

Seddik  
Abouelmagd

Caroline  
Brinchmann

Lambertseter  
Svømmeklubb

# Trygg utesvømmer



# Agenda

- Om prosjektet
- Innhold
- Organisering
- Opplegg
- Utstyr
- Sikkerhet





## Om prosjektet

- Midler fra Sparebankstiftelsen DNB
- Ca 600 6. trinns elever pr år (2 uker) – 3 år
- Samarbeid med Fjordtunet
- Samarbeid med Fjordskolen
- Prosjektarbeidet
- Ansvarsfordeling
- Spearos – Fridykkerkurs

# Innhold

- Badevett og båtrett
- Livredning og selvberging
- Svømming med klær og bruk av flytevest
- Skattejakt i fjæra og lær om livet under vann i Ormsund



# Organisering

---

- To timer i og ved vann
- To klasser pr dag
- En klasse med Fjordskolen og en med oss
- 30 elever pr klasse
  - Som deles i to
- 4 instruktører
- Transport
- Lærer



# Svømme og flyte - Selvberging - Forlenget arm

## Felles for hele klassen

- 10 min badevettreglene og teori (forlenget arm) på gresslette + inndeling i grupper
- 10 min oppvarming på land på gresslette

## To stasjoner

- 10 min kjenne på vannet – kjenne forskjell på kaldt og varmt vann
- 20 min hoppe og flyte m/u vest + forlenget arm på flytebrygga
- 20 min selvberging og svømming med klær v/stupetårnet
- 5-10 min frilek – stupetårn + mellom bryggene (en instruktør i vannet på SUP, en ved stupetårn, en på flytebrygge + en ekstra)
- 10 min oppsummering



# Sikkerhet

- Valg av område
- Avgrensning av område
- Plassering av instruktører (spesielt frilek)
- Temperatur i vannet
- Samtale med elevene om badevettregler og kaldt vann
- Regler for elevene
- Sikkerhetsutstyr





# Utstyr

- Flytevest
- Livredningsbøye
- Torpedobøye
- Pølser
- SUP
- Førstehjelpsutstyr
- Tepper
- Våtdrakter mm til instruktør
- Fløyte



# Risikovurdering

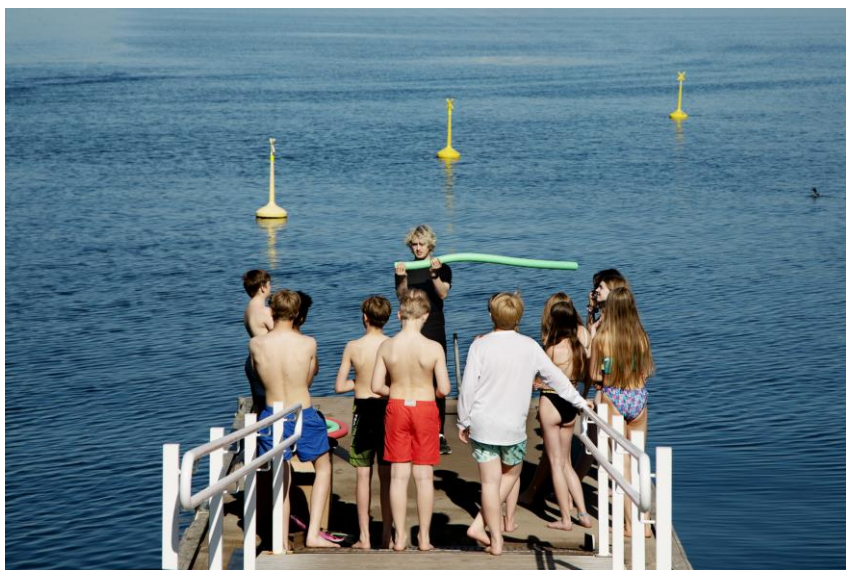
## Risikovurdering Trygg utesvømmer sommer 2021

Dato: mai 2021

Sted: Bekkelagsbadet

Deltakere: 30 Elever

Hendelse	Forebygging	Tiltak
Plutselig dypt vann	<ul style="list-style-type: none"><li>Være nær gruppene sine</li><li>Følge med, se alle hele tiden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hjelpe hvis nødvendig</li></ul>
Plutselig værskifte	<ul style="list-style-type: none"><li>Prøve å følge med på <u>værmelding</u> men også vær under kurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vurdere alvorlighetsgrad</li></ul>
Barn forsvunnet	<ul style="list-style-type: none"><li>Ha tydelige grenser</li><li>Følge med</li><li>Avtale møtested</li><li>Kommunisere</li><li>Gi lærer tydelig ansvar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alle opp av vannet til møteplass</li><li>Lete</li><li>Aktisere og ta passe på de andre barna</li><li>Fløyte eller andre signaler</li></ul>
Nedkjøling	<ul style="list-style-type: none"><li>Informere om nødvendig utstyr</li><li>Ha godt med aktivitet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Opp av vannet</li><li>Aktisere</li><li>Ta på mer klær/tepper</li><li>Drikke noe varmt</li></ul>
Fall/skader	<ul style="list-style-type: none"><li>Prate før kurs om hvordan vi kan ha det gøy, men trygt</li><li>Gjøre dem bevisst på at steiner, røtter og stiger kan være glatte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vurdere situasjonens alvorlighetsgrad</li><li>Alt fra plaster til å tilkalle profesjonell hjelp</li><li>Kontakte foreldre</li></ul>
Drukning	<ul style="list-style-type: none"><li>Tydelige regler</li><li>Varer god sikkerhet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tilkalle hjelp</li><li>HIP</li></ul>





Drukning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tydelige regler</li> <li>• Ivareta god sikkerhet</li> <li>• Alltid ha barna foran seg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilkalle hjelp</li> <li>• HLR</li> </ul>
Skader fra hopp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevisstgjøre barna <u>på</u> at det kan være vanskelig å se hvor dypt det er i forhold til i et basseng</li> <li>• Tydelige regler rundt hopp og stup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjelp og gjøre nødvendige tiltak ut fra situasjonen og eventuelle skader</li> </ul>
Gjenstander på bakken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plukke opp det man ser</li> <li>• Informere om at sko kan være et godt alternativ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved kutt: desinfisere</li> </ul>

Dyr som distraherer eller kan virke skremmende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forklare/snakke hvis virker skremmende</li> </ul>	Setter seg fast i planter i vann	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakke med barna om området og eventuelle ting som kan skje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjelp</li> <li>• Få de andre opp</li> <li>• Beholde roen selv</li> </ul>
Bølger, strøm i vannet, vanskelige forhold	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakke om hvordan de håndtere situasjoner hvor de mister kontrollen</li> </ul>	Stikk eller bitt fra dyr eventuelle allergier		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få alle opp</li> <li>• Salve eller annen behandling hvis mulig</li> <li>• Kontakte 113 ved allergisk reaksjon</li> <li>• Kontakte foreldre</li> </ul>
Skader og farer rundt og på brygger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tydelige regler rundt dykking i nærheten av brygger</li> </ul>			
Grumsete vann	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakke med barna om forskjellen på basseng og inns og om forventninger</li> </ul>			
Forstyrrende med andre badegjester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sette av et område</li> <li>• Snakke med barna om kurstimen <u>skal</u> brukes til</li> </ul>	Tendenser til paniske bevegelser <u>pga</u> kaldt vann	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varme ordentlig opp</li> <li>• Aktivisere med lek</li> <li>• Informere om nødvendig utstyr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuelt gå opp</li> <li>• Aktivisere</li> </ul>



# Suksessfaktorer

- Godt samarbeid – alle parter bidrar
- Egnet sted
- Gode planer og forberedelser
- Engasjerte instruktører





Takk for oss! 😊 Spørsmål?