

## Invitasjon: TRYGG I VANN - kurs i utesvømming og livredning

Ishavskysten friluftsråd og Midt-Troms friluftsråd samarbeider med Institutt for lærerutdanning og pedagogikk (ILP), UiT Norges arktiske universitet og tilbyr kurs i utendørs svømme- og livredningsopplæring.



**Tid:** 30. oktober 2023, kl. 10.00 – 15.00.

**Sted:** Balsfjord Fjordmuseum/Våtmarkssenter, Storsteinnes, Balsfjord kommune

**Kursledere:** Ingrid Frenning og Linda Johansen

Mål med kurset er at deltakerne skal kunne:

- HMS vurdering av opphold i, på og ved vann i naturen
- Livreddende ferdigheter
- Didaktiske ferdigheter i organisering av utendørs svømming/bading

**Ta med:** Varmt tøy, sitteunderlag, mat, kopp, håndklær, lue, votter. Noe å notere på og med. Friluftsrådet stiller med våtdrakter, hvis du har egen kan du ta med den.

### Program

Presentasjon av deltakerne og kursholdere. Hvilke erfaringer har gruppa.

- HMS-plan. Kunne vurdere risiko ved vannaktiviteter ute, og reflektere over dette.
- Forstå hvordan en person oppfører seg dersom han/ hun er i ferd med å drukne
- Kunne rutiner for hjerte-lungeredning (HLR)
- Kjenne til riktig bruk av redningsvest/ flytevest
- Organisering av svømming/ bading- Praktisere trygg ferdsel i, på og ved vann

## Praktisk øving i havet

- Undersøke bunnforhold/ omgivelser og finne egnet sted for vannaktivitet
- Svømme 20 meter på mage og rygg i kaldt vann med flytemiddel
- Kontrollere pusten og puste effektivt
- Flyte og orientere seg i vann – rulle fra rygg til mage på en kontrollert måte
- Gjennomføre søk og hente opp gjenstand fra bunn (ca 1,5- 2 meter)
- Utføre redning med redningsline, redningsbøye og annen forlenget arm



## Lunsj - midt på dagen med bål

### Teori:

- Lek i vann
- Gjennomføre HLR
- Oppsummering og evaluering.

Med forbehold om endringer i programmet.

## Hvorfor kurs i livberging og selvberging?

Deltakeren skal gjennomføre selvberging og livredning. Etter endt kurs har deltakeren gjennom praktiske øvelser lært å bruke redningsline, livbøye og andre flytemidler som kan være aktuelle å bruke innen livredning. Deltakeren skal kunne søke etter savnet person i vannet, kjenne til ulike redning strategier samt gjennomføre hjerte-lungeredning (HLR). Deltageren skal også kunne vurdere risiko, og kjenne til rutiner for dette. Vi kommer til å utføre en risikovurdering.

Ishavskysten friluftsråd har fått støtte fra Troms og Finnmark fylkeskommune, Friluftsrådenes Landsforbund og Nordenfjeldske Bykreditts Stiftelse til gjennomføring av prosjektet og har ved deres hjelp kunnet kjøpe inn tilhenger, våtdrakter, redningsutstyr o.l.

Skoler som gjennomfører sikkerhetskurset kan låne tilhengeren med utstyr for å nå disse kompetansemålene:

## Læreplanen i kroppsøving (KRO01-05)

2.klasse (7-8)	4 .klasse (9-10)	7.klasse (12-13)	10.klasse (15-16)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn</li> <li>- Øve på trygg ferdsl ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn</li> <li>- Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utføre varierte symjetechnikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetning</li> <li>- Forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</li> <li>- Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp</li> </ul>

Oversikten tatt fra PP-presentasjonen til Egil Gjølme 17.1.22

Påmelding sendes: [torilskoglund@ishavskysten.no](mailto:torilskoglund@ishavskysten.no) Først- til-mølla prinsippet, innen 20. oktober 2023.



Med vennlig hilsen

Toril Skoglund  
Ishavskysten friluftsråd