



Water Competence



BORGAR NESS

- Startet på svømmekurs ved 7års alder
- Svømmelærer i 11år
- Svømmetrener i 17år





Water Competence



NORGES
SVØMMEFORBUND

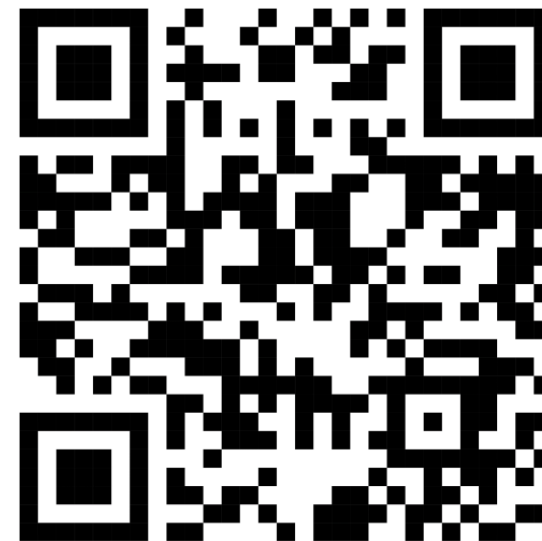
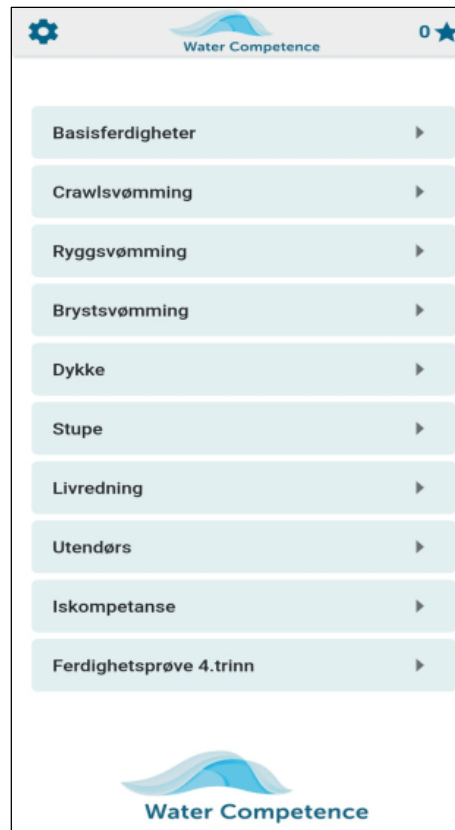
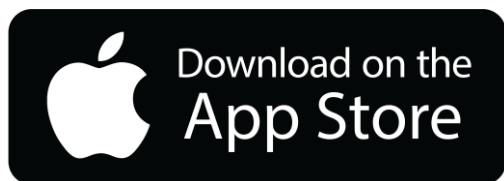


Innovation
Norway

Fra ide til læringsverktøy



Water Competence

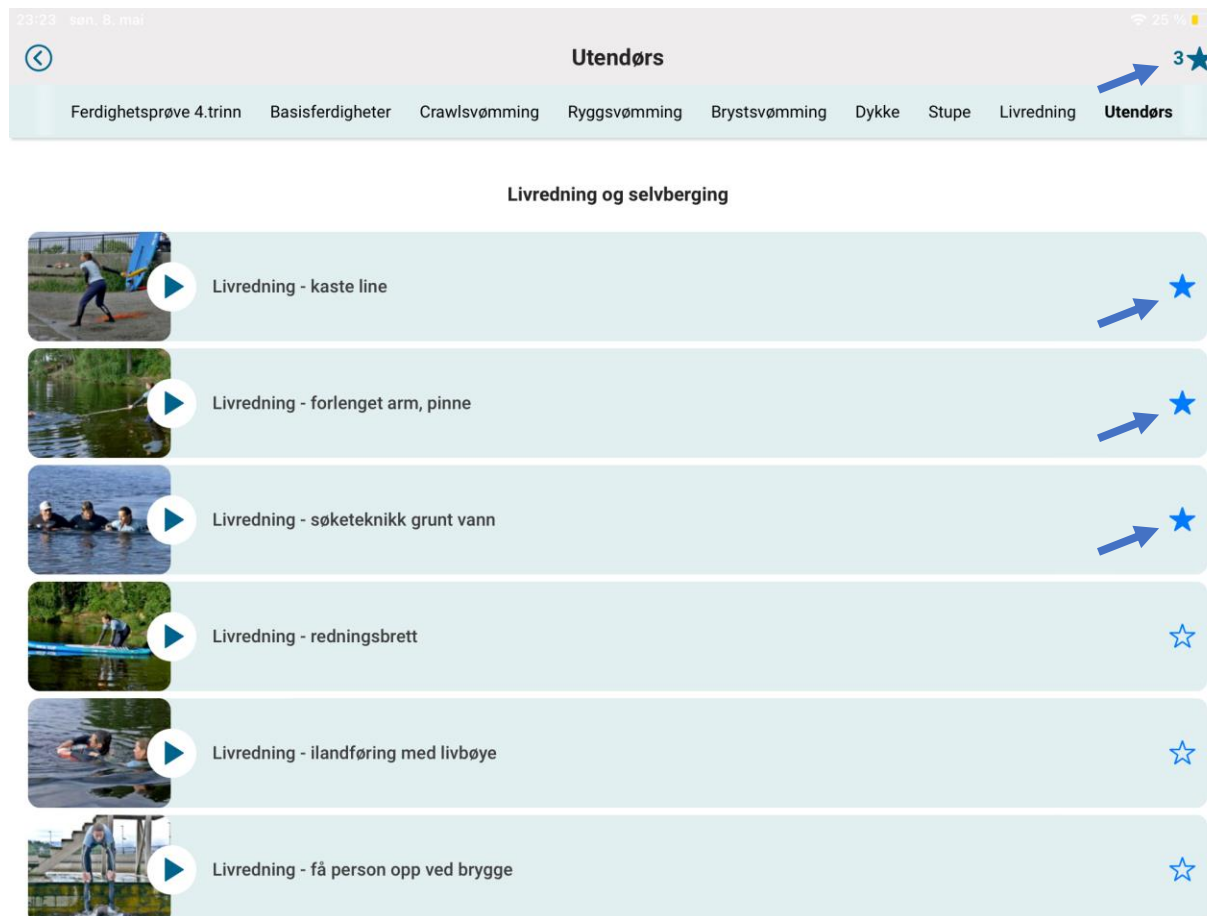


Gratis App



Felles brukerveiledning

Legge til i favoritter og sende video



23:23 sen. 8. mai 25%

Utendørs 3★

Ferdighetsprøve 4.trinn Basisferdigheter Crawlsvømming Ryggsømming Brystsvømming Dykke Stupe Livredning **Utendørs**

Livredning og selvberging

- Livredning - kaste line
- Livredning - forlenget arm, pinne
- Livredning - søketeknikk grunt vann
- Livredning - redningsbrett
- Livredning - ilandføring med livbøye
- Livredning - få person opp ved brygge

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, the status bar displays the time 23:23, the date 'sen. 8. mai', and the battery level at 25%. Below the status bar is a navigation bar with a back arrow on the left, the title 'Utendørs', and a star icon with the number '3' on the right. A blue arrow points from the text 'Legge til i favoritter og sende video' to this star icon. Below the navigation bar is a horizontal menu with several categories: 'Ferdighetsprøve 4.trinn', 'Basisferdigheter', 'Crawlsvømming', 'Ryggsømming', 'Brystsvømming', 'Dykke', 'Stupe', 'Livredning', and 'Utendørs'. The 'Utendørs' category is highlighted in bold. Below the menu is a section titled 'Livredning og selvberging'. This section contains a list of six video items. Each item consists of a small video thumbnail on the left, a play button icon, a title in the center, and a star icon on the right. The first three items have a blue arrow pointing to their star icon, while the last three have a white star icon. The titles of the items are: 'Livredning - kaste line', 'Livredning - forlenget arm, pinne', 'Livredning - søketeknikk grunt vann', 'Livredning - redningsbrett', 'Livredning - ilandføring med livbøye', and 'Livredning - få person opp ved brygge'.

Favoritter

VIDEOER




Last ned 🗑️


-  Livredning - kaste line ★
📌
-  Livredning - forlenget arm, pinne ★
📌
-  Livredning - søketeknikk grunt vann ★
📌

➔ Rediger timer

Fjern alle favoritter

Ikke sortert

-  Livredning - kaste line ☰
-  Livredning - forlenget arm, pinne ☰
-  Livredning - søketeknikk grunt vann ☰

 Lag ny time

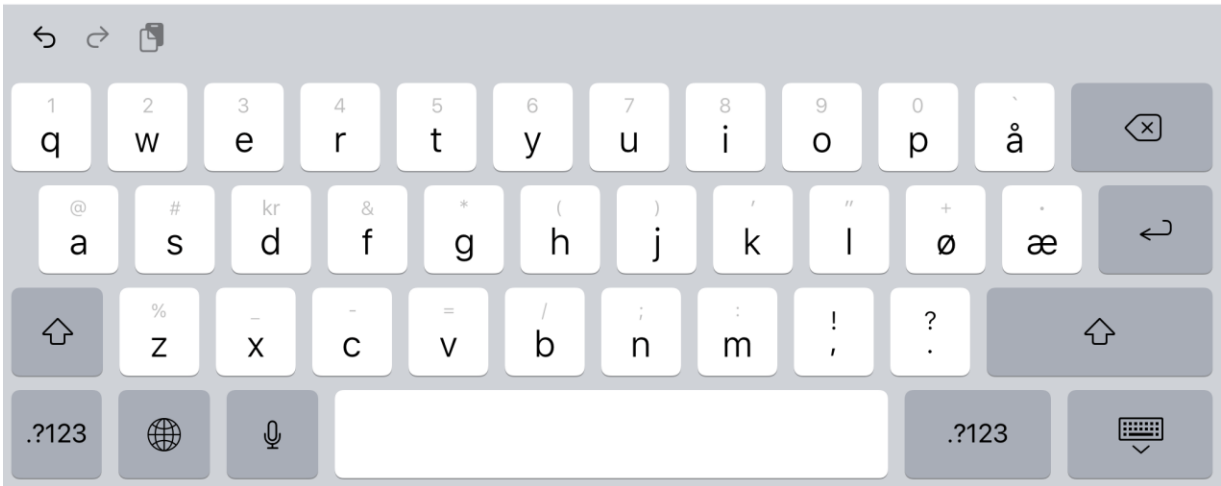
Lagre

Skriv inn navn på time

time 1



Lagre



23:24 sen. 8. mai

25%



Timer

3★

Ikke sortert



Livredning - kaste line



Livredning - forlenget arm, pinne



Livredning - søketeknikk grunt vann






time 1



Lag ny time

Lagre

Ikke sortert

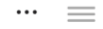
- time 1⋮
- Livredning - kaste line☰
- Livredning - forlenget arm, pinne☰
- Livredning - søketeknikk grunt vann☰

Lag ny time

Lagre

Ikke sortert

time 1



Livredning - kaste line



Livredning - forlenget arm, pinne



Livredning - søketeknikk grunt vann



Lag ny time

Lagre



Favoritter

VIDEOER

Last ned 🗑️

time 1 📁



Livredning - kaste line



Livredning - forlenget arm, pinne













Livredning - søketeknikk grunt vann



Rediger timer

Fjern alle favoritter

-  time 1  Livredning - kaste line  
-  Livredning - forlenget a  
-  Livredning - søketeknik  

AI Se øvningsfilmer...

AirDrop Mail Facebook Messenger

Copy

Save to Dropbox

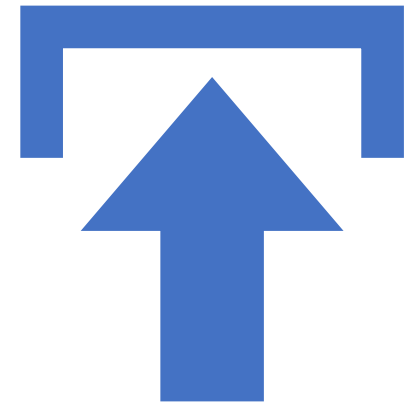
Save to Files

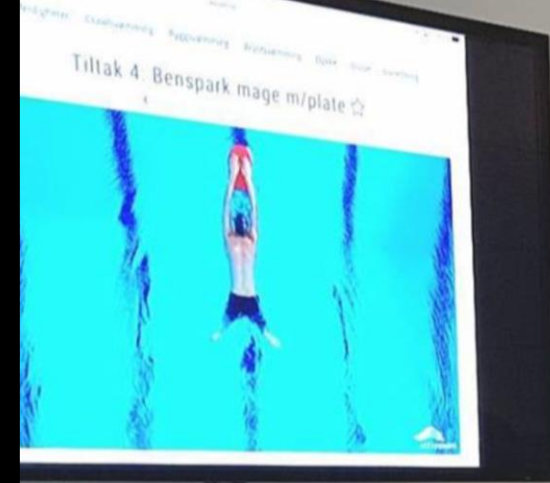
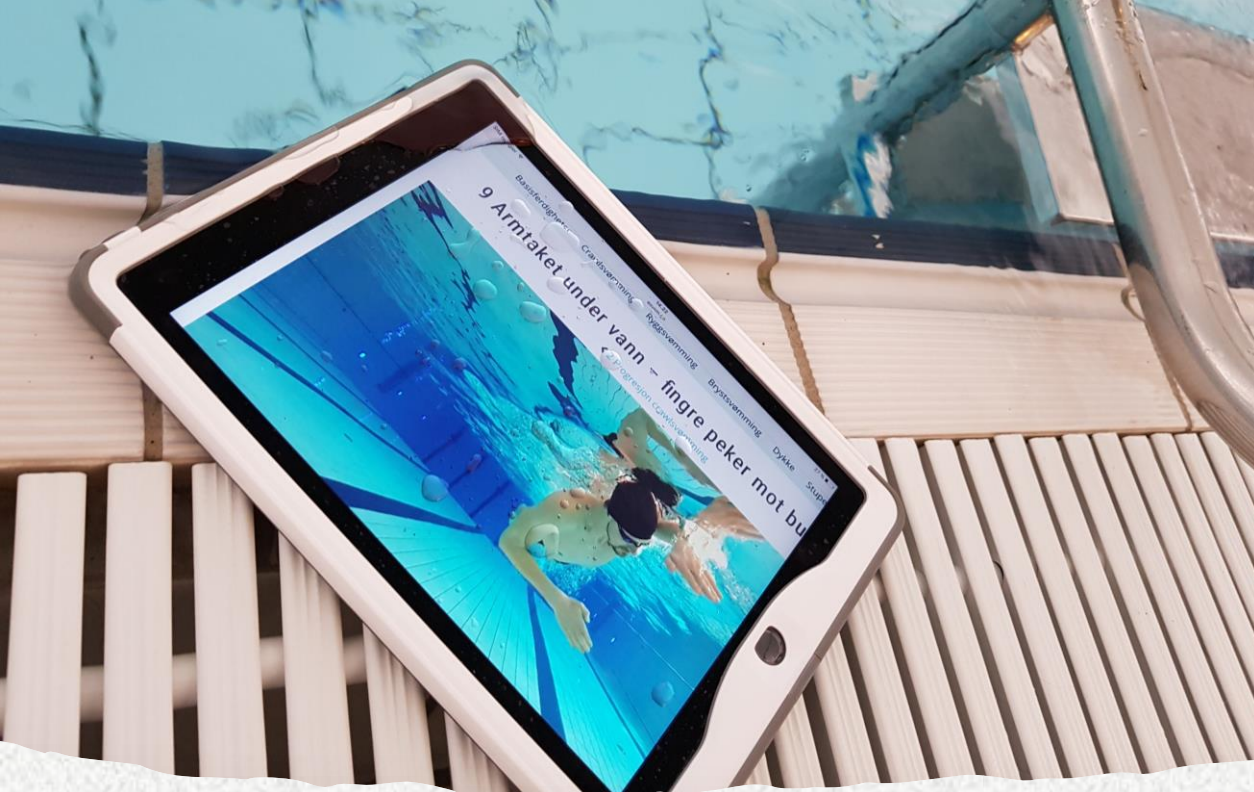
Edit Actions...

Last ned 

Workshop - lage og send leksjoner

- Legg til fire videoer i «*favoritter*» fra underkategorien «*6 Sculling*». Den finner du her: «*Basisferdigheter -> 6 Sculling*». Lag en ny time med alle disse 4 videoene i. Send timen til 46782454.
- Trykk på «*Iskompetanse*». Gå inn på «*Livredning is*». Finn videoene «*Ilandføre livløs – isskrue og line*» og «*Forlenget arm – redningsline*», spill av disse. Send deretter en av videoene på sms til en venn/kollega.
- Gå inn på «*Favoritter*». Trykk «*fjern alle favoritter*». Da fjernes alle videoer, men timene du har laget blir stående igjen. Finn ut hvordan du sletter disse?





Live?
Storskjerm og nettbrett!

Flipped learning







Basisferdigheter Crawlsvømming Ryggsvømming Brystsvømming Dykke Stupe Livredning Ferdighetsprøve 4.trinn
Utendørs Iskompetanse Kajakk og kano

Mine videoer

[Elvesvømming – styre i strøm med sculling](#)

Fjern alle utvalgte videoer

Opprett ny liste

Alle rettigheter forbeholdt Water Competence / [Terms of service](#)



Water Competence

Norges største digitale base for svømmeutvikling

Bli medlem

Logg inn

Få tilgang til Norges største videobase for svømmeutvikling. Plattformen er responsiv og tilpasset alle enheter for PC, mobil og nettbrett.

GLEMT PASSORD?

Alle rettigheter forbeholdt Water Competence / [Terms of service](#)



MINE VIDEOER (1) MIN PROFIL

Elvesvømming Ryggsvømming Brystsvømming Dykke Stupe Livredning
Utendørs Iskompetanse Kajakk og kano

Elvesvømming

[Elvesvømmingsbilde svømme i strøm](#)

[Elvesvømming – styre i strøm med sculling](#)

[Elvesvømming – svømmeteknikk grunt vann](#)

Elvesvømming – svømmeteknikk grunt vann

[Elvesvømming – ikke sculle – mister kontrollen](#)

Alle rettigheter forbeholdt Water Competence / [Terms of service](#)



Elvesvømming Ryggsvømming Brystsvømming Dykke Stupe Livredning
Utendørs Iskompetanse Kajakk og kano

Velg kategori i toppen for å starte

Klikk her for å se [brukerveiledning](#) for bruk av Water Competence

Alle rettigheter forbeholdt Water Competence / [Terms of service](#)



www.watercompetence.com



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet





THEORY

From Swimming Skill to Water Competence:
Towards a More Inclusive Drowning Prevention
Future.

Robert Keig Stallman, Kevin Moran Dr, Linda Quan &
Stephen Langendorfer, 2017.

15 kompetanseområder



Takk for meg!



Water Competence