

### Udstyr:

8 redningsveste  
10 torpedoer  
2 redningskranse  
3 rescueboards



### Start lektionen med en fælles introduktion

Tal med eleverne om:

- Hvordan kan man redde sig selv?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne redde sig selv?



### Red dig selv-leg

- Læg udstyret i vandet.
- Svøm rundt indtil underviseren pludselig råber "Hajerne kommer!", hvorefter alle skal skynde sig at kravle op på en plade eller op på kanten.



### Vandtrædningsprogression (opvarmning)

Alle elever i vandet:

- Alle elever træder vande normalt.
- Hænderne over vandet.
- Albuerne over vandet.
- Hvor højt kan de komme?
- Hvem holder længst?



### Selvredning efter KAST

2 personer. 1 flydemiddel/udstyr.

- Kast en redningskrans/torpedo fra land til en makker i vandet, som selv skal svømme ind til kanten (eller trækkes i stroppen) og kravle op. Byt.



### Hop fra "havnekanten"

- Hop i vandet uden at få hovedet under (gåsespring).
- Hop i vandet uden svømmebriller, drej rundt, orientér dig mod kanten, og kravl op.
- Hop i vandet foldet som en kugle. Prøv baglæns.
- Hop i vandet med makker.



### Bytte redningsvest

3 personer. 1 vest.

- Skift redningsvesten mellem jer på land og derefter i vand.



### 5 Redningsvest-stafet

- 3 personer. 1 vest.
- Svøm frem og tilbage i bassinet med redningsvest på. Næste person overtager vesten.

### 5 Rednings-svømning

- Introducér høj og lav rygsvømning.

### 5 Kulde-øvelse

- 3 personer.
- Lav en klynge med ansigterne mod hinanden. Hvor tæt kan I være? Hold hinanden i hånden eller lav armkrog. Prøv at holde jer oppe ved at bruge så lidt energi som muligt.

### Afrunding

Spørg eleverne, hvorfor det er vigtigt at kunne redde sig selv?

### 5 Flyde-øvelse

- Flyd på ryggen og find hvile.
- Bevæg arme og ben lidt. Bliver det nemmere?
- Løft en arm. Bliver det sværere?
- Flyd på maven.

**Tips til ekstra aktiviteter**  
'10 øvelser uden udstyr', se side 11.

## Lektion 2

# Red din kammerat

20 elever, 40 min.

### Lærervejledning

Denne lektion handler om at redde andre. Herunder, hvor vigtigt det er at sørge for sin egen sikkerhed først, og huske remsen TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG.

### Udstyr:

8 redningsveste  
10 torpedoer  
2 redningskranse  
3 rescueboards



### Start lektionen med en fælles introduktion

Det er vigtigt at forklare eleverne, at de skal sørge for deres egen sikkerhed, før de kan redde andre. Det gør du, ved at fokusere på TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG og ved at lære eleverne, at den sikreste redning sker uden, at livredderen kommer i vandet (dvs. TAL-RÆK-KAST).

Remsen TAL-RÆK-KAST-SEJL-SVØM-BJÆRG fortæller i prioriteret rækkefølge.

- TAL til den nødstedte, berolig personen og få den, ind til kanten.
- RÆK en genstand til den nødstedte og træk personen ind.
- KAST et flydemiddel til den nødstedte, som så guides ind ved tale.
- SEJL til den nødstedte på fx et board, og få den nødstedte op på boardet.
- SVØM med den nødstedte ind til land ved hjælp af flydemiddel.
- BJÆRG den nødstedte ind ved hjælp af flydemiddel.



### 5 Opvarmning

2 personer. 1 flydemiddel/udstyr.

- Svøm 1 runde i bassinet.
- Byt med et andet makkerpar, så I får prøvet så mange flydemidler som muligt.



### 10 Redning af makker (induktiv)

2 personer. 1 flydemiddel/udstyr.

- Der uddeles udstyr/flydemiddel fra tårnet. Eleverne skal selv finde ud af, hvordan de redder deres makker i land.
- Herefter bytter eleverne udstyr med et andet par.



### 10 Redning af makker

- 2 personer. 1 flydemiddel/udstyr.
- **TAL-øvelse:** Den ene er blind og føres rundt i bassinet ved at TALE.
  - **RÆK-øvelse:** En elev er nødstedt og skal hjælpes ind ved at RÆKKE torpedo/aqua-orm/plade og tale beroligende.
  - **KAST-øvelse:** Kast en redningskrans/torpedo/vest fra land til en makker i vandet.

### Afrunding

Tal med eleverne om, hvad der har virket bedst i de forskellige rednings-situationer? Hvorfor er det godt at bruge TAL-RÆK-KAST til en person i nød?

### 10 Svøm og bjærg-øvelse

- 2 personer. 1 flydemiddel/udstyr.
- Red din makker ved at svømme med et flydemiddel og RÆKKE det, mens du taler beroligende og sammen svømmer ind til kanten.
  - Byt.
  - Prøv at gøre det det sværere ved at den nødstedte ikke kan svømme, så den ene bjærger ved hjælp af et flydemiddel.

### Tips til ekstra aktiviteter

Prøv 'Scenarie' på side 13.

## Lektion 3

# Lær udstyret at kende 1

20 elever, 40 min.

### Lærervejledning

Denne lektion handler om at gøre eleverne fortrolige med udstyret. Alle elever er i gang på én gang uden fast holdinddeling. Undervejs bytter de udstyr med andre elever, så alle får mulighed for at prøve alt udstyret.

### Udstyr:

8 redningsveste  
10 torpedoer  
2 redningskranse  
3 rescueboards



### Start lektionen med en fælles introduktion

- Introducér udstyret.
- Tal med eleverne om, hvad et flydemiddel er?



### Dyk med udstyret

- Gå sammen 2-3 personer.
- Kan I få udstyret ned på bunden?
  - Hvor langt kan I få det ned?
  - Byt udstyr, og prøv igen.



### Opvarmning

Alt udstyr i bassinet. 2 hold.

- Se hvor meget udstyr, man kan få ned til sit eget holds ende af bassinet.
- Se hvor meget udstyr, man kan få ned til det andet holds ende af bassinet.



### Øvelser med torpedo

2 personer. 1 torpedo.

#### Øvelse 1

- Svøm 2 og 2, hvor den ene holder fast i en torpedo, mens den anden svømmer og trækker personen med sig og ind til kanten igen (evt. svøm flere baner). Der byttes så begge får prøvet at svømme med den anden i torpedo.

#### Øvelse 2

- Begge personer svømmer på ryggen med torpedoen over hovedet, og begge skal have fat i torpedoen, mens de svømmer.



### Hvilket flydemiddel er hurtigst?

1 person. 1 flydemiddel.

- Svøm frem og tilbage bassinet.
- Byt udstyr med holdkammerat.
- Gør det igen og igen. Hvad svømmer man hurtigst med?
- Prøv både board, krans, redningsvest og torpedo.





## 8 Øvelser med redningsvest – progression

3 personer. 1 vest.

### Øvelse 1

- Alle 3 ligger i vandet og træder vande. På skift skal de nu tage vesten på/af og give den videre til den næste i gruppen.

### Øvelse 2

- På skift øver man at svømme med vesten på, mens de andre svømmer med ved siden af.

### Øvelse 3

- Fangeleg, hvor den, som har redningsvesten på kan beskytte den, der ikke er fanger.

### Øvelse 4

- Stafet med redningsvest. Frem og tilbage i bassinet. Svømmeren har vesten på.

## Afrunding

Spørg eleverne:  
Hvilket flydemiddel er hurtigst?  
Og hvad er lettest at redde med?

### Tips til ekstra aktiviteter

- Leg fangeleg, hvor der er helle ved udstyret.
- Lav en flodbølge. Her svømmer alle på én gang. Se øvelse 4 på side 7.
- Lav en forhindringsbane, hvor eleverne svømmer eller holder udstyret .

## Lektion 4

# Lær udstyret at kende 2

20-24 elever, 40 min.

### Lærervejledning

Denne lektion handler om at gøre eleverne fortrolige med udstyret. Alle elever laver det samme, men med forskelligt udstyr.

### Udstyr:

8 redningsveste  
10 torpedoer  
2 redningskranse  
3 rescueboards



### Start lektionen med en fælles introduktion

Introducér udstyret, og fortæl hvad de forskellige ting kan bruges til.



### Anden runde

2 elever sammen. 1 flydemiddel.

- Svøm mod hinanden med udstyr mellem jer og se, om I kan skubbe hinanden ind til kanten.
- Svøm med udstyret over vandet, både alene og sammen i par.
- Svøm hen til makker, lav TAL-RÆK og svøm sammen ind til kanten.

Eleverne skal nu prøve et nyt flydemiddel.



### Første runde

2 elever sammen. 1 flydemiddel.

- Hop i vandet med udstyret.
- Svøm med udstyret, både alene og sammen.
- Test balancen på flydemidlet, fx på knæ, stående, på ét ben, lav piruetter eller stå på hænder.
- Svøm hen til makker, lav TAL-RÆK og svøm sammen ind til kanten.

Eleverne skal nu prøve et nyt flydemiddel.



### Tredje runde

2 elever sammen. 1 flydemiddel.

- Vær 2 på flydemidlet.
- Svøm med udstyret, både alene og sammen.
- Hold udstyret under vand – kan I nå bunden med udstyret?
- Dyk under udstyret, som ligger ved siden af hinanden.
- Svøm hen til makker, lav TAL-RÆK og svøm sammen ind til kanten.



### Afrunding

Afrund lektionen ved at tale om, hvilket udstyr, der er bedst i forskellige situationer.

#### **Tips til ekstra aktiviteter**

- Hvilket flydemiddel er hurtigst? Hvem kommer først?
- Alt udstyr i bassin. 2 hold. Se hvor meget udstyr, man kan få ned i sit eget holds ende af bassinet.
- Alt udstyr i bassin. 2 hold. Se hvor meget udstyr, man kan få ned i det andet holds ende af bassinet.

## Vi bliver stærkere, når vi kan begå os i vand

TrygFonden arbejder for at fremme børns vandkompetencer, så flere fra en tidlig alder lærer at passe på både sig selv og andre i det våde element. For livredning er ikke blot et job for de få. Livredning er en vigtig færdighed for alle os, der bor i et land omgivet af vand.



Hent en digital  
udgave af dette  
øvelseshæfte