

BOJAN
Profspiraten

LIVIA
Superhjälten

SAM
Jazz-katten



BARNENS

LIVRÄDDNINGSGS- SKOLA

Arbetshäfte

Rekommenderas för åk 1 – 3

Badvett, båtvet, isvett och solvett

Lärarhandledning

Att få lära för livet

Barnens Livräddningsskola finns för att tidigt ge barn rätt attityd till och grundläggande kunskaper i hur de tryggt kan uppträda vid vatten och isar.

Dessutom vill vi att barnen ska få kunskap i att hjälpa en medmänniska i nöd, att rädda liv.

Vi vill med Barnens Livräddningsskola ge er ett pedagogiskt material som kan bidra till att aktivera eleverna.

Från och med 2011 gäller nya tydligare mål i skolans läroplan för vad eleverna ska ha uppnått senast i slutet av det sjätte skolåret.

- För att få godkänt betyg i slutet av årskurs 6 ska eleven kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Dessutom ska eleven kunna Badvett och säkerhet vid vatten vintertid samt kunna hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

- För att få godkänt betyg i slutet av årskurs 9 ska eleven kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Dessutom ska eleven kunna Första hjälpen och hjärt- och lungräddning, Badvett och säkerhet vid vatten vintertid samt kunna hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap enligt principen för förlängda armen, under olika årstider.

Lärohandledning

Denna handledning har tagits fram till Barnens Livräddningsskola för att underlätta lektionsplanering och genomgång med eleverna i klassen och är uppdelad i tre delar.

- Den första delens text hänvisar till Barnens Livräddningsskola digitala kurs och ger ytterligare stöd och vägledning.

- Handledningens andra del är en fakta del till läraren som ger fördjupad kunskap inom bad-, båt och isvett.

- Den tredje delen ger tips om aktiviteter som kan genomföras utomhus i samband med exempelvis studiedagar.

Lätt och roligt

Hur materialet ska användas bestäms av varje skola. Barnens livräddningsskola är framtaget för att passa eleverna i klass 1–3 men kan också användas i fritidsverksamheten eller förberedelseklasser.

Efter det att klassen har gått igenom Barnens Livräddningsskola kan eleverna även göra det hemma. Materialet är utformat för att kunna användas även i hemmet tillsammans med syskon och föräldrar.

Förberedelser

- Gå igenom kursen själv.
- Förbered eleverna på lektionen genom att be dem tänka efter om de själva råkat ut för något tillbud eller olycka.
- Om eleverna har egen flytväst, isdubbar eller annan säkerhetsutrustning så låt dem ta med dessa till lektionerna. Arbetshäftet är i stora delar självinstruerande. Det kan dock finnas anledning att förtydliga vissa delar. Faktakunskap om bad-, båt och isvett finns att hämta på de föregående sidorna i denna handledning.

Genomgång av kursen

Genomgång av kursen

Kursen är i stora delar självinstruerande. Det kan dock finnas anledning att förtydliga vissa delar. Faktakunskap om bad-, båt och isvett finns att hämta längre ner i denna handledning och på Svenska Livräddningssällskapets hemsida.

Badvett:

Kapitel 1, Möt Bojan, Livia och Sam

Presentation av Bojan, Livia och Sam

Kapitel 2, Hur Bojan träffade Livia och Sam

Läraren läser högt eller lyssna på inspelningen: En berättelse om hur Bojan träffade Livia och Sam. Eleverna får en rituppgift där de ska rita Bojan, Livia och Sam i kajaken. Använd ett separat papper att rita på.

Kapitel 3, Sam är rädd för vatten

Läraren läser högt eller lyssna på inspelningen: En berättelse om Sam som är rädd för vatten.

Diskutera och berätta om vikten av att bada tillsammans och hålla ständig uppsikt över varandra.

Prata om vattenrädsla.

Kapitel 4, Vattenvana

Varför behöver man vara vattenvan?

Så att man inte drabbas av panik om man ramlar av båten eller bryggan och får huvudet under vattnet. För att vara simkunnig behöver du vara både vattenvan och kunna simtekniken.

Prova gärna övningarna som finns i kursen när ni är och badar med skolan och uppmana eleverna till att prova när de är och badar med sina föräldrar.

För att du ska räknas som vattenvan ska du:

1. Du ska kunna falla framåt i vattnet från vuxens famn eller bassängkanten, vända dig om till ryggläge och andas.
2. Du ska kunna falla framåt i vattnet från vuxens famn eller bassängkanten, vända dig under vattnet 180 grader och ta dig tillbaka till vuxen eller kant
3. Du ska kunna gå i och ur vattnet på ett säkert sätt.
4. Du ska kunna röra dig i vattnet.

Rätt eller fel?

- Det är viktigt att alltid bada tillsammans med någon annan.

Rätt

Om du badar ensam och det händer något finns det ingen som kan hjälpa dig.

Det kan ta lång tid innan någon upptäcker att du har råkat ut för en olycka.

- Det är viktigt att hålla ihop vid stranden så att man inte tappar bort varandra.

Rätt

Det kan vara svårt att hitta varandra om det är mycket folk.

Att hålla ihop är både säkrare och roligare.

Diskutera i klassen:

– Varför var Sam rädd för vatten, tror du?

Rit uppgift, Använd ett separat papper att rita på.

Har du varit rädd för vatten?

Är du rädd för något annat?

Rita och berätta!

Livräddning:

Kapitel 5, Livräddning

Diskutera i klassen: Vad ska du göra om en kompis ramlar i vattnet och inte kan komma upp?

Kapitel 6, Livräddningsposten

Livräddningsposten, har eleverna sett en livräddningspost? Vart såg de den?

Finns det någon livräddningspost i närheten av skolan så är det bästa att titta på den i verkligheten. Det kanske är så att barnen tycker att det saknas livbojar eller livräddningsutrustning på någon plats. Tipsa då kommunen (gärna skriftligt)

om detta så att de ser till att det kommer upp. Det finns en lag "lag om skydd mot olyckor" där kommunen har skyldighet att förebygga olyckor och om det ändå sker en olycka ska se till så att konsekvensen blir så liten som möjlig.

Kapitel 7, Förlängda armen

Det är viktigt att förklara vikten av att använda förlängda armen. En person som håller på att drunkna fruktar för sitt liv och blir otroligt stark. Om du då simmar ut utan att ha något mellan dig själv och den man ska rädda, är risken stor att personen börjar "klättra" på dig. Då kan du själv få svårt att få luft och då är det plötsligt två personer som behöver hjälp.

Kapitel 8, 112 är lätt att slå

Gå igenom larmrutinerna som anges

Första hjälpen:

I simskolan/i klassrummet/på idrottslektionen kan barnen få kunskap om hur de gör en medvetandekontroll, hur de gör mun till mun-metoden, hur de kan placera någon i stabilt sidoläge. Skolsköterskan brukar också kunna hjälpa till när det gäller denna del.

Simskolan

Kapitel 9, Simskolan

I Sverige lär vi främst ut bröstsim. Bröstsim är det mest stabila simsättet när man ska rädda någon.

Eftersom vi i Sverige har kallt vatten i våra sjöar och hav större delen av året, bör man undvika att doppa huvudet under vattnet när man ska rädda något då det är kallt ute. Eftersom det även är mörkt vatten är det bra att hålla huvudet ovanför vattnet för att hela tiden kunna se den man ska rädda. Därför lär vi ut bröstsim i Sverige i första hand.

Kapitel 10, Viktigt att tänka på när du kan simma

Läs mer om våra badvett på sida 6.

Kapitel 11, Kan du simma?

När eleven går i sexan ska hen kunna simma 200 meter.

Då måste minst 50 meter vara ryggsim, hen ska också kunna hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

Visste du att när du tagit Bronsbojen har du klarat simkunnighetskraven i sexan?

Läs mer om bronsbojen på vår hemsida:

<https://shop.svenskalivraddningssallskapet.se/kunskapsbevis/kunskapsbevisen/bronsbojen>

Båtvett

Kapitel 12, Har du båtvett?

- **Ta på flytväst!**

Prata även om vikten av att även vuxna använder flytväst

- **Sitt ner i båten och byt bara plats om du måste**

Båten kan bli vinglig och du kan ramla i vattnet, eller att båten kantrar (välter)

- **Stanna vid båten om du ramlar i vattnet!**

Båten flyter så den kan du hålla i för att hålla dig flytande.

Du blir snabbt kall om du börjar simma

Du syns bättre när du är vid båten för de som kan vara potentiella "räddare"

En ö som ser ut att ligga ganska nära, är ofta längre bort än vad man tror

Kapitel 13, Fisketuren

Prata om vikten av att ha på sig flytväst, även vuxna och simkunniga.

Kapitel 14, Flytvästen

Prata om de olika flytvästarna

- Räddningsvästen har mer "flytkuddar"/flytkraft på magen och en krage bakom nacken. Detta gör att flytvästen vänder om personen till ryggläge om personen ramlar i vattnet. Detta gör att personen kan fortsätta andas, även om personen är medvetslös. Därför är räddningsvästen den mest säkra flytvästen.
- Uppblåsbara flytvästar får också krage och endast flytkraft på magen när den blåses upp.
- Förklara att seglarvästen/flytplagg inte vänder om till rygg i vattnet, då den inte har någon krage och har lika mycket "flytkuddar"/flytkraft på både magen och ryggen. Men den hjälper till att hålla

personen flytande, och fungerar bra om personen är vid medvetande.

En berättelse från simhallen

Kapitel 15, Livräddaren Sam

Alla kan vara en livräddare!

Ropa på hjälp och använd förlängda armen

Vädervett

Kapitel 16, Olika väder

Alla våra vädervett hittar du på sidan 11

Kapitel 17, Vår fantastiska sol

Informera eleverna om hur man skyddar sig mot solen.

- Sök skugga
- Använd solskyddskräm
- Ta på dig kläder, hatt och solglasögon

Diskutera i klassen:

Vet du vad som ger det bästa skyddet mot att bränna sig?

Hudcancer är den snabbast ökande cancerformen i Sverige. Det är därför bra om barnen vet hur de ska göra för att inte bränna sig vilket ökar risken för att få hudcancer. Det bästa är, när solen är stark, att vara i skuggan och/eller ha solskydd på sig. Det bästa skyddet är kläder kompletterade med någon typ av solskyddskräm.

Skrivuppgift: (använd ett separat papper)

- Har du bränt dig i solen någon gång? Hur kändes det?
- Varför sa man använda solskydd?

Rituppgift:

Skriv ut bilden och låt eleverna färglägga

Isvett

Kapitel 18, Vinter

Skrivuppgift: (Skriv på ett separat papper)

Både Livia och Sam har glömt några saker inför sin utflykt. Titta på bilden ovanför, kan du se vad de saknar?

Svar: De saknar bland annat hjälmar, ryggsäck med ombyteskläder, räddningslina

Kapitel 19, Om det händer en olycka

Läs mer på issakerhet.se

En berättelse om bojan på tunn is

Kapitel 20, Bojan på tunn is

Läs mer om våra isvett på sidan 8

Avslutande del, Loppan

Skriv ut och vik en loppa för att testa de nya kunskaperna eleverna lärt sig

Vad har du lärt dig?

Låt eleverna svara på frågorna som summerar Barnens Livräddningsskola. Diskutera gärna i klassen efteråt. Det är alltid roligt att låta en vuxen försöka besvara frågor. Låt barnen använda länken hemma och "förhåra" sina föräldrar.

Kom ihåg

Dra rätt kort till rätt vett.

Rituppgift:

Skriv ut bilden och låt eleverna färglägga

Repetera de viktiga budskapen:

- Tala alltid om att du tänker bada!
- Bada alltid tillsammans med en kompis eller vuxne
- Håll koll på varandra!
- Ha kul i vattnet, i båten och på isen!
- Skydda dig från solen och bada aldrig när det åskar.
- Använd alltid flytväst när du åker båt!

Badvett

Målsättningen med badvett

- Att eleverna får grundläggande kunskaper om badvett.
- Att veta hur man larmar.
- Att förstå vad förlängda armen är.
- Att kunna skuggtestet.
- Att förstå nyttan av att använda flytväst.
- Att kunna förstå och hantera risker vid vatten.

Varför är det så viktigt att alltid bada tillsammans med någon?

Om du badar ensam och det händer något finns det ingen som kan hjälpa dig. Det kan ta lång tid innan någon upptäcker att du råkat ut för en olycka.

Varför är det bäst att simma längs stranden och inte ut från den?

Om du simmar rakt ut från land och får kramp eller inte orkar längre, har du lika lång sträcka tillbaka till säkerheten, som den du redan sim- mat. Simmar du istället längs med stranden är sträckan in till land betydligt kortare.

Varför ska man inte hoppa eller dyka på okänt vatten?

Du måste alltid ta reda på hur djupt det är där du tänker hoppa eller dyka i. Är det för grunt kan du skada dig i huvud eller tänder. Även om du vet att det var djupt förra året när du badade på samma plats, kan någon slängt i en cykel, en spark eller något annat. Tänk själv efter vad som kan hända om du skulle dyka rakt ner på den.

Varför ska man inte knuffa i någon eller hålla fast någon under vattnet?

De flesta tycker inte om att bli fasthållna. Inte ens om det sker på land. Man kan lätt gripas av panik. Sker detta i vattnet kan den fasthållne bli så stark av panikkänslan att både den som håller fast och den som är fasthållen kan hamna under vattnet. Även en van simmare kan, om han blir i knuffad, bli så rädd att hon grips av panik. Den som knuffas i kan också falla så oturligt att hon skadar sig.

Man ska inte simma under bryggor och hoppställningar, varför?

Det är inte säkert att de på bryggan eller hoppställningen ser dig. Därför kan de hoppa rakt ner på dig. Tänk efter vad som kan hända med dig eller den som hoppar.

Varför ska du inte springa på bassängkanten eller på bryggan?

Alla våta ytor är mycket hala och det är lätt att halka.

Varför ska man inte ropa på hjälp på skoj? Man reagerar alltid om någon ropar på hjälp. Man ser sig omkring och försöker upptäcka vem som ropar och är beredd att hjälpa till. Hör man då upprepade rop på hjälp och ser att det bara är på lek eller att det är någon som retas blir det till slut så att ingen bryr sig om hjälpropen längre.

Uppblåsbara leksaker är roliga men de kan vara farliga också. Varför då?

Om du leker på en badmadrass eller liknande kan den lätt hamna på för djupt vatten. Vinden kanske gjorde att den drev ut från land. Vågor och vind gör att du sedan inte orkar paddla tillbaka mot stranden. Du grips lätt av panik. Det är viktigt att du stannar kvar på madrassen. Den hjälper till att hålla dig flytande. Ropa på hjälp, visa genom att göra nödtecknet. Någon kommer att upptäcka dig. Lämna inte madrassen för att simma mot land. Det är stor risk att du inte orkar ända fram. Även badbollar kan bli farliga. Tänk dig att ni är några stycken som leker och kastar bollen till varandra. Alla är inte så säkra simmare. Någon kastar bollen till en som inte simmar så bra. Bollen hamnar där det är lite för djupt. Under leken tänker inte den dålige simmaren på att det är för djupt utan kastar sig efter bollen. Plötsligt är han på för djupt vatten.

Får man lov att låna livräddningsmaterielen? Livbojar mm ska alltid finnas på plats om det skulle hända en olycka. Vill man träna på att kasta livboj är det klart att man får låna den. Det är viktigt att man sätter tillbaka den riktigt så att den fungerar om någon hamnar i nöd och behöver hjälp.

Varför ska man använda den förlängda armen?

Det är viktigt att alltid ha något mellan sig och den man försöker rädda. När man hamnar i nöd blir man rädd och försöker ta tag i det som finns väldigt kraftigt. En nödställd person kan klamra sig fast vid räddaren så hårt att båda sjunker. Har man något att sträcka fram kan man släppa taget om man inte skulle orka.

Man ska alltid tala om var man tänker bada. Varför ska man göra det?

Om ni glömmer tiden och inte kommer hem när det är sagt så vet andra var de ska leta någonstans.

Vilket telefonnummer ringer man och vad är det som man ska kunna tala om när man larmar?

Man ringer 112 vilket är ett internationellt larmnummer.

De är bra om man kan berätta;

- Vad är det för typ av olycka
- Hur många som är skadade
- Sitt namn
- Från vilket telefonnummer man ringer
- Adressen där olyckan skett
- En eventuell vägbeskrivning
- Om man kan möta och visa vägen.

Idag kan larmoperatören ofta se ungefär var den nödställda befinner sig med hjälp av vilken station mobiltelefonen använder.

Kan man bada efter att man har ätit? Numera anser man inte att det är viktigt. Kroppen klarar av lika stora ansträngningar efter en måltid. Man får inte heller kramp lättare.

Hur påkallar du uppmärksamhet?

Genom att ropa på hjälp och höja och sänka armarna liksidigt från rakt hängande nedåt och uppåt till de nuddar varandra ovanför huvudet kan man visa att man behöver hjälp. Upprepa rörelsen flera gånger.

Detta är en internationell nödsignal och ska bara användas när man behöver hjälp.



OBS!

Barn ska inte försöka simma fram till en person i nöd. I första hand ska de försöka få hjälp av en vuxen. Om de ändå tvingas ingripa vad måste de då tänka på att ta med sig?

Alla som ska rädda någon i vatten ska ha den **förlängda armen** med sig. Det bästa är en livboj eller något annat som flyter men kan också vara, en åra, en kastlina, en livboj, en gren, en handduk mm.

En person som ser ut att vara medvetslös kan "vakna till liv" när man kommer fram och då ta tag i räddaren.

Fakta larmning

Var man än befinner sig i Sverige kan man alltid ringa 112 i en nödsituation. En larmoperatör tar emot samtalet. Med hjälp av det telefonnummer som man ringer ifrån kan operatören se från vilken adress samtalet kommer. Om man ringer 112 kommer man alltid till en larmcentral. Därifrån larmas ambulans, brandkår eller polis beroende på den hjälp som behövs.

Ringer du på en mobiltelefon räcker det att du trycker in 112. Du behöver inte trycka in något riktnummer. En del mobiltelefoner har också en speciell larm knapp som man kan trycka på.

Detta nummer gäller även i alla EU-länder.

Båtvett

Målsättning med båtvett

- Att eleverna får grundläggande kunskaper om båtvett.
- Att förstå faran med kallt vatten.
- Att få grundläggande kunskap om sjöregler.
- Att förstå nyttan av att använda flytväst
- Att bli medveten om vilka risker det finns vid vatten och hur dessa kan undvikas.

Fråga barnen om de själva varit ute med någon båt någon gång. Detta kan ge en bra diskussion och ge vägledning till viken kunskapsnivå eleverna har.

- Vad var det för sorts båt?
- Hur förberedde de sig?
- Hade de räddningsväst eller flytplagg på sig?
- Har de varit med om något äventyr på sjön?

Fakta om de vanligaste båtollyckorna

Varje år omkommer drygt 100 personer genom drunkning i Sverige. Cirka 30 av dessa omkommer i samband med fritidsbåtar och då ofta i samband med fiske.

Av de som omkommer vid fritidsbåtsolyckor är 10% under 20 år,

20% mellan 20–50 år och

70% är äldre än 50 år.

Av dem som omkommer är flera alkoholpåverkade och de flesta använde inte flytväst.

Typiska olyckor

- 74-årig man fastnade i sina nät vid fiske från roddbåt. Saknade flytväst.

- 35-årig man föll överbord från förtöjd motorbåt

och simmade åt fel håll. Saknade flytväst.

- 43-årig man omkom i samband med fiske från snipa. Båten hade troligen krossats mot stenar. Saknade flytväst.

- 36-årig man föll överbord när han skulle kissa. Mannen saknade flytväst.

Om barnen tagit med sig egna flytvästar till skolan kan ni titta på dessa och jämföra.

Flytvästen måste passa precis. Den får inte vara för liten och inte för stor.

Titta hur de olika flytvästarna ser ut. Var sitter flytelementen? Vilken färg har västen och

varför har den den färgen? Var står det till vilken vikt flytvästen passar? Hur ser man att västen är CE- godkänd? Alla västar som säljs i Sverige ska ha denna märkning. Kontrollera att västen sitter rätt och hur grenbandet används.



Om ni har tillgång till ett sjökort kan ni titta på det tillsammans.

Berätta att det finns regler för hur man ska färdas på sjön precis som det finns på land. På sjön använder man alltid en karta som kallas sjökort. Detta ska alltid finnas med i båten även om man har en så kallad GPS-navigatör. På sjön finns inga skyltar som talar om hur man ska göra för att komma till olika öar. Det får man reda på genom att se efter i sjökortet.

Lite vanliga sjötermer

Styrbord - höger om man tittar mot båtens för.
Babord - vänster.

Gryнна/ bränning - grund som ligger i vattenytan. **Farled** - väg som är märkt med prickar, oftast för att hjälpa yrkestrafiken.

Fyr - står i vattnet eller på land och visar var farleden går. Fyren visar rött, grönt och vitt ljus i olika sektorer.

För - längst fram på båten.

Akter - längst bak på båten.

Kummel - står i vattnet eller på land och har inget sken. Hjälper att orientera dig.

Båk - ungefär samma sak som kummel men större. **Lanternor** - båtens positionsljus. Det finns regler för hur lanternorna ska lysa på olika båtar.

Dragg - kallas ibland ankaret på fritidsbåtar.

Fritidsbåt - det finns olika regler för småbåtar. Självklart är det bra om alla har den kunskap som behövs för att det ska vara tryggt och säkert.

Prata om hur man gör om man måste byta plats i en liten båt.

Man ska inte byta plats om det inte är nödvändigt. Det är alltid en fara i att resa sig i en liten båt. Tyngdpunkten ändras uppåt, båten blir vingligare/rankare, när man reser sig. Detta gör att båten lättare kantrar eller välter. Måste man byta plats så ska en i taget flytta sig och hålla sig "så liten" som möjligt. Res dig så lite som möjligt. Ju lägre du håller dig desto mindre ranglig blir båten. Tänk också på att hålla dig i mitten av båten. Håll gärna med en hand på var sida om båten.

DU SKA ALLTID STANNA KVAR VID BÅTEN OM DU RAMLAR I. DU HAR FLYTHJÄLP AV BÅTEN. ROPA PÅ HJÄLP!

Prata om hur man gör när man ror. Många barn har aldrig rott eller ens sett en roddbåt.

-Hur sitter man i båten då man ror?

Man sitter "baklänges" och alltså har ryggen mot fören på båten. Det gör man för att få större kraft och längre roddtag.

Den som sitter vid årorna måste se till att årorna inte ger sig iväg när de släpps. Vad ska man tänka på?

Lägg dem i båten om du har öppna årtullar. Sitter årorna fast på årtullarna så fäll upp årorna så att du inte stöter till årorna av misstag så att de hoppar ur sina fästen. Om du tappar en åra så är det viktigt att ta det lugnt. Skulle någon "kasta" sig efter åran är det stor risk att båten kantrar. Försök att lugnt och fint nå åran. Måste du luta dig så se till att någon håller motvikt åt andra hållet. Bäst är det om du kan ta upp åran från aktern. Där är båten mest bärkraftig och minst rank. Lyckas du inte få tag i åran, så sitt kvar nere i båten.

Om någon ramlar i vattnet och ska försöka ta sig upp igen, så gör man det i aktern på båten. Där har båten bäst bärighet och är minst rank. Det är alltid mycket svårt att ta sig upp i en båt om man ramlat i.

Om du ska hjälpa någon som ramlat i så stäng först av motorn. Paddla eller ro försiktigt fram till den du ska hjälpa.

Simmar du iväg från båten kanske du inte orkar till land. Du ska aldrig ta den risken.

Hur kan man spara på krafterna om man ramlat i?

Håller du dig fast i båten kan du spara på krafterna genom att ligga så stilla som möjligt. Du sparar på värmen också om du håller dig stilla.

På land kan du hålla värmen genom att röra dig, hoppa, springa och göra "åkarbrasor". Detta gäller inte i kallt vatten.

Så lite vatten som möjligt ska strömma förbi dig. Din kropp värmer upp vattnet som ligger närmast dig och det vatten som finns i dina kläder. Om du rör dig så kommer hela tiden nytt kallt vatten mot kroppen.

Isvett

Målsättningen med isvett

- Att eleverna får grundläggande kunskaper om isvett.
- Att ge kunskap om vilken utrustning man ska ha med sig på isen.
- Att ge kunskap om hur man kan hjälpa någon som hamnat i en isvak.
- Att känna till hur man själv ska bete sig om man hamnat i en isvak.
- Att bli medveten om vilka risker det finns på isen och hur dessa kan undvikas.

Man kan dela upp isvett i tre delar;

- **Kunskap**
- **Utrustning**
- **Sällskap**

Kunskap

Isen lever. Den kan ändra sig från en timme till en annan, från meter till meter. Farorna kan undvikas om ni lär er isens svaga platser, har rätt utrustning och sällskap.

Isen bildas först i grunda vikar. Om det ligger snö på isen fungerar snön som isolering och fördröjer isens tillväxt. Isen är ofta svag under snöfläckar.

Den genomskinliga, hårda isen kallas kärnis och den ska vara minst 10 cm för att man ska kunna känna sig säker.

Snöis är svagare än kärnis och består av frusen snösörja. Färgen är gråvit och vid tövader mjuknar den snabbt.

Vilken is fryser snabbast. Is av söt- eller av saltvatten?

Sötvatten fryser snabbast. Saltet sänker vattnets fryspunkt. För att få is att smälta på trottoaren och vägar använder man salt.

Vad är vår is?

Under kalla nätter fryser den. På dagen när det är sol och varmt smälter den. Under dagen förvandlas den frysta isen till kristaller. Under natten fryser den till och blir stark. Efter bara någon timma på dagen

släpper de sammanfrusna iskristallerna och isen blir mjuk.

Med fart ökar faran.

Man kommer så långt ut på farlig is att det kan vara mycket svårt att ta sig upp eller bli räddad. Tänk också på att barn är lättare än vuxna. Isen kanske bär ett barn men inte en vuxen. Detta kan göra det extra besvärligt vid livräddning av barn som kommit långt ut på svag is.

Platser som man bör undvika på isen. Vass, råk, brygga, bro, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund, vindbrunn.

Går man igenom isen ska man alltid försöka ta sig upp åt det håll man kom ifrån.

Där vet du att isen höll nyss. Åt det andra hållet vet du inte hur stark isen är.

Ligg så stilla du kan om du hamnat i en isvak. Kroppen värmer upp vattnet närmast huden. Rör man sig kommer det kallt vatten mot kroppen.

Man kan själv prova detta genom att tappa upp kallt vatten i en hink. Stoppa ner ena handen i hinken och håll den stilla. Håll den andra handen under vattenkranen. Skillnaden känns ännu tydligare om man har ett par vantar på sig. När man hamnar i riktigt kallt vatten är det lätt att man känner sig som förlamad.

När ska man larva?

Det är viktigt att larva så tidigt som möjligt. Ofta är det viktigt att man får hjälp snabbt. Det är inte ovanligt att man blir handlingsförlamad när man blir rädd. Det händer tyvärr ofta att människor bara tittar på istället för att hjälpa till när det inträffat en olycka. Har man fått kunskap om vad man ska göra vid en olycka är det mycket lättare att hjälpa till.

Du ska alltid ha något mellan dig och den du ska rädda.

En nödställd person kan bli mycket stark och dra ner även dig. Du måste alltså kunna släppa taget när man inte orkar längre. Det bästa är om det man använder flyter. En stege, lång trädgren eller stång. Finns det en livboj är den väldigt bra att använda.

Nedkylning

Det är viktigt att man snabbt kan få på sig torra kläder så att du inte blir nedkyld. Om du står i lä är det lättare att hålla värmen.

Om du inte kan ta på sig torra kläder är det bättre att behålla de våta på men hålla sig i lä och i stillhet. Kroppsvärmen kommer att värma upp de våta kläderna närmast huden.

Behåll vantarna på om du hamnar i en isvak.

Utrustning

Det finns en sak som man måste ha med sig när man ska ge sig ut på isen.

Vet du vad? Isdubbar och de ska sitta fastspända uppe under hakan.

Vika andra saker kan det vara bra att ha med sig när du ger sig ut på isen?

- *Ispik* som man har för att kunna slå håll på isen och kontrollera hur tjock den är.
- *Räddningslina* eller annan lina för islivräddning är bra att ha.

- *Ryggsäck* med varm dryck och ombyteskläder packade i plastpåsar.
- *Visselpipa* är bra att ha om man behöver kalla på hjälp.
- Att vara *rätt klädd* är ett skydd mot kylan även i iskallt vatten. Det är bra att ha vindtäta plagg ytterst. Då hindras det kalla vattnet att fritt strömma genom de värmande kläderna närmast kroppen.

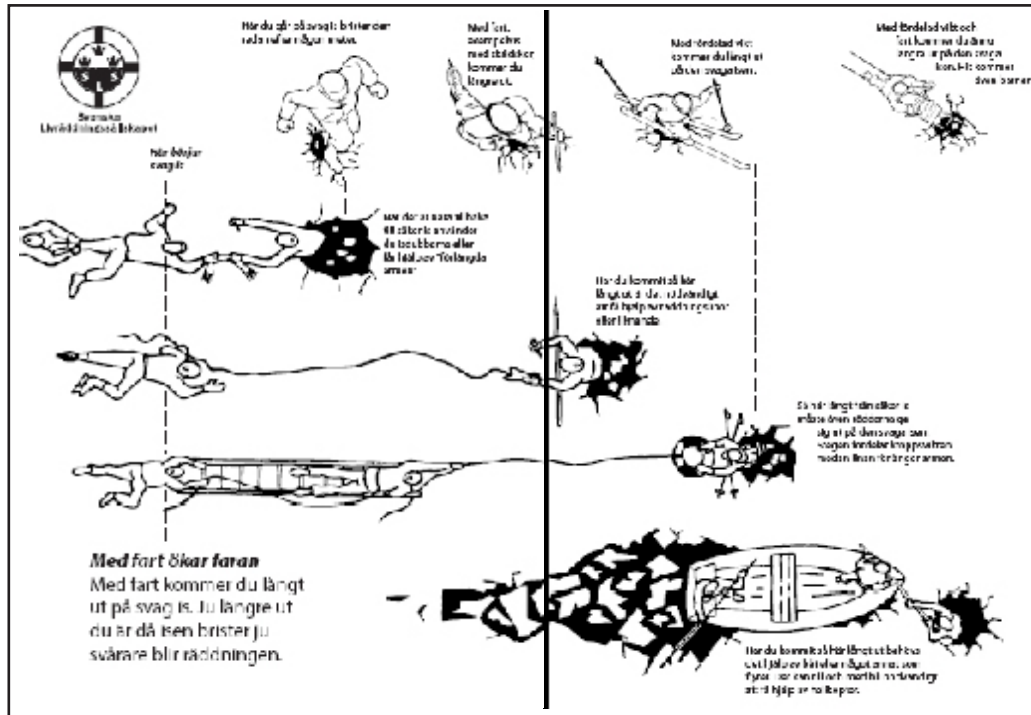
Sällskap

Att hamna i iskallt vatten är en chockartad upplevelse.

Sällskap är nära nog en förutsättning om man ska kunna ta sig upp. En frisk person kan ligga i nollgradigt vatten i upp till 15 minuter utan att bli medvetlös eller få allvarliga skador. Genom att ligga stilla behåller man värmen längre. Det är nästan omöjligt att ta sig upp utan hjälp om man hamnat i en isvak.

Att komma ihåg.

Andas lugnt, ligg stilla och undvik att handla i panik. Håll dig iskanten. Vänd dig åt det håll varifrån du nyss kom. Lossa isdubbarna med vantarna på. Utan vantar blir händer fort stela av köld. Ropa eller vissla på hjälp. Arbeta långt fram med isdubbarna och hjälp till med bensimtag. Hasa eller kryp till säker is.



Vädervett

Här har du lära om hur du bör bete dig vid olika väder. Det finns mer kunskap om vädret, om snö, dimma, olika vindstyrkor med mera, som är bra att lära sig. Du kan läsa mer på SMHI:s hemsida. Vädervett ingår i Vädermärket.

- Vad kan du göra för att skydda dig från solen?
- Varför känns vattnet varmt när det regnar?
- Vad ska du tänka på när du badar och det blåser mycket och det går höga vågor?
- Om du är utomhus och åskan kommer nära, vad ska du göra då?
- Vad kan du göra för att inte bli kall?
- Kan du beskriva vädret idag? Tycker du om det? Varför/varför inte?

Varför ska man undvika solens starka strålar mitt på dagen?

Mitt på dagen mellan klockan elva och tre och är solen som starkast. Hudcancer är den cancerform som ökar mest i Sverige. Om man som liten bränner sig ökar risken att drabbas.

Gör skuggtestet: Är din skugga kortare än du själv, är solen stark. Är skuggan längre, är solen inte lika farlig.



Att göra utomhus

Att göra utomhus

Finns det några livbojar i närheten av skolan eller i simhallen? Gå i så fall till någon livboj och titta hur den är upphängd. I simhallen finns säkert livbojar som ni kan få titta på och öva att kasta med.

Frågor man kan ställa när man står vid en livboj är;

- Varför sitter det en livboj här?
- Hänger den ordentligt i sin hållare?
- Ligger linan ordentligt instoppad i hållaren och är det bara det svarta plaströret som sitter runt linan som utsätts för solljus?

Tag ned livbojen från hållaren.

- Låt barnen känna på den.
- Berätta att det är viktigt att hålla i eller stå på linbehållaren när man ska kasta livbojen, så att man sedan kan dra in den nödstälde.

Om ni har möjlighet så prova att kasta livbojen.

- Låt barnen gissa hur långt de kan kasta en livboj.
- Låt dem sedan kasta. Man kommer inte långt. Man ska hålla i livbojen och inte i de linor som sitter runt livbojen när man kastar. Det är mycket lättare att sikta då.
- Träna också på att kasta linbehållaren, men dra ut linan först.
- Träna på att stoppa in linan igen. När den stoppas in behöver man bara tänka på att det inte får finnas knutar eller trassel. Tag meter för meter och pressa in linan i behållaren.
- Tala om att det tyvärr finns de som förstör räddningsmaterielen. Om alla lät bli det, skulle vi tryggt kunna lita på att livbojen finns på plats och är hel och fin när den verkligen behövs.

Det är bra om vi alla hjälps åt att göra en livbojskontroll.

- Se efter om de hänger ordentligt på sina hållare.
- Se efter om linan ligger i sin behållare.
- Se efter att bara det svarta plaströret som sitter på linan exponeras för solen.
- Rätta till det som är fel.
- Är livbojen förstörd kontakta den som står som livbojsansvarig.

Ligger skolan nära ett hamnområde, ta en promenad och titta hur livbojarna och annat räddningsmaterial ser ut.

Sitter livbojarna på rätt plats och finns det tillräckligt många?

Om man skulle hamna i vattnet går det då att ta sig upp?

Finns det några andra hjälpmedel eller annan livräddningsutrustning?

Övningar utomhus - vinter

Kasta livboj på snö och blankis. När kommer du längst?

Stå på blankis och försök dra in en kompis med räddningslinan. Om du glider hur kan du göra då? (Stå på den lilla ringen eller hugga fast isdubben och vira linan några varv runt dubben nära isen. Den nödstälde drar sig själv framåt.) Ta dig fram med hjälp av isdubbar på snö och blankis.

Passa på att öva att använda isdubbarna på riktig is när den bär.

I många simhallar finns det också möjlighet att öva att ta sig upp med isdubbar. Badet har ett stort "isflak" som man kan hugga dubbarna i. Detta är en bra övning som kan visa hur svårt det är att ta sig upp med bara isdubbarna. Har man kläder och vantar blir det ännu svårare. Den bitande kylan i en isvak får man försöka föreställa sig.

Tack

Tack för att du använder Barnens Livräddningsskola och går igenom det med eleverna.

Vi kommer att fortsätta att utveckla Barnens Livräddningsskola. Vi är tacksamma för alla åsikter och tips som kan hjälpa oss utveckla materialet

Vill du ha mer kunskap kan du besöka Svenska Livräddningssällskapet eller någon av de andra organisationerna som står bakom Barnens Livräddningsskolas hemsidor eller varför inte slå en signal.

Vatten är inte farligt - men vi behöver alla kunskap för att kunna använda det på ett tryggt och roligt sätt.

Alla kan rädda liv

Alla kan bli duktiga livräddare. Du behöver inte vara stor och stark eller ens vuxen för att kunna hjälpa en människa i nöd. Alla kan rädda liv, på sitt eget sätt.

Om alla, både barn och vuxna lär sig hur man kan undvika olyckor och hur man kan hjälpa en människa i nöd, kan vi tillsammans rädda många liv.

Det viktigaste är ju att man gör något och inte bara står där och tittar.

När du vet hur man kan hjälpa en vän, känner du dig också lite säkrare själv. Och säkerhet är viktigt. Då kan du tryggt ha kul i vattnet, i båten, på isen och alla andra platser där det är roligt att vara.

Barnens
Livräddningsskola är ett
samarbete mellan



Svenska
Livräddningssällskapet

 Strål
säkerhets
myndigheten
Swedish Radiation Safety Authority

Asta och Kickans simskolefond