



# Leg og lær livredning

Livreddertræning til dit svømmehold



**TrygFonden**

## Kære underviser

Din svømmehal har fået et livreddertårn fra TrygFonden fyldt med ægte livredningsudstyr lige til at gå ombord i. Det skal hjælpe svømmehallens vandhunde i gang med at lege og lære livredning på nye og sjove måder. For livredning er ikke kun for professionelle livreddere. Det er også en sjov sport og en vigtig færdighed, når man bor i et land omgivet af vand.

Vi har gjort det let for dig at komme med på livredderbølgen. Her har vi samlet øvelser og inspiration til aktiviteter både med og uden udstyr fra livreddertårnet, og på de sidste to sider har vi sammensat et 40-minutters undervisningsprogram. På den måde kan du nemt integrere livredning i din undervisning.

### Øvelser til inspiration

 <b>10 øvelser med redningstorpedo</b>	 <b>10 øvelser med redningsvest</b>	 <b>10 øvelser med bjærgningsdukke</b>
 <b>10 øvelser med redningskrans</b>	 <b>10 øvelser med rescueboard</b>	 <b>10 øvelser uden udstyr</b>

### Lektion

**Stationstræning med flydemidler**  
Øvelser med 24 elever  
40 minutter

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) eller [svoemningiskolen.dk](http://svoemningiskolen.dk)

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

God fornøjelse!  
TrygFonden

## Livredning understøtter Fælles Mål

Når du underviser i livredning, lever du samtidig op til en række af folkeskolens Fælles Mål. Herunder kan du se, hvilke Fælles Mål undervisningen understøtter.



### Tips til undervisningen

- Tal med eleverne om, hvorfor svømningen bliver lettere eller sværere, når de bruger udstyret.
- Lad eleverne prøve sig frem med at redde/bjærge hinanden med udstyr.
- Spørg eleverne om, hvad de synes der virker.

### Du kan justere øvelserne ved

- at eleverne går sammen flere eller færre om udstyret
- at øvelserne udføres i små grupper, så alle elever holdes aktive kontinuerligt.



# 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 den på bunden? 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.

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 synkrone 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 med vand.

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 eller en plade.

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

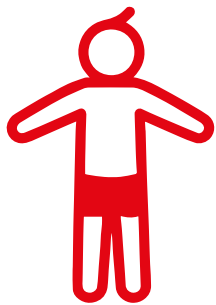
5. Lav kolbøtter rundt om redningskransen. Svøm over redningskransen. Kan eleverne også stå på redningskransen?
6. Svøm med redningskransen på forskellige måder. Prøv med en enkelt arm eller kun med benene. Svøm med den over hovedet eller forsøg at svømme med den på højkant.
7. Lav en samarbejdsøvelse 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 lærerens 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

1-2

## 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.
2. Prøv at hoppe i vandet uden at få hovedet under vand.

3-5

## Livredning

3. 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.
4. Forklar eleverne, hvordan det er bedst at redde ved TAL-RÆK-KAST (dvs. redning-fra-land).
5. 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.

6-7

## Svømme og balanceøvelser

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

8-10

## Dykning

8. Lav en rundkreds på det dybe vand. 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.
9. Brug stregerne på bunden, og dyk langs med dem.
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.

## Lektion

# Stationstræning med flydemidler

24 elever, 40 min.

**Her har vi sammensat et forløb, som du kan lave med din klasse på 40 minutter.**

Eleverne inddeles i 3 grupper med 8 børn i hver. Efter 10 min. i redningsvest-gruppe skiftes til torpedo-gruppe osv. Se en detaljeret beskrivelse af lektionen på næste side.

**Udstyr:**

4 redningsveste  
4 torpedoer  
2 redningskranse  
2 rescueboards

**De 3 stationer:**

## 5 Start lektionen med 5 min. fælles introduktion til:

- Redningsvesten – hvordan tages den på?
- Torpedoen – hvordan svømmes med den?
- Redningskransen – hvordan svømmes med den?
- Rescueboardet – hvordan svømmes med det?
- Forklar derudover eleverne, hvordan det er bedst at redde ved TAL-RÆK-KAST



10

### Gruppe 1 Øvelser med redningsvest

Eleverne opdeles i par og prøver at:

- hoppe i vandet med udstyret.
- svømme med udstyret, både alene og sammen.
- teste balancen på flydemidlet, fx på knæ, stående, på ét ben, lave piruetter eller stå på hænder.
- svømme hen til makker, lave TAL-RÆK og svømme sammen ind til kant.



### 10 Gruppe 2 Øvelser med torpedo

Eleverne opdeles i par og prøver at:

- svømme mod hinanden med udstyr mellem sig, og se, om de kan skubbe hinanden ind til kanten.
- svømme med udstyr over vandet, både alene og sammen i par.
- svømme hen til makker, lave TAL-RÆK og svømme sammen ind til kant.



### 10 Gruppe 3 Øvelser med redningskrans og rescueboard

Eleverne opdeles i par og prøver at:

- være to på flydemidlet.
- svømme med udstyret, både alene og sammen.
- holde udstyret under vand – kan de nå bunden med udstyret?
- dykke under udstyret, som ligger ved siden af hinanden.
- svømme hen til makker, lave TAL-RÆK og svømme sammen ind til kant.

## 5 Opsamling/afslutning

Afrund lektionen med at lade eleverne fortælle, hvad de har fået ud af øvelserne.

### Tips til ekstra aktiviteter

- Leg fangeleg, hvor der er helle ved udstyret.
- Lav en flodbølge (se øvelse 4 under 10 øvelser med rescueboard). Her svømmer alle på én gang.
- Lav en forhindringsbane, hvor eleverne holder udstyret på langs i bassinet.

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

Det giver selvtillid at være fortrolig med vand og styrke at vide, at vi kan redde os selv og et andet menneske, der er i nød. Derfor arbejder TrygFonden 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.

