

Norges Livredningsselskap

"Norges ledende drukningsforebyggende organisasjon"

STRANDAKTIVITET FOR SKOLEBARN

1 til 4 klasse

Utstyr:

Elevene: Badetøy med klær over (gjerne ulltrøye/longs), lue, badesko eller sokker og redningsvest.

Lærer: Livbøyer (ev. rescue tubes), redningsbrett/seilbrett, gummibåt/robåt/kano, kasteline eller tau, grein eller åre.

Aktivitet på strand

- Ta på redningsvest.
- Sjekk vindretning. Finn steder i le av vinden.
- Se på sjøen – er det bølger? Se på tidevannslinjer på stranden – er det høy eller lav sjø?
- Klatre på stein/berg og merk forskjell på hvordan det er når de er våte eller tørre, hvordan er fargen på glatt stein.
- Se på vekst på tang og sjøgress, hvor finner man krabber, blåskjell, sjøstjerner,



kråkeboller og små fisk.

- Hvor mange forskjellige fugler er i vannet – dykker fuglene i vannet? Hva driver noen fugler med når tidevannet er lavt?
- Hvordan varsler man når noen trenger hjelp på stranden.
- Hvordan gjenvinne varmen? Løpeaktiviteter? Stå i le? Ta på tørre klær? Hvilken effekt har det når man tar på tjukke ullsokker/ullue først, mens man tørker seg og tar på tørre

klær? Hva opplever barna i denne prosessen?

I og ved vannet:

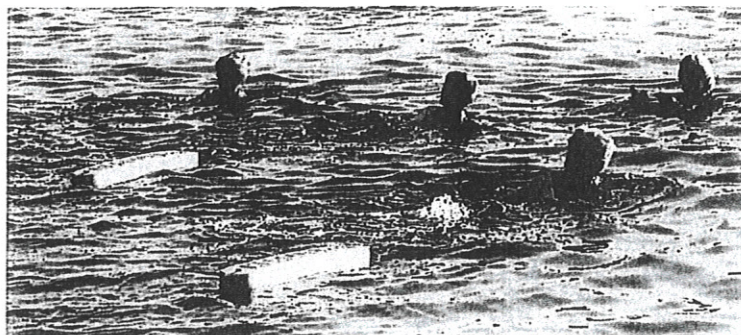
- Blås bobler i vannet med sugerør eller en avkuttet hageslange, blås på en lekeseilbåt i en bolle/fat med vann, i vanndam, i bekken eller ved strandkanten.
- Vass ut til knedybde. Sette seg på knærne i vannet, rydd et sted og sett hendene i bunnen, deretter støtte seg på hendene og oppleve at kroppen flyter opp. Avhengig av bunnforholdene kan man «gå på hendene» opp mot stranden eller prøve seg på dypere og dypere vann.



- Vær en krabbe i vannet (gå sidelangs med hendene på bunnen)
- Vass ut (smyg føttene langs bunnen) til ca. knær og kast en ball gjennom bøye som læreren holder i vannet – vass inn igjen.
- Vass ut to og to (min. til knærne – maks til hoftene) samle på tre ting man finner i vannet. Vass inn på land og legg sakene i en linje på tvers av stranden.
- Kappløp på stranden, mot haugene av innsamlede objekter, frakt 3 ting tilbake til partner som står på startlinje – partner tar objekter og løper tilbake og legger det på plass.
- Vass ut til hoftene med vest på. Bøy knærne og senk kroppen ned i vannet – hopp opp igjen – snu og hopp inn mot land mens hendene drar kroppen frem i vannet (bobbing på grunt vann)
- Vass ut til hoftene med vest på. Bøy knærne og senk kroppen ned i vannet og blås bobler. Bøy knærne og forsøk å legge seg i vannet og oppleve støtte fra redningsvest.
- I hoftedypt vann og med redningsvest på, øv på sculling på ryggen (med hode høyt) ca. 5 meter i alle retninger.



- På redningsbrett/seilbrett – øv på sculling/padling med hendene i alle retninger.
- Hopp fra båt/brett/brygge med redningsvest på og svøm til en som holder bøye (som har tau festet på) for å bli dratt i land.
- Svøm ut til skulderdypt vann (sikret med robåt/bøye i nærheten) – trå vannet og bevege seg rundt /orientere seg i ca. 10 sekunder og svømme sidesvømming inn på land. Gjerne svømme to og to ut - en som har bøye og svømmer sidesvømming. Så bytter man med bøye på vei innover.



- Dykke ned i skulderdypt vann og plukke opp en ting fra bunnen. Kjenn temperatur på hode når det er vått – Gjør vind eller sol forskjell på dette?
- Er det en bekk som munner ut ved stranden? – Sikre med et tau tvers over bekken. Hold i tauet og vass ut og kjenn strømningsstyrke.
- Observere hastighet av pinner som blir kastet ut osv.
- Sikret i en redningsvest med tau festet på: ligg i vannet og flyt med strømmen ca. 3 meter. Forsøke å ta sculletek inn mot vannkanten der det er mindre strøm.

Norges Livredningsselskap

“Norges ledende drukningsforebyggende organisasjon”

AKTIVITETSBANK

4 klasse oppover til 7 klasse

Utstyr:

Elevene: Badetøy med klær over (gjærne ull trøye/longs) badesko eller sokker og redningsvest

Lærer: Livbøyer ev. rescue tubes, redningsbrett/seilbrett, gummibåt/robåt/kano, kasteline eller tau, grein eller åre, HLR dukke og junior dukke

Aktivitet på strand

- Ta på redningsvest.
- Sjekk vindretning. Finne steder i le av vinden.
- Se på sjøen – er det bølger? Se på tidevannslinjer på stranden – er det høy eller lav sjø?
- Klatre på stein/berg og merke seg hvordan det er når det er vått eller tørt, farge på glatt stein, bratt fjellside m.m.
- Se på vekster av tang og sjøgress, hvor finner man krabber, blåskjell, sjøstjerner, kråkeboller, små fisk.
- Hvor mange forskjellige fugler finner man – dykker fuglene i vannet? Hva driver noen fugler med når tidevannet er lavt?
- Varsle om uhell, sideleie og frigjøring av luftveier.
- Hvordan forebygge generell nedkjøling.

I og ved vannet:

- Vasse ut til (min. til knær- maks til hoftene) kast ball gjennom en bøye som læreren holder i vannet – vasse inn igjen
- Vasse ut to og to (min. til knær- maks til hoftene) samle tre ting man finner i vannet. Vasse inn på land og legge sakene i en linje på tvers av stranden.
- Kappløp på stranden mot haugene av innsamlede objekter, frakt 3 ting tilbake til partner som står på star linje – partner frakter objektene og setter de på plass.
- Vasse ut til hoftene med vest på. Bøye knærne og senke kroppen ned i vannet – hoppe opp igjen – snu og hoppe inn mot land mens hendene drar kroppen frem i vannet (bobbing på grunt vann)

- Kaste livbøye med line ut, dra inn så raskt som mulig og kaste ut en gang til i rask rekkefølge (over på situasjoner der man kanskje bommer på første kast).
- Hopp/fall uten vest fra et brett eller båt i skulderdypt vann uten at beina treffer bunnen og hode holder seg tørt. Svømme tilbake til båt eller brett og klatre opp igjen
- Dykke ned i skulderdypt vann og plukke opp en ting fra bunnen. Kjenne på temperatur når hodet er vått – Gjør vind eller sol forskjell på dette?
- Er det en bekk som munner ut ved stranden? – Sikre med et tau tvers over bekken. Hold i tauet og vass ut og kjenn på strømningsstyrken. Observere hastighet av pinner som blir kastet ut osv.
- Ved bekken i vann som er ca. knehøyde: Sikre med to tau på tvers og ha en forlenget arm klar til bruk (hvis nødvendig). Øve på å flyte i bekken med redningsvest og klær, la strømmen før kroppen nedover, øve på å sculle seg inntil bredden.



Norges Livredningsselskap

“Norges ledende drukningsforebyggende organisasjon”

AKTIVITET FOR FORELDRE OG FØRSKOLEBARN VED STRANDEN

Utstyr:

Bruk badesko – gjerne neopren som beholder kroppsvarmen veldig bra.

Man kan gjerne ha klær på som kan bli våte – ulltøy hjelper godt for å holde varmen.

Ekstra par med ullsokker å ha på seg etterpå (også om sommeren) for å gjenvinne varmen.

Redningsvest: hjelper å beholder kroppsvarmen og eventuelt sikring ved fall i dypt vann.

Våtdrakt for de voksne (også barn hvis det er behov for det)

Leker: Ball, spader, bøtter, gamle lekebiler (ikke plast), dukke

Aktivitetsbank:

- Vann og leker: Hva flyter? Hvilken form flyter lettest? Hvilke former beveger seg lettest gjennom vannet, under eller i overflaten?
- Hva er beste kombinasjon av form og materiale – hva flyter best? Forslag til objekter: plastleker, metallbiler, figurer av forskjellige dyr, dukker, skjeer, lokk, kasserolle, tre sleiv, plastpose, ballong/ball, vedkubber/planker i forskjellige størrelser og former, papir (krøllet og flat) m.m.
- Vass ut og plukk 3 ting fra bunnen og sett disse i «båter» (f.eks. en matte, brødfjøl, planker m.m.) – flyteflåte som dyttes mellom barna. Hvor mye kan man lesse på?
- Vass ut til knedybde og gjør bevegelser med hendene i vannet og lag strømninger som fører en ball gjennom vannet til en partner ca. 2 meter unna.
- Vasse ut, blåse bobler i vannet som man samler i hender (synge samtidig bæ bæ lille ...bobler... har du noe ...bobler...osv)
- Blås bobler i vannet med sugerør, blås på en «seilbåt» (Seilbåt kan være en trebit med papirseil eller leke båt)
- Vass ut til knedybde. Sette seg på knærne i vannet, rydd et sted og sett hendene i bunnen, deretter støtte seg på hendene og oppleve at kroppen flyter opp. Avhengig av

bunnforholdene kan man «gå på hendene» opp mot stranden. Prøve seg på dypere og dypere vann.

- Være en krabbe i vannet (Gå sidelangs med hendene på bunn)



- Rulle rundt i grunt vann, hopp opp og spring opp på stranden
- Vass ut til lår dybde sammen med en voksen – dytt en ball med haken/nesen/pannen til den voksne, mens man står eller går i vannet.
- Finn 2 steiner, blåskjell, sjøgress/tang m.m. og sortér i bøtter
- På stranden, lage en mållinje av ting som man har funnet. Stå på en strek ca. 10 meter unna og ha kappløp til mållinje og fang så mye «skatt» som mulig.

Redningsvest (med eller uten klær, eller våtdrakt)

- Sammen med foreldre/bhg.lærer: lære å ta på en redningsvest og gå rundt på stranden med den på.
- Videre, vasse ut med redningsvest til lår dybde og sette seg ned – springe ut av vannet igjen (avhengig av bunn).
- Avhengig av vanntemperatur: Voksen og barn legger seg i vannet med hendene i bunnen og dytter en ball med hake/nese/panne mellom hverandre.
- Vass ut til midjedybden med en voksen, heng på en livbøye, som den voksne drar bortover og tilbake til land.
- Med redningsvest - vasse ut til hoftedybde og legge seg på skrå i vannet, bevege hodet rundt og få en rotasjon i kroppen. Dette kan kombineres med å bli dratt litt rund med livbøye eller tau, og sparke med føttene.
- Klatre ned/hoppe fra brygge (lav høyde) med redningsvest på og bli dratt inn med

livbøye redningstau m.m. (Forlenget arm)

- Lek med et surfebrett/redningsbrett eller en gummiåre: klatre opp, falle eller rulle av, holde fast og flytte det ved å sparke med beina, dra armen gjennom vannet (åre), osv.

Norges Livredningsselskap

“Norges ledende drukningsforebyggende organisasjon”

STRANDAKTIVITETER MED UNGDOM.

Utstyr:

Elevene: Badetøy med klær over (gjerne ul trøye/longs) badesko eller sokker, redningsvest

Lærer: Livbøyer (ev. rescue tubes), redningsbrett/seilbrett, gummibåt/robåt/kano, kasteline eller tau, grein eller åre, HLR dukke og juniordukke

Aktivitet på strand

- Ta på redningsvest.
- Sjekke vindretning. Finne steder i le av vinden.
- Se på sjøen – er det bølger? Se på tidevannslinjer på stranden – er det høy eller lav sjø?
- Klatre på stein/berg og merker seg hvordan det er når det er vått eller tørt, farge på glatt stein, bratt fjellside m.m.
- Se på vekst på tang og sjøgress, hvor finner man krabber, blåskjell, sjøstjerner, kråkeboller, små fisk.
- Hvor mange forskjellige fugler finner man – dykker fuglene i vannet? Hva driver noen fugler med når tidevannet er lavt?
- Kaste livbøye med line ut, dra inn så raskt som mulig og kaste ut en gang til i rask rekkefølge (over på situasjoner der man kanskje bommer på første kast).
- Øve det samme med en kasteline/tau
- Med redningsvest på – stå på brygga og øve på bøyekast og linekast til en i en båt/på brett.

I, ved og på vannet

- Vasse ut to og to (min. til knær- maks til hoftene) kast ball til partner
- Vasse ut to og to (min. til knær- maks til hoftene) samler på tre ting man finner i vannet. Vasse inn på land og legge sakene i en linje på tvers av stranden.
- Kappløp på stranden mot haugene av innsamlede objekter, frakt 3 ting tilbake til partner som står på startlinje – partner frakter objekter og setter det på plass.
- Plassere ut en og en ting slik at det er en ting mindre enn antall elever som skal løpe (en slags stol-lek). Alle springer, og den som ikke får tak i en ting går ut (starte på øving på brett eller noe slik). En ting fjernes for hver gang til det er en vinner.

- Vasse ut til hoftene/skuldrene - Bøye knærne og senke kroppen ned i vannet – hoppe opp igjen – snu og hoppe inn mot land mens hendene drar kroppen frem i vannet (bobbing på grunt vann)
- Svømme ut to og to (en sikrer med bøya) – svøm langs strandlinja, kun med beina på bryst, rygg og siden, ca. 10 meter av hver, bytt om og svøm tilbake til start.
- Ta på svømmeføtter i vannet, svømme med svømmeføtter ca. 10 meter med en redningsbøye (rescue tube) til en ubevisst person, som taues tilbake.
- Padler ut på redningsbrett/ i kano til en markeringsbøye og opplev tidevann og eventuelt strøm
- Kaste line fra robåt
- Kaste line fra land i motvind.
- Kaste bøye fra land i motvind.
- Fall fra robåt med redningsvest på – forsøk å klatre opp igjen – medelev i båten kan hjelpe til med å lage et hjelpemiddel med tau.
- Dykke ned i skulderdypt vann og plukke opp en ting fra bunnen. Kjenne temperatur på hode når det er vått – Gjør vind eller sol forskjell på dette?
- Er det en bekk som munner ut ved stranden? – Sikre med et tau tvers over bekken. Hold i tauet og vass ut og kjenn strømningsstyrke. Observere hastighet av pinner som blir kastet ut osv.
- Svøm under robåt
- Rette opp en veltet robåt
- Padle ut ca. 20 meter på brett
- Løp 30 meter (strand og ulendt terreng) Svøm 40 meter parallelt til stranden og deretter løp 30 meter til.

Førstehjelp:

- Forebygge varmetap. Hvordan kan man gjenvinne varmen – løpeaktiviteter kontra å hold kroppen i ro og ta på tørre klær. Hvilken effekt har det når man tar på tjukke ull-sokker/ullue først mens man tørker seg og ta på tørre klær?
- Førstehjelp ved generell nedkjøling
- Sideleie
- Frigjør luftveiene – i forskjellige stillinger (på benken, bakken, i grunt vann)
- Innblåsing på en HLR dukke
- Korrekt kompresjon på en junior dukke
- Brennmanet, skrubbsår m.m.
- Lage en case der en må hjelpes inn fra vannet og får førstehjelpsbehandling på stranden.