



BADING

1. Hva er den viktigste regelen når du bader?

REDNINGSVEST

2. Når skal barn ha på redningsvest i en båt?

HJELP TIL ANDRE

3. Du ser noen som ikke klarer seg i vannet. Hva gjør du?

STRØM OG BØLGER

4. Du kjenner at strømmen drar deg bort fra land. Hva gjør du?

KULDESJOKK

5. Hva skjer med kroppen din hvis du hopper uti veldig kaldt vann?

Sett kryss i ruten du mener er riktig svaralternativ:.

- A.** Svøm alltid så fort du kan
 - B.** Bad aldri alene, ha alltid en voksen eller venn i nærheten
 - C.** Hold alltid øynene åpne under vann
 - D.** Hopp alltid ut fra kanten
-
- A.** Bare når det er storm
 - B.** Bare på lange turer
 - C.** Du trenger ikke vest hvis du kan svømme
 - D.** Alltid når båten er i bevegelse
-
- A.** Hopper uti og hjelper
 - B.** Kaster en ball til personen
 - C.** Venter og ser an situasjonen
 - D.** Roper til en livredder/voksen og kaster noe flytende
-
- A.** Svømmer rett mot land med alle krefter
 - B.** Dykker ned under strømmen
 - C.** Svømmer til siden, parallelt med stranden, til strømmen slipper
 - D.** Roper og står stille
-
- A.** Ingenting, det er bare kaldt
 - B.** Du puster fort og ukontrollert og kan få panikk
 - C.** Du synker med én gang
 - D.** Du sovner



SVØMMEFERDIGHETER

6. Hva betyr det å kunne svømme skikkelig?

HOPPING OG STUPING

7. Hva bør du alltid sjekke før du hopper ut fra en brygge/knaus?

Å KJENNE EGNE GRENSER

8. Hva er et tegn på at du bør ta en pause fra badingen?

REDNINGSUTSTYR

9. Hva kan du bruke til å hjelpe noen som trenger redning nær land?

ALKOHOL

10. Hvordan kan alkohol påvirke voksne når de er på eller i vann?

Sett kryss i ruten du mener er riktig svaralternativ..

- A.** At du kan stå på hendene i vannet
 - B.** At du kan dykke til bunns i bassenget
 - C.** At du kan svømme under vann i 10 sekunder
 - D.** At du kan hoppe ut, svømme langt og ta deg opp av vannet selv
-
- A.** At du har god fart
 - B.** At ingen ser på
 - C.** At det er dypt nok og at det ikke er steiner eller gjenstander under
 - D.** At solen skinner
-
- A.** At du ser en sky på himmelen
 - B.** At du er kald, sliten eller begynner å få kramper
 - C.** At du ikke lenger vil konkurrere
 - D.** At du er tørst
-
- A.** Din egen kropp, hopp uti
 - B.** En livbøye, et tau eller noe annet som flyter
 - C.** En liten pinne
 - D.** Telefonen din
-
- A.** Alkohol gjør at kroppen tåler å være lenge i vann
 - B.** Man svømmer saktere
 - C.** Alkohol gjør det vanskelig å tenke klart og bevege seg trygt
 - D.** Man blir fort solbrent



BADING

1. Hva er den viktigste regelen når du bader?

Redningsvest

2. Når skal du ha på redningsvest i en båt?

HJELP TIL ANDRE

3. Du ser noen som ikke klarer seg i vannet. Hva gjør du?

STRØM OG BØLGER

4. Du kjenner at strømmen drar deg bort fra land. Hva gjør du?

KULDESJOKK

5. Hva skjer med kroppen din hvis du hopper uti veldig kaldt vann?

SVØMMEFERDIGHETER

6. Hva betyr det å kunne svømme skikkelig?

HOPPING OG STUPING

7. Hva bør du alltid sjekke før du hopper ut fra en brygge?

Å KJENNE EGNE GRENSE

8. Hva er et tegn på at du bør ta en pause fra badingen?

REDNINGSUTSTYR

9. Hva kan du bruke til å hjelpe noen som trenger redning nær land?

ALKOHOL OG VANN

10. Hvordan kan alkohol påvirke voksne når de er på eller i vann?

Det finnes riktige svar, men det er like viktig at alle svar kan brukes til læring. Bruk gjerne evt alternative svar som utgangspunkt for refleksjon i klassen.

Riktig svar: B. Bad aldri alene - ha alltid en voksen eller venn i nærheten

Aldri bad alene! Ha alltid en voksen eller venn i nærheten. Hvis noe skjer, er det alltid noen som kan hjelpe deg. **Kilde:** Redningsselskapet (rs.no) og Norges Livredningsselskap (livredning.no) - kjernebudskap tilpasset barn.

Riktig svar: D. Alltid når båten er i bevegelse

Du skal alltid ha på deg redningsvest når båten er i bevegelse - uansett om du kan svømme! Vesten kan redde livet ditt hvis du faller i vannet. **Kilde:** Forskrift om fritids- og småbåter (FOR-2009-03-26-384), §23. Bruk av egnet flyteutstyr om bord. I fritidsbåt med lengde mindre enn åtte meter skal alle ha på seg egnet flyteutstyr ved utendørs opphold i båten når båten er i fart. Ansvar etter første punktum, jf. § 27 og § 28, påhviler den enkelte som har plikt til å ha på seg flyteutstyr. For barn under 15 år påhviler ansvaret båtfører. Formidlet av Redningsselskapet og KNBF - Båtforbundet.

Riktig svar: D. Roper til en livredder/voksen og kaster noe flytende

Rop på livredder eller voksen med én gang! Du kan kaste livbøye, tau eller noe flytende, men hopp IKKE uti selv, da kan du havne i trøbbel også. **Kilde:** ILS REACH-THROW-GO-prinsippet, formidlet av Norges Livredningsselskap i skole- og barneprogrammer og av Norsk Redningsdykkerforbund.

Riktig svar: C. Svømmer til siden, parallelt med stranden, til strømmen slipper

Svøm til siden! Sterke strømmer er smale. Svøm parallelt med stranden til du er ute av strømmen, og deretter inn mot land. **Kilde:** NOAA (noaa.gov) og Norges Livredningsselskap (livredning.no).

Riktig svar: B. Du puster fort og ukontrollert og kan få panikk

Kaldt vann gir kuldesjokk. Du begynner å puste veldig fort og du kan bli panikkslagen. Forbered deg alltid og ha en voksen med. **Kilde:** Tipton m.fl. (2014), «Cold water immersion: kill or cure?», Experimental Physiology. Språklig tilpasset barn.

Riktig svar: D. At du kan hoppe ut, svømme langt og ta deg opp av vannet selv

Å kunne svømme skikkelig betyr: hoppe ut der du ikke har bunnen, svømme 200 m i ett, og ta deg opp av vannet selv uten stige. **Kilde:** Norges Svømmeforbunds læreplan (svømming.no) og Utdanningsdirektoratets kompetansemål, 4. trinn (udir.no).

Riktig svar: C. At det er dypt nok og at det ikke er steiner eller gjenstander under

Sjekk alltid at det er dypt nok og at det ikke er skjulte steiner under! Mange ulykker skjer fordi folk hopper på grunne steder. **Kilde:** Norges Svømmeforbund, Skadeforebyggende Forum. Inngår i sikkerhetsopplæring ved leirskoler og kommunale badeanlegg.

Riktig svar: B. At du er kald, sliten eller begynner å få kramper

Kulde, tretthet og kramper er tegn på at kroppen trenger pause. Mange ulykker skjer fordi man svømmer for langt ut og ikke klarer å svømme tilbake. **Kilde:** Norges Svømmeforbunds instruksjonsmateriale og Norges Livredningsselskaps selvbearbeidingsprinsipper.

Riktig svar: B. En livbøye, et tau eller noe annet som flyter

Kast en livbøye, tau eller noe flytende. Da kan personen holde seg oppe til voksne hjelper. Hopp ikke uti selv. **Kilde:** ILS REACH-THROW-GO-prinsippet. Formidlet av Norges Livredningsselskap og Norsk Redningsdykkerforbund.

Riktig svar: C. Alkohol gjør det vanskelig å tenke klart og bevege seg trygt

Alkohol gjør at voksne ikke klarer å tenke eller bevege seg like godt - en viktig grunn til at mange drukningsulykker skjer om sommeren. **Kilde:** Av-og-til (avogtil.no) og MA - Rusfri Trafikk (marusfritraffic.no). Begge har båt- og sjøliv som satsningsområde.