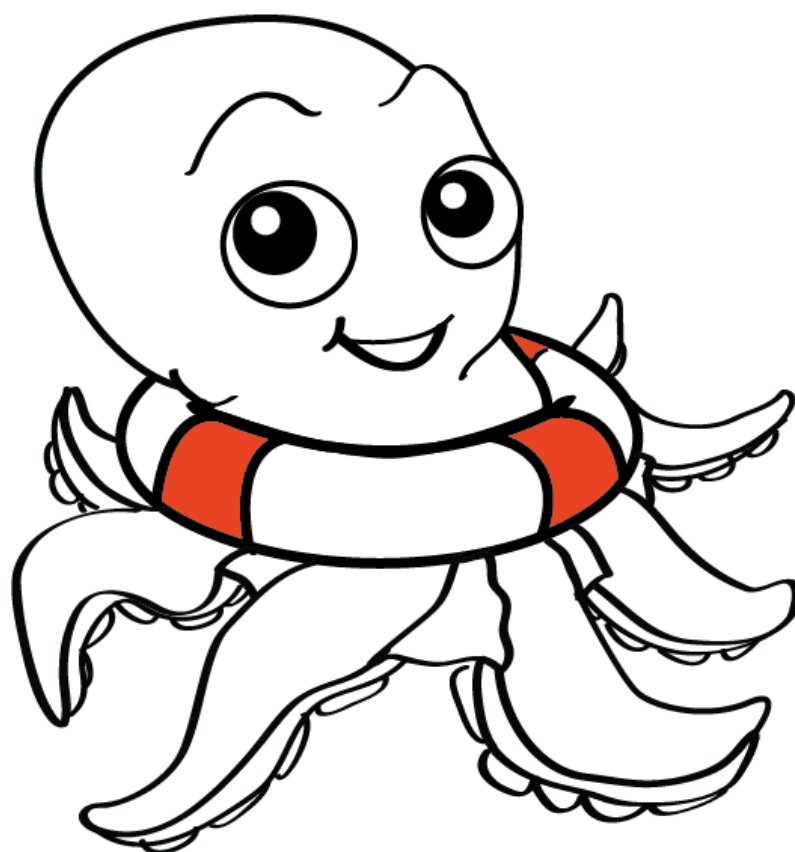


AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Trænermanual



Udarbejdet af Maria Højrog Andersen
Hovedstadens Svømmeklub
Maj 2013

Indhold

Forord	2
Forældre/barn 2-4 år	3
Første undervisningsgang	4
Anden undervisningsgang	5
Øvelses forslag	6
Grundsvømning 5-12 år	7
Første undervisningsgang	8
Anden undervisningsgang	9
Øvelses forslag	10
Øvede svømmere 9-16 år	11
Første undervisningsgang	13
Anden undervisningsgang	14
Forslag til øvelser	15

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Forord

Velkommen til Hovedstadens Svømmeklubs nye tiltag ”AquaSafe – sikkerhed for alle i vand”. Dette er et eksempel på en træners ide, som efter nogle års spiren er blevet til virkelighed. Vi er stolte af at kunne sætte dette projekt i søen og fastslå, at vi gerne vil være med til at tage ansvar for børns badesikkerhed.

Svømmeskolen i Hovedstadens Svømmeklubs er opdelt i tre hovedgrupper:

- *Vandtilvænnning*
- *Grundsvømning*
- *Udvidede svømmetilbud og vandaktiviteter*

Denne trænermanual er tilrettet dette system og er derfor bygget op af tre dele med tilhørende diplomer. Eneste afvigelse er, at vores vandtilvænningshold for børn fra 5-7år (krabber) i dette projekt hører under ”Grundsvømning” grundet deres alder og dermed sansemotoriske og psykiske udvikling. I hver af manualens dele findes pensum, en plan for to undervisningsgange, med beskrivelser af hvad der skal foregå. Desuden vil der være nogle forslag til lege og øvelser.

Dette koncept bygger på de 5 baderåd samt måden man anbefaler livredning på fra TrygFonden kystlivredning. Derfor skal der efter første undervisningsgang uddeles foldere til alle deltagende svømmere, der beskriver de 5 baderåd og malebøger til de to yngste grupper. Det er tiltænkt, at svømmerne skal tage materialet med hjem og snakke med deres familie og venner om det, sådan at læringen udbredes - også uden for svømmeundervisningen. Vær opmærksom på at materialet er meget rettet mod badning på strand. Det er derfor jeres opgave at italesætte, at de samme råd eller anbefalinger også gælder ved poolen eller når man er i svømmehallen. Desuden indeholder koncept et diplom materiale så alle deltagere efter forløbet (to undervisningsgange) får et bevis på deres deltagelse.

Har du, som underviser, brug for yderligere inspiration eller viden, henvises til hjemmesiden www.respektforvand.dk eller bogen ”Livredning... håndbog til alle med interesse for vand og sikkerhed”.

Vi håber meget, at I som trænere vil tage projektet til jer, gøre det til jeres eget og bruge det til at inspirere alle de mange børn i vores svømmeskole. Med dette projekt er I med til at forme børn, der er glade for at være i vandet, sådan at de ydermere opfører sig med respekt for elementet.

Rigtig god fornøjelse!

Forældre/barn 2-4 år

(søanemoner og muslinger)

AquaSafe skal gennemgås over to undervisnings gange. Den første gang introduceres diverse færdigheder og viden, samt materiale deles ud. Den anden undervisningsgang er til at repetere materialets indhold, samt repetere og træne færdigheder og øvelser i vandet. Har holdet tre undervisningsgange, kan man vælge at repetere og evt. udvide nogle af øvelserne den sidste gang. Undervisningen skal henvende sig til børnene, sådan at forældrene blot er hjælpere i undervisningen. Det handler om at få børnene til at gøre så mange af øvelserne som muligt selv. Neden for følger der et eksempel på, hvordan en tidsplan for én undervisningsgang kan se ud. Planen er ment som en rettesnor, men det er op til dig som underviser at sikre, at indholdet giver mening, så ingen øvelser eller snakke bliver hastet igennem:

- *Indledende snak på kanten: 5-7 min*
- *Øvelser om redning og selvredning: 10-12 min*
- *Almindelig undervisning, gerne kendte øvelser: 5 min*
- *Afslutning på kanten og uddeling af materiale (folder og malebog): 5min*

Pensum

- **Alarmering**
- Kontakt en voksen hvis muligt eller råb om hjælp
- Kendskab til at man ringer 1-1-2. a) Hvor er du? b) Hvad er der sket?
- Kendskab til livredningstårne på strandene
- Kendskab til rød knap i svømmehallerne

Gennemgang af de fem baderåd (malebogen)

- **Selvredning**
- Flyde på ryggen
- Kravle sikkert op over kant eller en flydende genstand (f.eks. stor plade)
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig mod kant eller en flydende genstand og kravle op
- Vifte med armene og råbe om hjælp
- **Redning af andre - Tal (spot)- Ræk - Kast**
- "Spot" en nødstedt og hent hjælp
- Ræk en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- Kast en genstand der kan flyde ud til en nødstedt
- **Tal om dine oplevelser**
- Husk at fortælle din venner og familie, hvad du har lavet i dag
- Kendskab til at det er vigtigt at tale om en nødsituation, hvis du har overværet eller været involveret i den.

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Første undervisningsgang

Indledende snak på kanten

En introduktion kunne lyde: *"De næste to gange skal I lære om sikkerhed i og omkring vand. I skal lære, hvordan I selv kan være sikre i vand og hvordan I kan hjælpe andre. Dette kan I både bruge, når I går i svømmehallen, er ved en pool eller på stranden om sommeren."*

Dernæst skal I snakke om alarmering. Man kan f.eks. spørge børnene: *"Hvad kan man gøre, hvis man ser én, der er kommet til skade på land eller i vandet?"* Lyt til deres svar og gennemgå punkterne fra pensum under alarmering.

Gennemgå kort malebogen med de 5 baderåd

Øvelser i vandet

Der skal gennemgås følgende øvelser fra pensum:

*Selvredning – **primære øvelser:*** at hoppe i vandet med og uden svømmebriller, orientere sig i vandet og kravle op over kant og på stort flydemiddel

*Redning af andre – **primære øvelser:*** "spot" en nødstedt og "ræk"

Almindelig undervisning

Lav en kendt leg eller øvelse for at få et afbræk fra temaet. Dermed får børnene lov til at lave noget de kender og er gode til.

Afsluttende snak på kanten

Forklar børnene, at de skal huske at tale om deres oplevelser (se pensum)

Uddeling af malebøger og foldere med en kommentar som f.eks.: *"Gå hjem og kig i det sammen med jeres mor og far. Så prøver vi om I kan huske de 5 baderåd næste gang"*

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Anden undervisningsgang

Indledende snak på kanten

En introduktion kunne lyde: *"Sidste gang startede vi på temaet om sikkerhed i og omkring vand. I skal lære, hvordan I selv kan være sikre i vand og hvordan I kan hjælpe andre. Dette kan I både bruge, når I går i svømmehallen, er ved en pool eller på stranden om sommeren."*

Dernæst skal I snakke om alarmering (repetition). Man kan f.eks. spørge børnene: *"Kan I huske, hvad kan man gøre, hvis man ser én, der er kommet til skade på land eller i vandet?"* Lyt til deres svar og gennemgå punkterne fra pensum under alarmering.

Gennemgå baderåd fra malebogen f.eks. ved at vise dem et billede fra bogen og spørge: *"hvilket baderåd er dette?"*

Øvelser i vandet

Der skal gennemgås følgende øvelser fra pensum:

*Selvredning – **primære øvelser:** flyde og kalde på hjælp ude fra vandet. **Repetition af:** at orientere sig i vandet og kravle op med og uden svømmebriller.*

*Redning af andre – **primære øvelser:** på "ræk" og "kast". **Repetition af:** "spot" en nødstedt*

Almindelig undervisning

Lav en kendt leg eller øvelse for at få et afbræk fra temaet. Dermed får børnene lov til at lave noget de kender og er gode til.

Afsluttende snak på kanten

Forklar børnene, at de altid skal huske at tale om deres oplevelser (se pensum)

Uddeling af diplomer (og evt. malebøger og folderen hvis nogle ikke var der sidst)

Øvelses forslag

Her finder du en række forslag til øvelser som du kan vælge at inddrage i din undervisning. Det første kursive ord beskriver, hvilken færdighed øvelsen primært træner.

- *Selvredning*: Mor/far giver en snurretur ude i vandet. Man skal have lukkede øjne. Når turen er færdig, skal man hurtigst muligt finde kanten eller en flydende genstand og kravle op.
- *Selvredning*: Lav et sikkert elementskifte – hop i vandet og se om du kan lande uden at få hovedet under vandet. (Formål: bevar overblikket, få ikke hovedet under evt. koldt vand)
- *Selvredning*: "Krokodillerne kommer". Læg nogle storeplader ud i vandet. Man skal svømme rundt indtil træneren pludselig råber "krokodillerne kommer", så skal man skynde sig at kravle op på en plade eller op på kanten.
- *Selvredning*: Leg med redningskrans ude i vandet og lær den at kende (balance)
- *Selvredning* – forældre rækker eller kaster et flydemiddel ud til børnene, som så skal gribe fat og blive trukket ind.
- *Selvredning* – diverse flydeøvelser på ryggen.
- "Spot" en nødlidende og hent hjælp. Skab en situation hvor børnene er på kanten og forældre i vandet og svømmer rundt. En forældre (på forhånd aftalt) spiller dårlig, bevidstløs, kalder på hjælp eller lignende. Børnene skal opdage det og kontakte dig som træner. Fokus på at lære: "Hop ikke i vandet – hent hjælp"
- *Ræk* - Sidde/ligge på maven på kanten, ræk en genstand der kan flyde ud f.eks. en aquaorm og hiv en person ind. Der kan f.eks. leges at man fisker.
- *Kast* - Quiz. Tre bunker udstyr ligger på kanten f.eks. a) plader b) aquaorm c) dykkerringe. Mor/far er ude i vandet og lege at de er kommet til skade. Vælg en ting og kast den ud sådan at mor/far kan få fat i den
- *Kast* - præcisionskast med ringe fra kanten. Prøv f.eks. at ramme ind i rundkreds lavet af forældre, rammer ind i hularinge eller andet.
- *Kast* – Stå på kanten. Hold 2 og 2 (børnene) i en redningskrans og kast den ud i vandet.
- *Scenarie (sammensat øvelse)* - "Skibsbrudet". (alle er med både børn og voksne) I er på et skib der er ved at synke. I må derfor hoppe i vandet. Gør det uden at få hovedet under, så I bliver ved med at beholde overblikket. Svøm hen til redningsbåden (en stor plade). Kravl op og svøm sammen ind til kanten.

Find selv på flere...

Grundsvømning 5-12 år

(Krabber, Pingviner, Blæksprutter, Sæler, Søheste og Søløver)

AquaSafe skal gennemgås over to undervisningsgange. Den første gang introduceres diverse færdigheder og viden, samt materiale deles ud. Den anden undervisningsgang er til at repetere materialets indhold, samt repetere og træne færdigheder og øvelser i vandet. Har holdet tre undervisningsgange, kan man vælge at repetere og evt. udvide nogle af øvelserne den sidste gang. Neden for følger der et eksempel på, hvordan en tidsplan for en undervisningsgang kan se ud. Planen er ment som en rettesnor, men det er op til dig som underviser at sikre, at indholdet giver mening, så ingen øvelser eller snakke bliver hastet igennem:

- *Indledende snak på kanten: 5 min*
- *Øvelser om redning og selvredning: 10 min*
- *Almindelig svømmeundervisning: 10 min*
- *Afslutning på kanten og uddeling af materiale (folder og malebog): 5 min*

Pensum

1. Alarmering

- Kontakt en voksen hvis muligt eller råb om hjælp
- Kendskab til at man ringer 1-1-2. a) Hvor er du? B) Hvad er der sket?
- Kendskab til livredningstårne på strandene
- Kendskab til rød knap i svømmehallerne

Gennemgang af de fem baderåd (malebogen)

2. Selvredning

- Flyde på ryggen
- Træde vande
- Kravle sikkert op over kant eller en flydende genstand (f.eks. stor plade)
- Hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig mod kant eller en flydende genstand og kravle op

3. Redning af andre - Tal - Ræk - Kast - Svøm

- *Tal* til en nødstedt og berolig personen
- *Ræk* en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- *Kast* en genstand der kan flyde ud til en nødstedt
- *Svøm* med en træt svømmer ind til land ved hjælp af en flydende genstand

4. Tal om dine oplevelser

- Husk at fortælle din venner og familie, hvad du har lavet i dag
- Kendskab til at det er vigtigt at tale om en nødsituation, hvis du har overværet eller været involveret i den.

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Første undervisningsgang

Indledende snak på kanten

En introduktion kunne lyde: *"De næste to gange skal I lære om sikkerhed i og omkring vand. I skal lære, hvordan I selv kan være sikre i vand og hvordan I kan hjælpe andre. Dette kan I både bruge, når I går i svømmehallen, er ved en pool eller på stranden om sommeren."*

Dernæst skal I snakke om alarmering. Man kan f.eks. spørge svømmerne: *"Hvad kan man gøre, hvis man ser én, der er kommet til skade på land eller i vandet?"* Lyt til deres svar og gennemgå punkterne fra pensum under alarmering.

Gennemgå kort malebogen med de 5 baderåd

Øvelser i vandet

Der skal gennemgås følgende øvelser fra pensum:

*Selvredning – **primære øvelser** at flyde og træde vande*

*Redning af andre – **primære øvelser** "ræk" og "kast"*

Almindelig svømmeundervisning

Fortsæt på årsplanen som normalt. Lav en kendt leg eller øvelse for at få et afbræk fra temaet. Dermed får svømmerne lov til at lave noget de kender og er gode til.

Afsluttende snak på kanten

Forklar svømmerne, at de skal huske at tale om deres oplevelser (se pensum)

Uddeling af malebøger og foldere med en kommentar som f.eks.: *"Gå hjem og kig i det sammen med jeres mor og far eller venner. Så prøver vi om I kan huske de 5 baderåd næste gang"*

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Anden undervisningsgang

Indledende snak på kanten

En introduktion kan lyde: *"Sidste gang startede vi på temaet om sikkerhed i og omkring vand. I skal lære hvordan I selv kan være sikre i vand og hvordan I kan hjælpe andre. Dette kan I både bruge, når I går i svømmehallen, er ved en pool eller på stranden om sommeren."*

Dernæst skal I snakke om alarmering (repetition). Man kan f.eks. spørge svømmerne: *"Kan I huske hvad kan man gøre, hvis man ser én, der er kommet til skade på land eller i vandet?"* Lyt til deres svar og gennemgå punkterne fra pensum under alarmering.

Gennemgå baderåd fra malebogen f.eks. ved at vise dem et billede fra malebogen og spørge: *"hvilket baderåd er dette?"*

Øvelser i vandet

Selvredning – Primære øvelser: at hoppe i vandet med og uden svømmebriller, orientering og kravl op over kant eller flydemiddel. **Repetition af:** at flyde og træde vande

Redning af andre – Primære øvelser: at tale beroligende til en nødstedt fra kanten. Desuden at svømme en træt svømmer ind til land ved hjælp af et flydemiddel. **Repetition af** på "ræk" og "kast"

Almindelig svømmeundervisning

Fortsæt på årsplanen som normalt. Lav en kendt leg eller øvelse for at få et afbræk fra temaet. Dermed får svømmerne lov til at lave noget de kender og er gode til.

Afsluttende snak på kanten:

Forklar svømmerne, at de altid skal huske at tale om deres oplevelser (se pensum)

Uddeling af diplomer (og evt. malebøger og folder, hvis nogle ikke var der sidst)

Øvelses forslag

- *Selvredning:* Lav et sikkert elementskifte – hop i vandet og se om du kan lande uden at få hovedet under vandet. (Formål: bevar overblikket, få ikke hovedet under evt. koldt vand)
- *Selvredning:* "Krokodillerne kommer". Læg nogle storeplader ud i vandet. Man skal svømme rundt indtil træneren pludselig råber "krokodillerne kommer", så skal man skynde sig at kravle op på en plade eller op på kanten.
- *Selvredning:* kravl op over kanten/eller på en storplade på mange måder: forlæns, baglæns, med lukkede øjne, hurtigt, sikkert, med én hånd....
- *Selvredning:* stafet – kast en plade ud, hop i vandet uden at få hovedet under, svøm ud og hent pladen, kravl op på kanten og giv pladen til den næste i rækken.
- *Selvredning:* Leg med redningskrans ude i vandet og lær den at kende (balance)
- *Selvredning:* "Flodbølge"/"revlehul". Svømmerne står på en række med lidt mellemrum imellem sig og laver bølger ind mod kanten med en plade (evt. to rækker imod hinanden). En svømmer skal svømme igennem bølgerne (gerne med en plade). Anden runde skal man svømme til siden ud af bølgerne og så ned til ende af rækken for at mærke forskellen og lære at svømme lidt frem og så til siden væk fra strømmen.
- *Tal:* "spot" en nødlidende. Halvdelen af svømmerne er i vandet, halvdelen på land. Dem på land skal vælge en i vandet og komme i kontakt med. Tal beroligende og få personen til at skabe fokus og komme ind til kanten.
- *Ræk:* To og to sammen. En i vandet og en sidder/ligger på kanten. Ræk en genstand der kan flyde ud f.eks. en aquaorm, og hiv makkeren ind. Der kan f.eks. leges at man fisker.
- *Kast:* Quiz. Tre bunker udstyr ligger på kanten f.eks. a) plader b) aquaorm c) dykkerringe. Halvdelen af svømmerne er på land, den anden halvdel i vandet. Spot en nødstedt og vælg hvad du vil kaste ud til personen.
- *Kast:* præcisionskast med ringe/krans
- *Svøm:* svøm ud til en træet svømmer med et flydemiddel og svøm ved siden af personen ind til kanten
- *Svøm:* svøm ud til en træet svømmer med et flydemiddel (fx stor plade). Den trætte svømmer kravler op på pladen og bliver svømmet ind til kanten
- *Et scenarie:* "Skibsbrudet". I er på et skib der er ved at synke. I må derfor hoppe i vandet. Gør det uden at få hovedet under, så I bliver ved med at beholde overblikket. Svøm hen til redningsbåden (en stor plade). Kravl op og svøm sammen ind til kanten når alle er oppe i båden

Find gerne selv på flere...

Øvede svømmere 9-16 år

(Spækhugger, Haj, AquaFun)

AquaSafe skal gennemgås over to undervisningsgange. Den første gang introducerer man diverse færdigheder og viden, samt materiale deles ud. Den anden undervisningsgang er til at repetere materialets indhold, samt repetere og træne færdigheder og øvelser. Har man tre undervisningsgange, kan man vælge at repetere og evt. udvide nogle af øvelserne den sidste gang i vandet. Neden for følger der et eksempel på, hvordan en tidsplan for én undervisningsgang kan se ud. Planen er ment som en rettesnor, men det er op til dig som underviser at sikre, at indholdet giver mening, så ingen øvelser eller snakke bliver hastet igennem. Tilret desuden tidplanen efter holdets undervisningstid:

- *Indledende snak på kanten: 5-10 min*
- *Øvelser om redning og selvredning: 20-25 min*
- *Almindelig svømmeundervisning eller flere livredningsøvelser: 15-20 min*
- *Afslutning på kanten og uddeling af materiale (folder): 5min*

Pensum

1. Alarmering

- Kend til alarmeringsprocedure. Ring 1-1-2 og fortæl hvor du er, hvad der er sket og hvor mange der er kommet til skade.
- Kontakt andre for hjælp (en voksen) hvis muligt
- Kendskab til livredningstårne på strandene
- Kendskab til rød alarmeringsknap i svømmehaller

Gennemgang af de fem baderåd (folderen)

2. Selvredning

- Flyde på ryggen
- Træde vande
- Svømme med tøj og uden svømmebriller
- Kravle sikkert op over kant eller en flydende genstand (f.eks. stor plade) så hurtigt som muligt
- Svømme med overblik og brug af pejlemærker
- Kuldeøvelse tre personer sammen

3. Redning af andre: Tal - Ræk - Kast – Sejl - Svøm – Bjærg- Dyk

- *Tal* til en nødstedt og berolig personen
- *Ræk* en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind
- *Kast* en genstand der kan flyde ud til en nødstedt og træk personen ind i en line
- *Sejl* på en stor og flydende genstand ud til en nødstedt og svøm personen ind
- *Svøm* med en træt svømmer ind til land ved hjælp af en flydende genstand
- *Bjærg* med minimum to forskellige teknikker

- Dyk efter en dukke eller dykkerring på det dybeste sted i svømmehallen

4. Tal om dine oplevelser

- Husk at fortælle din venner og familie, hvad du har lavet i dag
- Kendskab til at det er vigtigt at tale om en nødsituation, hvis du har overværet eller været involveret i den.

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Første undervisningsgang

Indledende snak på kanten

En introduktion kunne lyde: *"De næste to gange skal I lære om sikkerhed i og omkring vand. I skal lære, hvordan I selv kan være sikre i vand og hvordan I kan hjælpe andre. Dette kan I både bruge, når I går i svømmehallen, er ved en pool eller på stranden om sommeren."*

Dernæst skal I snakke om alarmering. Man kan f.eks. spørge svømmerne: *"Hvad kan man gøre, hvis man ser én, der er kommet til skade på land eller i vandet?"* Lyt til deres svar og gennemgå punkterne fra pensum under alarmering.

Gennemgå folderen med de 5 baderåd overfladisk

Øvelser i vandet

Der skal gennemføres følgende øvelser fra pensum

*Selvredning – **Primære øvelser:*** at flyde, træde vande og svømme med overblik og brug af pejlemærker, svøm evt. med tøj på og uden svømmebriller

*Redning af andre – **Primære øvelser:*** "tal", "ræk", "kast" og "dyk"

Almindelig svømmeundervisning

Fortsæt på årsplanen som normalt eller vælg at lave flere livredningsøvelser

Afsluttende snak på kanten:

Forklar svømmerne at de skal huske at tale om deres oplevelser (se pensum)

Uddeling af foldere med en kommentar som f.eks. *"Gå hjem og kig i den sammen med jeres forældre eller venner. Så prøver vi om I kan huske de 5 baderåd næste gang"*

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

Anden undervisningsgang

Indledende snak på kanten

En introduktion kunne lyde: *"Sidste gang startede vi på temaet om sikkerhed i og omkring vand. I skal lære, hvordan I selv kan være sikre i vand og hvordan I kan hjælpe andre. Dette kan I både bruge, når I går i svømmehallen, er ved en pool eller på stranden om sommeren."*

Dernæst skal I snakke om alarmering (repetition). Man kan f.eks. spørge svømmerne: *"Kan I huske hvad kan man gøre, hvis man ser én, der er kommet til skade på land eller i vandet?"* Lyt til deres svar og gennemgå punkterne fra pensum under alarmering.

Gennemgå baderåd fra folderen ala en quiz og se om de kan huske dem

Øvelser i vandet

Selvredning – Primære øvelser: svømning med tøj og uden briller, kravle hurtigt og sikkert op af vandet og kuldeøvelse. **Repetition af** at flyde, træde vande og svømme med overblik og brug af pejlemærker, evt. med tøj på og uden svømmebriller

Redning af andre – Primære øvelser: "sejl", "svøm" og "bjærg". **Repetition af** "tal", "ræk", "kast" og "dyk"

Almindelig svømmeundervisning

Fortsæt på årsplanen som normalt eller vælg at lave flere livredningsøvelser

Afsluttende snak på kanten

Forklar svømmerne, at de altid skal huske at tale om deres oplevelser (se pensum)

Uddeling af diplomer (og evt. folder, hvis nogle ikke var der sidst)

Forslag til øvelser

- *Selvredning:* Lav et sikkert elementskifte – hop i vandet og se om du kan lande uden at få hovedet under vandet. (Formål: bevar overblikket, få ikke hovedet under evt. koldt vand)
- *Selvredning:* Leg med redningskrans i vandet og lær den at kende (balance)
- *Selvredning:* "Flodbølge"/"revlehul". Svømmerne står på en række med lidt mellemrum imellem sig og laver bølger ind mod kanten med en plade (evt. to rækker imod hinanden). En svømmer skal svømme igennem bølgerne. Ander runde skal man svømme lidt igennem og så til siden ud af bølgerne. Derefter ned til enden af rækken. Formålet er at mærke forskellen og lære at svømme til siden og væk fra strømmen.
- *Tal:* kom i kontakt med den nødstedte og tal beroligende. Få personen til at skabe fokus og svømme ind til kanten.
- *Tal:* Sammen to og to. Én hopper ned i vandet med lukkede øjne og holder dem lukkede, mens man bliver guidet verbalt ind til kanten. (Det er en god ide et redderen er i vandet ved siden af mediet, så de kan høre hinanden gennem svømmehallens støj)
- *Ræk:* Lig på kanten og ræk en aquaorm eller andet flydemiddel ud og prøv at trække én ind
- *Kast:* et flydemiddel ud og lad den nødstedte svømme ind med det.
- *Kast:* en redningskrans ud og træk én ind i linen
- *Kast/selvredning:* eksperimenter med andre ting der kan flyde f.eks. en tom 1½ liters flaske
- *Kast:* præcisions kast med ringe/krans
- *Sejl:* Padle på board eller stor plade ud til en træet svømmer, lad denne kravle op og svøm personen ind.
- *Sejl:* Padle på et board (fungerer ikke med en stor plade!) ud til en træet svømmer, vip denne op på boardet og svøm personen ind til kanten ved selv at ligge bagerst på boardet.
- *Svøm:* Svøm ud til en træet svømmer med et flydemiddel og svøm ved siden af personen ind til kanten
- *Svøm:* Ud til en træet svømmer med en aquaorm, plade eller i krans og svøm personen ind ved hjælp af flydemidlet (Også kaldet en bjærgning uden direkte kontakt)
- *Bjærg:* prøv minimum to forskellige teknikker. F.eks. med begge hænder under skuldrene/i armhulerne og begge hænder om siden af hovedet.
- *Bjærg:* to og to sammen om et medie. Hold fast under hver sin arm og svøm sidelæns med den nødstedte.
- *Dyk:* efter dukker eller ringe, gerne på det dybeste sted i bassinet.
- *Pejling* (find to punkter på linje, svøm væk og find tilbage til samme placering)
- *Kulde:* Lav en klynge (hold om hinanden) f.eks. 3 og 3 sammen og prøv at holde jer oppe ved at bruge så lidt energi som muligt (Formål: at holde sig oppe og få varmen indtil hjælpen kommer)
- *Et scenarie:* "Skibsbrudet". I er på et skib der er ved at synke. I må derfor hoppe i vandet. Gør det uden at få hovedet under, så I bliver ved med at beholde overblikket. Det handler nu om at holde varmen indtil hjælpen kommer frem. Gå sammen i klynger og hold jer oppe ved at bruge mindst muligt energi. Det går op for jer at hjælpen ikke kommer. I må svømme ind. Kig jer om efter noget, der kan flyde, som I alle kan holde fast i (kast et flydemiddel ud til dem f.eks. en torpedo eller en

AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand

aquaorm) lad dem svømme en runde i bassinet. Nu er nogle af jer bliver meget trætte og kan ikke mere. De andre må derfor svømme jer ind. Tag en runde mere og kom ind til kanten.

Find gerne på flere....

Konkurrencelivrednings holdkapper

4 x 50m bjærgningsmedley

Første person svømmer 50 m fri, 2. person dykker/svømmer 50 m med finner, 3. person svømmer 50 m med redningstørpedo og 4. person svømmer 50 m med finner og redningstørpedo med 3. personen på "slæb".

4 x 25m bjærgning af dukke

En bjærgedukke bjærges 25 m af 4 deltagere på skift. Næse og hoved på dukken skal holdes fri af vandet.

Linekast, 2 personer

Hvis der ikke findes en kasteline kan øvelsen evt. laves med en redningskrans. En person (mediet) ligger 15 m fra land og holder linen. Ved startsignal haler personen (redderen) på land linen ind, hvorefter denne kastes ud til mediet igen. Idet mediet får fat i linen hales denne i land, mens mediet laver benspark og holder sig strømlinet. Idet mediet slår hånden i væggen stoppes tiden. Man har 30 sek. til at gennemføre øvelsen.

Find gerne selv på flere...