

BARN, VANN OG SIKKERHET



Råd og tips om sikkerhet ved vann til ledere og ansatte med ansvar for barn

Skrevet av Drukningforebyggende råd i samarbeid med:



UTDANNINGS
FORBUNDET



Skadeforebyggende
forum

TrygVesta

Drukningssforebyggende råd/Skadeforebyggende forum –
www.skafor.org

Faglig arbeidsgruppe:

Tor Øyvind Bertheussen, Norsk Folkehjelp
Tore de Faveri, Norges Svømmeforbund
Reidar Nesheim, Norges Idrettshøgskole
Mats Melbye, Norges Livredningsselskap

Forsidefoto: Erik Brekke, TrygVesta

Bilder er fra Norges Livredningsselskap

Foto side 2: Marit Solli

Foto side 3, 4 og 12: Mats Melbye

Illustrasjonene er fra Norges Livredningsselskap

Fra boken "Livredning for folk flest"

Tegnet av Maren Charlotte Gregersen

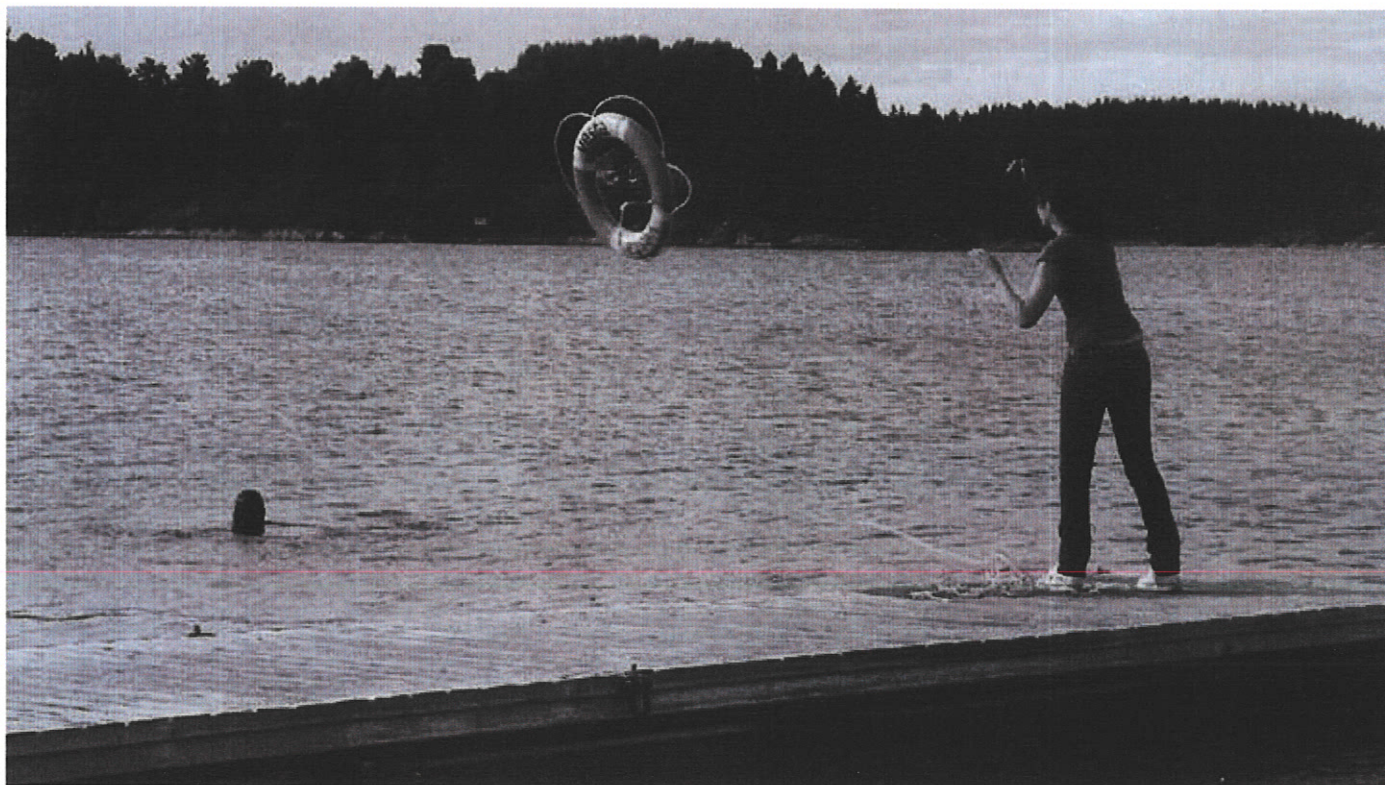
Hovedansvar for tekst og bilder:

Mats Melbye, Norges Livredningsselskap

Produsent: TrygVesta Forsikring, april 2010

Innhold

Barn, vann og sikkerhet	4
Planlegging	5
Gjennomføring	6
Alarmplan	7
Redning.	8
Førstehjelp.	9
Redningsutstyr	11
Litteratur:	12
Medlemmer i drukningsforebyggende råd	12



TrygVestabøyen redder liv

Forord

Vann fascinerer oss. Vann representerer spenning og usikkerhet. Vi vil gjerne utforske det spennende, men opplever lett engstelse når vannet omslutter oss.

Barn ser helst det spennende og vil utforske. Voksne har lettere for å se det usikre og er redde for at vannet skal sluke den eller de som de har ansvar for. Det er et spørsmål om perspektiv. Men vann er ikke farlig når du ikke går over grensene for hva du mestrer.

Hva barna mestrer, er individuelt. Vår utfordring er å vurdere risikoen på tur, og ta hensyn til hva hvert enkelt barn mestrer, slik at sikkerheten blir god nok.

Kan vi i det hele tatt ha tilstrekkelig forståelse av risikoen ved ulike forhold? Mange flere barn omkommer i trafikken enn ved drukning. Likevel tar vi heller barn med langs veien enn til stranden.

Dette heftet er om trygg ferdsel ved, på og i vann. Barn vil i stor grad være trygge så lenge de ikke presses, eller på annen måte må ut over grensene for det de mestrer. Kunsten er å gi

dem mulighetene uten å skape fare. Sikkerhet er knyttet til det vi gjør, ikke minst dreier sikkerhet seg om å kunne nok til å oppdage farlige situasjoner og å unngå at de blir ulykker.

Drukningsforebyggende råd er opptatt av trygg ferdsel ved, på og i vann. Våre medlemsorganisasjoner er i lang tid blitt spurt om råd vedrørende sikkerhet på turer ved, på og i vann. Det synes å være mye usikkerhet her og vi håper dette heftet vil gi et godt grunnlag og gjøre det enklere for ledere/ansatte i barnehager å oppsøke ulike vannmiljøer sammen med barna.

Ønsket er å gi barna muligheter til å utforske disse miljøene, gleden med vann og ved å være i vann, og gradvis bli i bedre stand til også å ivareta egen sikkerhet.

Mimi Bjerkestrand

Mimi Bjerkestrand
Leder Utdanningsforbundet



Se, hva er det?

Barn, vann og sikkerhet

Barn, vann og sikkerhet dreier seg om mestring, rammer og tilsyn, og om strategier for å avverge og håndtere farlige situasjoner, og i denne forbindelse er det først og fremst Barnehageloven og Forskrift og tilhørende veileder om Miljørettet helsevern for barnehager og skoler vi forholder oss til.

Når vi vurderer en tur til vann eller aktiviteter i eller ved vann, har vi i utgangspunktet noen gitte rammer. Det gjelder barnas alder og modenhet, hvor barnehagen ligger, hvordan nærmiljøet er, hvor langt det er til vann, osv. Andre deler av rammeverket blir bestemt av dere selv. Det gjelder hvor mange barn dere har ved vannet på en gang, hvor mange som skal ha tilsyn med dem, utstyr og hvilke rutiner dere lager og meget annet.

Eksempel på krav til et forsvarlig opplegg finner vi i Rundskriv Udir – 1-2008 – Forsvarlig svømme- og livredningsopplæring i grunnskolen. Dette rundskrevet, som er rettet til den som eier og driver skoler, kan legges til grunn for alt arbeid for sikkerhet ved aktivitet i, på og ved vann. Rundskrevet kan lastes ned fra:

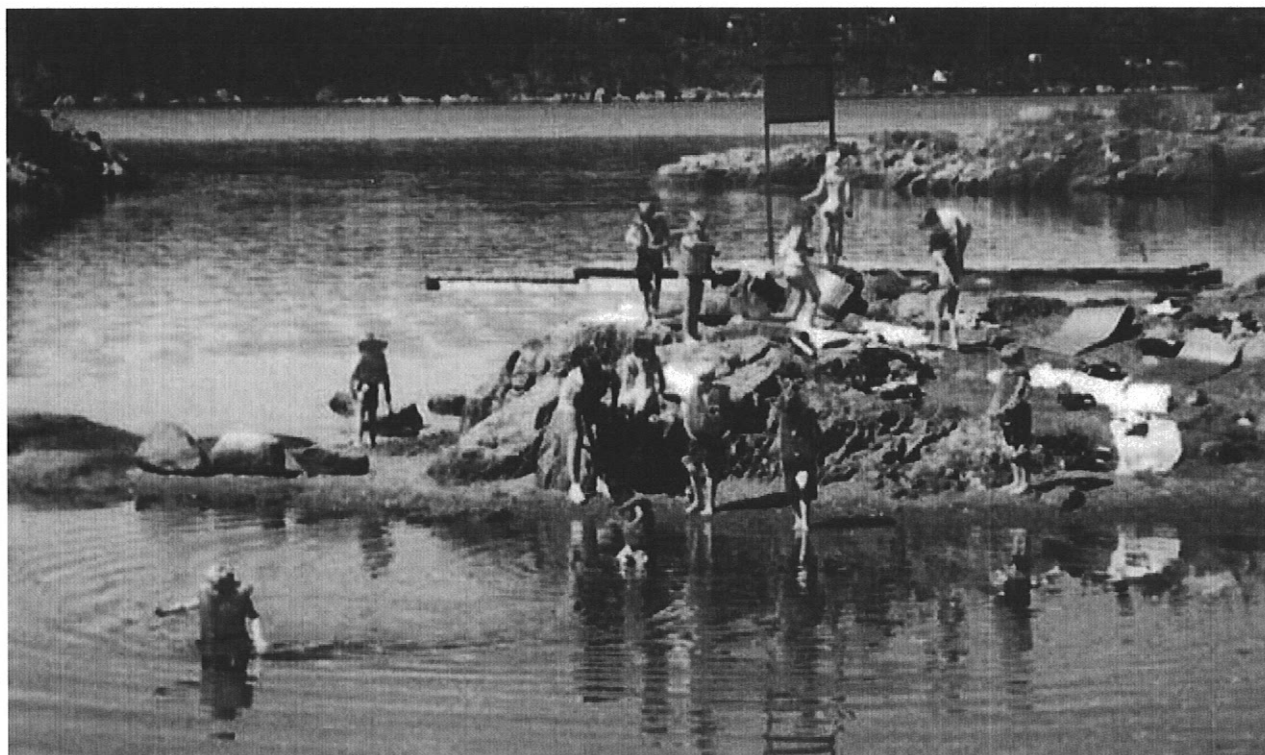
<http://www.udir.no/Rundskriv/Rundskriv-2008/Udir-1-2008-Forsvarlig-svømme--og-livredningsopplæring-i-grunnskoleopplæringen/>
(alle bindestrek i lenken skal være med).

I rundskrevet stilles det krav til tilsyn. Det viktigste er at det er nok voksne i forhold til det antall barn som deltar, deres alder og modenhet. Dere må vurdere om det er spesielle forhold som krever ekstra oppfølging.

Det stilles krav til kompetanse i livredning hos de som skal ha med barn på aktiviteter i, på og ved vann. Mange kan oppfatte dette som skremmende, men det er det ingen grunn til. Å lære livredning er å lære hvordan vi forebygger uhell og skaper trygghet for alle som skal være i aktivitet i, på og ved vann. (Se boken "Livredning for folk flest".)

Kravene til kompetanse i livredning er bare grunnskolepensum. De som skal føre tilsyn skal være i stand til å berge seg selv og føle seg trygge i, på og ved vann, slik at de kan redde andre uten selv å komme i fare. Støttmateriellet kan lastes ned fra: http://www.udir.no/upload/larerplaner/veiledning/Udir_svømme_livredding_net.pdf

Selv om mye av det som står i denne brosjyren kan synes enkelt så er det ikke alltid det i praksis. Redde barn er sterke og kan handle irrasjonelt. De som har tilsyn må handle samstemt og koordinert. Derfor bør alle ha årlig opplæring, oppfriskning og vedlikehold av ferdighetene og gjerne praktiske øvelser i bruk av alarmplan. Norges Livredningsselskap, Norges svømmeforbund og Norsk Folkehjelp kan bidra med kurs i dette.



Planlegging

Planlegging dreier seg om å bestemme hva hver enkelt skal gjøre, og hvordan vi organiserer det for å ivareta sikkerheten. Gode planer sikrer et tydelig mål for alt som skal gjøres. Alle som er med, ikke minst de som skal ha tilsyn med barna, skal vite hva som forventes av dem.

De fleste opplegg i barnehager er aktivitet med kjente barn i kjente omgivelser. Til slikt trenger vi ha HMS-planer og internkontroll med rutiner for sikkerhetsvurdering, alarmplan, utstyr, kontroll av at alle kan bruke utstyret, og opplegg for oppfriskning av ferdigheter i livredning.

Hvis dere har planene, men likevel opplever det som vanskelig å legge opp turer, fortsatt føler dere utrygge og usikre når dere skal ta barn med på aktiviteter i, på og ved vann, kan det være et tegn på at rutiner, utrustning og opplegg bør forbedres.

Turer der dere forholder dere til mye ukjent stiller større krav. Hvis dere ikke kjenner stedet dere skal til, behøves mer kunnskap. Snakk med noen lokalkjente før turen settes i gang, eller dra på befarings selv. Du skal vite hva du går til.

Uansett planlegging, mye forandres når dere forflytter dere til et annet sted og et annet miljø. Selv barn dere kjenner godt vil kunne oppføre seg annerledes enn dere er vant til. Alt dere selv gjør, og alt som skjer, kan få andre virkninger og konsekvenser enn dere ventet.



Du må gjøre deg kjent. Det er ikke alltid lett å se hvor det begynner å bli dypt.

Sikkerheten på tur avhenger av at:

- den hovedansvarlige er kjent med friluftsliv generelt, og kjenner det terrenget og miljøet dere skal ferdes i
- ansvarlige ledere har kjennskap til følgene av ulike handlinger og hendelser, vet hvordan de skaper de opplevelser de ønsker og hvordan de forhindrer farlige situasjoner og ulykker
- alle vet om steder, situasjoner eller handlinger som kan være farlige, og hvor det er nødvendig med spesielle eller ekstra sikringstiltak
- det er nok tilsynspersoner med godkjent livredningskompetanse
- dere har med det utstyr dere trenger for å forbygge uhell, og for å forhindre at eventuelle uhell får alvorlige konsekvenser
- dere før utflukten har satt tydelige grenser og retningslinjer for adferd, hva barna kan gjøre, hvor og hvor langt de kan gå og hva de skal ha på seg (for eksempel redningsvest)
- dere har kjennskap til barn som måtte ha spesielle behov, og som vil kunne kreve spesiell oppmerksomhet (atferd, allergi, sykdom)
- ansvarlige ledere har alternative aktivitets- og handlingsmuligheter om været eller noe annet forandrer forutsetningene
- dere vet hvilket førstehjelps-, sikkerhets- og redningsutstyr som kreves, har dette med og kan bruke det
- alle vet hva de skal gjøre, om uhellet er ute. Fordi virkningen av et uhell avhenger av situasjon der det skjer, må dere tenke i forhold til de planene dere har for turen. Det er stor forskjell på et beinbrudd et sted en ambulanse kommer fram til, og ett én kilometer fra nærmeste vei.

Vel planlagte og gjennomtenkte aktiviteter gir grunnlag for gode og sikre opplevelser.

Gjennomføring

Aktiviteten bør alltid starte med et "ferdråd". Der tar dere utgangspunkt i de forhold som rår, hvordan dere venter at været vil utvikle seg, den enkeltes dagsform, osv. Ut fra dette blir de voksne ledsagerne enige om den praktiske organiseringen:

- Hvor skal dere gå?
- Hva vil dere gjøre?
- Eventuell gruppeinndeling
- Hvor er samlingsplassen?
- Hvor og når skal dere samles?
- Nødvendig sikkerhetsutstyr
- Hvem har hvilket ansvar?

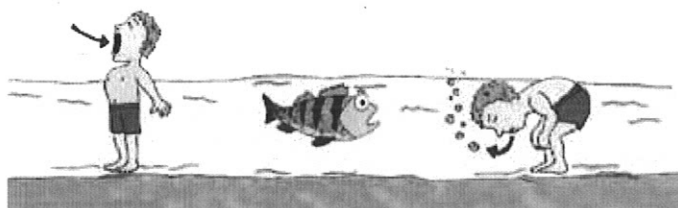
Barna må vite hva som forventes av dem og de må ha klare grenser å forholde seg til. Innenfor disse grensene er det naturlig å gi rom for individuelle ønsker og handlinger.

Det er viktig å være tydelig på hva barna kan eller skal gjøre. Unngå så langt som mulig å fokusere på hva de ikke skal gjøre. Det kan skape misforståelser og usikkerhet i forhold hva de egentlig bør gjøre.

Underveis gjelder det å være tilstede. De voksne bør følge med på det barna sier, finner, opplever og oppdager.

Når dere er framme, samles alle på samlingspunktet. Ansvarlig leder klargjør at det er her alle samles om noe skjer og der alle samles før dere går tilbake. Her skal telefon, førstehjelpsutstyr og/eller annet felles sikkerhetsutstyr finnes. Om dere deler deltakerne inn i grupper, er det viktig å vite hvem som er hvor, hvem som gjør hva og at det finnes nødvendig sikkerhetsutstyr for alt.

Respekter barnas egne grenser. Få har lyst til å bryte grenser, de fleste vil bare flytte grenser. De må få prøve seg fram og få stoppe når de føler at det er nok.



Du bør lære å dukke under uten å bukke under.

Det er viktig å være oppmerksom på barnas personlighet. Barn med handlingsorientert personlighet er aktive og søker utfordringer. Om de stadig hindres, opplever de det hele som kjedelig. Da vil de kunne finne på noe farlig.

Andre barn har situasjonsorientert personlighet, og vil i større grad søke trygghet. De har ikke lyst til å prøve noe, før de er sikre på at det ikke kan gå galt. Om de presses, vil de kunne bli engstelige. Det kan skape redsel og panikk, som igjen kan skape farlige situasjoner.

Er det mange barn og dypt vann, skal barna alltid ha på redningsvest. Likevel: Vær oppmerksom på at ikke alle redningsvester snur barna godt nok, slik at de selv med redningsvest kan bli liggende "feil vei" i vannet, dvs. med ansiktet ned. Vær også oppmerksom på at bleier, vanntette klær, osv., kan danne luftlommer som helt eller delvis kan hindre at vesten snur barnet riktig vei. Dette betyr at selv når alle barna er iført redningsvest er det viktig med skikkelig tilsyn.

Enda viktigere er tilsyn når det er kaldt i vannet. Om du faller i kaldt vann, fremkalles ofte en reflektorisk gispning etter luft. Om du da ligger feil vei, vil du lett komme til å trekke vann inn i lungene.

Huskeliste for tilsynspersoner:

- Sørg for at barna alltid vet hvor du er. Barn oppdager ofte hva som skjer med andre barn, og må kunne varsle en voksen med en gang
- Vær tilstedeværende, men unngå å engasjere deg direkte. Det kan fjerne oppmerksomheten fra det som er mest viktig for sikkerheten; oversikt over hva som skjer og hva barna gjør
- Ta ikke ansvar for flere barn enn du kan ha oversikt over
- Du må vite hvilke situasjoner og områder som kan være farlige, og kunne oppfatte om noen beveger seg mot disse
- Du må kjenne til tegn og signaler som kan tilsa at noen er i vanskeligheter og kunne avhjelpe dem før det får utvikle seg til en farlig situasjon
- Se ellers rundskriv Udir-1-2008. Mer om det på brosjyrens side 4.

Alarmplan

Utfallet av en potensielt farlig situasjon som må avklares, eller av en allerede oppstått ulykke, avhenger av hvordan dere handler. Utfordringen er å handle både raskt og veloverveid. Derfor er det i alle barnehager påkrevet med en alarmplan som også skal være gjeldende på turer og aktiviteter utenfor barnehagens område.

En alarmplan skal være en enkel, men gjennomtenkt, prosedyre. Alle tilsynspersoner og andre voksne skal kjenne sin rolle og sitt ansvar i denne. Alle skal vite hvordan planen fungerer, helst skal den være øvet på forhånd.

Planen bygger på opplegget som er lagt for turen, og forutsetter at det rednings- og sikkerhetsutstyr som trengs er til stede og tilgjengelig.

Alarmplanen skal omfatte flere forhold, først og fremst hvordan dere hjelper den eller de som er i fare. Ved en vanskelig situasjon må noen også se til at alle andre blir tatt vare på, slik at situasjonen ikke får forverre seg.

For å ivareta dette viser vi et eksempel på hvordan en alarmplan kan utformes. Enkelte vil kanskje finne det nødvendig å legge til noe, men planen må ikke være for komplisert eller omfattende, da det kan gjøre den uegnet om ikke umulig å anvende.



113 er en kommunikasjonssentral som gir råd, veiledning og telefonisk førstehjelp

Alarmplan

1. Ta ledelsen

Forhold deg rolig
Skap trygghet for andre rundt deg
Gi tydelige beskjeder. Unngå å spørre om noen kan ...

2. Sikre situasjonen

Her fordeler du oppgaver
Alle skal inn til land og opp av vannet
Alle samles på samlingsplassen

3. Få oversikt

Hva er skaden/situasjonen
Hvilke handlings- og redningsmuligheter har du
Trenger du hjelp?

4. Varsle/handle

Medisinsk nødtelefon 1-1-3. Dette er en kommunikasjonssentral som gir råd, veiledning og telefonisk førstehjelp.

Politets nødtelefon 1-1-2. Fører til politiet som kan sette videre til redningssentralen, og varsles ved behov for søk og redning. Politikammeret er redningssentral, det lokale lensmannskontoret er "nærmeste innsatsledelse".

Om dere frykter det verste, men ikke har full oversikt over situasjonen, kan dere ringe 1-1-2, og gi en foreløpig melding. Dette er tidlig varsling som vil kunne gi hjelp til å avklare situasjonen, samtidig som sentralen kan høyne beredskapen for eventuell redning. I denne situasjonen kan også 02800 benyttes.

Brann 1-1-0. Enkelte brann- og redningskorps har Redningsdykkerberedskap og 110-sentralen vil vite hvor slik hjelp kan hentes.

Giftinformasjon 22 59 13 00.

5. Varsle ansvarlig leder

Det bør være pedagogisk leder eller styrer som varsler foreldrene, tilkaller politi dersom dette ikke allerede er gjort og håndterer eventuell kommunikasjon med pressen.

6. Takle etterreaksjoner.

Det er naturlig å få en reaksjon etter traumatiske opplevelser. Pedagogisk leder/styrer er ansvarlig for at både barn og voksne blir fulgt opp etterpå.

Redning

Uansett hvor dramatisk situasjonen er, må dere ta dere tid til å tenke dere om før dere handler. Situasjonen kan være mindre ille enn den virker ved første øyekast. Det er lett å forestille seg det verste i en farlig situasjon og handle spontant i forhold til det. Andre ganger kan det være noe annet enn det vi ser umiddelbart som utgjør den største faren.

Ved å unngå å handle i panikk unngår dere å utsette dere for fare og å gjøre en allerede vanskelig situasjon enda verre. Dette påvirker også hvordan de som er til stede opplever det som skjer. Jo mindre dramatisk redningen blir, desto mindre dramatisk oppleves situasjonen.

Adferden til en som har problemer i vannet kan variere. Noen kan rope og kave for å påkalle oppmerksomhet. Andre kan være helt rolige. Likevel, uansett adferd må dere være forberedt på at et barn som har problemer i vann er redd og vil gripe tak i nærmest hva som helst for å holde seg oppe.

Du kan ikke redde andre uten først kunne ta vare på deg selv. Når vi vet at selv små barn kan bli utrolig sterke om de blir redde, får panikk og tror de kan drukne, så innebærer dette at vi alltid skal bruke en forlenget arm.

En forlenget arm kan være nesten hva som helst. Det kan være spesiallaget redningsutstyr som redningsstang, redningsline eller livbøye, eller det kan være noe mer improvisert, som en stokk, et håndkle, en ryggsekk, egne klær, fendere på en båt, osv. Hovedhensikten er å ha noe mellom seg og den du skal redde slik at den i vannet ikke skal kunne få tak i deg.

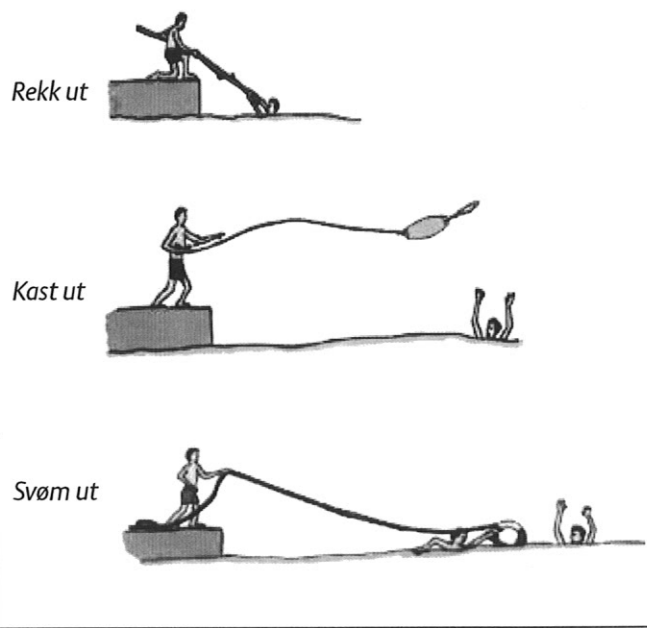
Samtidig innebærer det å selv skulle gå ut i vannet for å redde noen, ikke bare en øket risiko men også en økt vanskelighetsgrad. Vi søker derfor å redde fra land eller med sikring til land.



En forlenget arm kan være hva som helst.

Vi tar utgangspunkt i "livredderens slagord" og prioriterer redningsmulighetene:

Livredderens slagord:



Om situasjonen er slik at barnet kan trenge hjelp for å få tak, for eksempel har en vest som ikke snur riktig og barnet flyter med ansiktet ned i vannet, så tar du fortsatt med en forlenget arm og snur barnet slik at det får tak i denne.

Kjenner du bunnforholdene og vet at du kan stå på bunn, vass ut med forlenget arm.

Blir det så dypt at du begynner å føle deg ustø, eller er usikker på om du kan takle situasjonen selv, be da andre voksne eller ungdommer om å sikre deg mot land, enten for eksempel ved å holde hverandre i hendene og danne en lenke eller gi deg et tau eller annet som du kan holde fast i.

Selv om dette høres svært enkelt ut, er det ikke alltid enkelt i praksis. Redde barn er sterke, og er dere flere, må dere handle samstemt og koordinert. Alle som er med, bør derfor ha fått opplæring i hvordan vi redder andre, og helst ha gjennomført redningsøvelser.

Førstehjelp

Førstehjelp er et omfattende tema som de fleste bør ha vært inne på i andre sammenhenger. Derfor begrenser vi dette heftet til det som er direkte relatert til vann. Det må derfor sees på som et tilskudd til annen førstehjelpsopplæring.

Varmetap

En hovedutfordring i tilknytning til skader, uhell ute generelt, bli våt, være i vann, osv., er knyttet til varmetap. Bare det å gå fra å være "normalt varm" til å begynne å fryse kan bety en økning i oksygenbehovet på opptil 400–600 %.

Dette betyr at dersom dere har en varm alvorlig skadet person kan bare det å begynne å fryse være farlig. Dette betyr at i tillegg til den førstehjelp skaden i seg selv krever er det viktig å forebygge varmetapet.

Førstehjelp her blir å hjelpe barnet med å beholde varmen, ved å pakke vedkommende inn i tepper, varme klær, ta på skjerf, topplue, osv., og legge vedkommende på et isolerende underlag. Kan vi ikke få på barnet noe tørt pakker vi vedkommende inn i plast (helst bobleplast, da det isolerer også) fordi det både er vindtett og hindrer varmetap.



Bobleplast og tape er effektivt for å hindre varmetap. Husk å pakke inn og tette godt rundt hodet, nakke og hals. (Hos barn kan det største varmetapet være fra kragebeina og opp.)

Kaldt vann

Fall i kaldt vann er en hovedårsak til drukning. Spesielt når vannet er kaldere enn det vi er vant til, fordi det kan fremkalle en spontan reflektorisk reaksjon. Vi "stivner" og "gisper" ukontrollert etter luft. Det forsterkes dersom vi får hodet under vann.

Dette skjer uavhengig av om vi har på oss vest eller ikke. Er ikke luftveiene klar av vannet så kan dette føre til inhalering av vann. Det skumle er at selv om et barn etter et slikt "ukontrollert" opphold i vann er bevisst, virker frisk og puster greit så kan det oppstå pustevansker på et senere tidspunkt. Har dere mistanke om at et barn kan ha inhalert vann bør vedkommende tilses av helsepersonale som avgjør om barnet bør sendes til sykehus.

Generell nedkjøling

Generell nedkjøling oppstår når kjernetemperaturen begynner å synke. Det første tegnet er at personen fryser. Førstehjelp på en skadet person som fryser ytes på vanlig måte, men vi forsøker gjerne i tillegg "å tilføre varme". Er personen i stand til å gå og bevege seg er det en fordel. Hvis ikke kan vi forsøke kroppskontakt (hud mot hud), varmeklær, brusflasker med varmt vann. Gi varm sukkerholdig drikke.

Er personen for kald til å fryse, spesielt om vedkommende er uklar eller nesten bevisstløs, varsler vi 113. Bevegelse eller aktiv varmetilførsel stimulerer blodsirkulasjonen i de kalde og perifere områdene. Strømmer det kaldt blod inn i kroppskjernen kan temperaturen her synke ytterligere og være utløsende årsak til hjertestans.

I tillegg til å få personen over i sideleie forsøker vi å unngå forandringer i kroppsløse. Førstehjelp er "passiv oppvarming". Vi hindrer varmetap som nevnt innledningsvis, men holder personen helt i ro. Er personen bevisst gir vi varm sukkerholdig drikke. Vi gir førstehjelp ved tilsynelatende livløshet.

Førstehjelp

Tilsynelatende livløshet

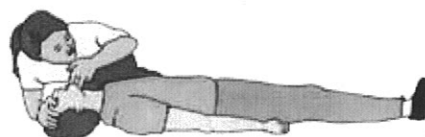
Ved tilsynelatende livløshet er det å sikre frie luftveier og vurdere om vedkommende puster normalt første prioritet. Dette innledes alltid med en standard prosedyre:

Sjekk bevissthet ved synlig livstegn



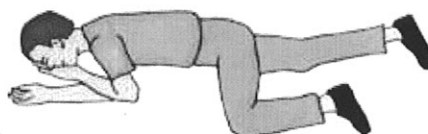
Hva har skjedd? Ring 1-1-3

Gi frie luftveier. Sjekk om vedkommende puster.



Se, hør, føl etter pust.

Ved normal pust, overvåk i ett minutt.



Legg personen i sideleie. Frie luftveier. Ring 1-1-3.

Pustestans. Dersom vedkommende er bevisstløs og ikke puster gjelder det å iverksette "Kjeden som redder liv".



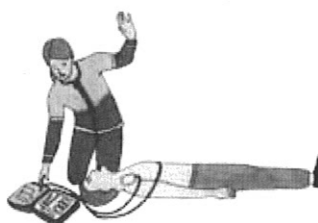
Tidlig varslings
Ring 1-1-3

Tidlig HLR



Ring 1-1-3

Tidlig elektrosjokk



Hjertestarter må til for å starte hjertet

Tidlig behandling



God medisinsk etterbehandling

Hos barn er årsak til hjertestans oftest drukning eller annen kvelning. Start derfor HLR med 5 innledende innblåsninger. Fortsett så med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger.

Egnet hjertestarter med barneelektroder kan brukes ned til 1 år.

Redningsutstyr

Førstehjelpsutstyr skal dekke to behov: Det skal inneholde det som er nødvendig for å kunne gi nødvendig livreddende førstehjelp samt det som trengs for å håndtere småskader. Ha gjerne et flak med bobleplast også. Det er effektivt for å forebygge generell nedkjøling.

Nødvendig førstehjelpsutstyr:

- 1-2 Enkeltmannspakker
- Noen sterile kompresser
- Noen plasterlapper
- En god tape (gjærne sportstape).

Utstyr ut over dette har derimot en tendens til bare å bli ødelagt. Vær derfor nøktern i forhold til hva dere pakker med. Mye av det som kan føles kjekt å ha, men som ikke brukes, kan skape inntrykk av at du har alt, slik at du ikke ser at noe av det nødvendige mangler.

Når situasjonen tilsier det:

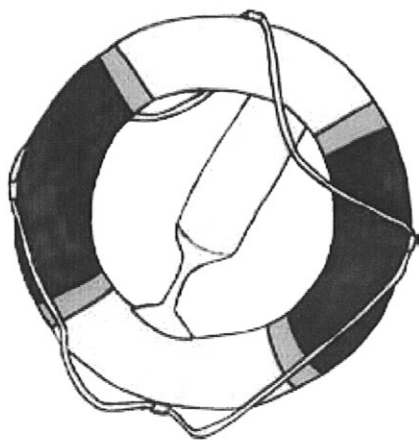
- Sårrensemiddel
- Noe lindrende for svie fra manet, osv.
- En pinsett (for flis i finger, flått, osv.)
- Et flak bobleplast.

Forlenget arm:

En forlenget arm er i utgangspunktet hva som helst som kan brukes mellom livredderen og den som trenger hjelp. Det kan være noe som er improvisert, som en stokk eller et håndkle, men her presenterer vi de to viktigste: Livbøye og redningsline. De kan brukes fra land med lang rekkevidde og gir samtidig en livredder som har gått ut i vannet mulighet for assistanse i å bli trukket i land.

Livbøyen

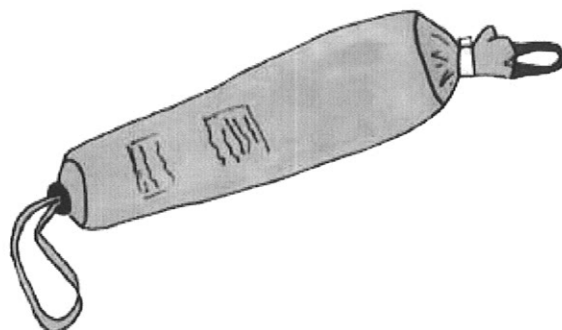
En **livbøye** har stor oppdrift og gir mulighet for å kunne svømme ut og assistere uten at den du redder kan gripe tak i deg. Med linen kan en hjelper trekke begge til land.



*Det henger livbøye med line mange steder.
Du bør prøve på forhånd for å kunne bruke livbøyen
når det trengs*

Redningsline

Redningsline har ikke så stor oppdrift som en livbøye, men er lett å ta med og kan kastes langt. Med litt trening kan du kaste med god presisjon.



*Tauet ligger i posen, som har en «kork» i bunnen
så det ikke synker.*

Litteratur:

Madsen, Ørjan/Irgens, Per: *Slik lærer du å svømme*. Norges Svømmeforbund, 2005

Melbye, Mats: *Livredning for folk flest*. Norges Livredningsselskap 2008

Norsk førstehjelpsråd: *Førstehjelp*. Gyldendal 2007

Norsk førstehjelpsråd: *Førstehjelp for deg som har omsorg for barn*. Lærdal Medical 2006

Norges Idrettshøgskole: *Livredning i skole og fritid*, DVD. Akilles forlag 2006

Utdanningsdirektoratet. Udir-1-2008 *Forsvarlig svømme- og livredningsopplæring i grunnskoleopplæringen*. Utdanningsdirektoratet 2008

Utdanningsdirektoratet. *Svømme- og livredningsopplæring. Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen*.

Medlemmer i drukningsforebyggende råd:

Badelandene.no www.badelandene.no

Harstad kommune, Trygge Lokalsamfunn
www.harstad.kommune.no

Nasjonalt folkehelseinstitutt www.fhi.no

Norges Dykkeforbund www.ndf.no

Norges Livredningsselskap www.livredning.no

Norges Svømmeforbund www.svomming.no

Norsk Folkehjelp www.folkehjelp.no

Park og Idrett

Politidirektoratet www.politi.no

Sjøfartsdirektoratet www.sjofartsdir.no

Redningsselskapet www.nssr.no

TrygVesta Forsikring www.trygvesta.no

Skadeforebyggende forum www.skafor.org



Kveld på stranden