

UTEØKT

PLANLEGGING

ORGANISERING

Egil og Jon

100 elever 2 lærere

- Antall deltagere: 100stk
Alder: 14år
Antall tilsynspersoner:2
- Lag minst 4 læringsmål for uteøkta. Bruk Water Competence figur, 15 kompetanseområder.
- 1. Safe entry
2. Pustekontroll
3. Svømme med klær
4. Safe exit
5. Redde
- Organisering:
Lærer står ytterst med våtdrakt. 10stk i hver gruppe som går ut til lærer, senker seg under vann, kontrollerer pusten og svømmer tilbake. Kommer seg opp, bytter til tørt og gjenvinner varmen. Resten øver på å kaste redningsline på land imens.
- Bekledning: Treningsklær.
Utstyr: 2 Våtdrakter, kasteliner, SUP, livbøyer.
- Befaring av område: Ja. Svakt dypere ut fra sandstrand.
HMS: Grupper. Kontinuerlig tilsyn i vann. Avgrensing område. Ståhøyde.
Alarmplan: Ta kontrollen, roe ned, fast samlingsplass, melderutine.
Krav til kompetanse tilsynspersoner: Flinke til å svømme og kunne livredning. Dokumentere kompetanse.
Krav til ferdigheter deltagere: Bytte klær. Holde seg til gruppeinndelingen.
- Plan B:















Gjøltme & Ness, 2023



Takk for oss!