

# 1-30

# 1

Løp tilbake og si tre grunner til hvorfor man alltid skal **se an forholdene** før man bader.

2

Hvorfor er det tryggere  
å bade sammen med  
andre enn å bade alene?

3

Hvorfor skal du forsikre deg om at du kan komme opp igjen før du går uti vannet?

4

Hva skal du gjøre hvis  
noen ber deg om å bli  
med langt ut, men du  
ikke føler deg trygg?

5

Hva kan skje hvis du  
svømmer under en  
brygge eller foran et  
stupebrett?

6

Hvorfor skal du aldri  
dytte noen ut i vannet  
eller dukke noen under?

7

Hvorfor skal man bare  
stupe der det er dypt?

8

Hva bør du gjøre hvis du begynner å føle deg kald eller uvel i vannet?

9

Hvorfor skal man **ikke**  
**svømme etter en ball**  
**eller en gjenstand** som  
blåser langt ut?

# 10

Hva gjør du hvis du  
blir sliten i vannet, eller  
strømmen tar deg?  
Beskriv en trygg måte å  
holde seg flytende på.

11

Hva er **kuldesjokk**, og  
hvilke to ting kjenner  
man ofte først?

12

Nevn to ting som er tryggere med å svømme i basseng enn ute i hav eller sjø.

13

Nevn tre ting som alltid er lurt å ha med på stranda.

14

Hva betyr det at  
vannet kan ha  
«understrømmer»?

# 15

Hvordan kan du kjenne  
igjen at noen i vannet  
sliter?

16

Hva er det første du bør  
gjøre hvis du ser noen  
som sliter i vannet?

17

Nevn ett trygt  
hjelpemiddel du kan  
bruke for å redde noen  
uten å gå uti selv.

# 18

Hva gjør du hvis du  
oppdager brennmaneter  
i vannet?

# 19

Hva bør du gjøre før du hopper fra en brygge du aldri har vært på tidligere?

20

Forklar hvorfor du aldri skal bade på et sted der strøm og bølger skyller inn mot steiner.

21

Hva gjør du hvis en venn  
blir redd eller får panikk i  
vannet?

22

Hva er hypotermi  
(nedkjøling), og hvordan  
kan man unngå det?

23

Hvorfor skal du ikke  
hoppe uti for å redde  
noen med mindre du er  
trent for det?

24

Når skal man bruke flyte-  
eller redningsvest, og  
hvem skal bruke det?

25

Når er det riktig å rope  
«Hjelp!»?

26

Hva bør du gjøre hvis  
du selv havner i en sterk  
strøm?

27

Hvorfor er det viktig å  
kjenne til hvor livbøyer  
og stiger finnes?

28

Hva er det viktigste du bør huske på når du skal være trygg rundt vann generelt?

29

Hvordan kan temperatur påvirke deg forskjellig i basseng og i sjøen?

30

Stå stille og vis med kroppen hvordan en person kan se ut når de **sliter i vannet** (uten dramatik eller fall).

# FASIT 30-LEKEN BADE- VETT, VANNVETT OG LIVREDNING

1. Løp tilbake og si tre grunner til hvorfor man alltid skal se an forholdene før man bader. F.eks. vær, vind, badeforhold (sikt, temperatur, strøm)
2. Hvorfor er det tryggere å bade sammen med andre enn å bade alene? Noen passer på om du sliter, kan tilkalle hjelp eller hjelpe selv.
3. Hvorfor skal du forsikre deg om at du kan komme opp igjen før du går uti vannet? Så det er mulig å komme opp. Stige, strand, svaberg etc. Kan bli sliten, få problemer.
4. Hva skal du gjøre hvis noen ber deg om å bli med langt ut, men du ikke føler deg trygg? Si at du ikke vil, og at det er bedre å svømme langs land.
5. Hva kan skje hvis du svømmer under en brygge eller foran et stupebrett? Under brygge: sitte fast, gå tom for luft, panikk. Svømme foran stupebrett: få noen i hodet.
6. Hvorfor skal du aldri dytte noen ut i vannet eller dukke noen under? Ikke fått nok luft, bli redd, angst, svelge vann.
7. Hvorfor skal man bare stupe der det er dypt? Skade seg, også alvorlig.
8. Hva bør du gjøre hvis du begynner å føle deg kald eller uvel i vannet? Gå opp fra vannet.
9. Hvorfor skal man ikke svømme etter en ball eller en gjenstand som blåser langt ut? Kan bli sliten, få krampe, i verste fall drukne.
10. Hva gjør du hvis du blir sliten i vannet, eller strømmen tar deg? Beskriv en trygg måte å holde seg flytende på. Flyt på ryggen, pust rolig og spar på kreftene.
11. Hva er kuldesjokk, og hvilke to ting kjenner man ofte først? Kuldesjokk er en reaksjon kroppen får når du plutselig havner i veldig kaldt vann. Kroppen blir «overrasket» av kulden, og det kan gjøre det vanskelig å puste og bevege seg. De to første tingene man ofte kjenner er: Gisping etter luft/hyperventilering – du mister kontroll over pusten. At det stikker eller gjør vondt i huden – en slags «nålestikk»-følelse fordi kroppen blir så fort nedkjølt. Deretter kan man få: høy puls, panikk, svekket svømmestyrke, problemer med å holde pusten
12. Nevn to ting som er tryggere med å svømme i basseng enn ute i hav eller sjø. Ingen bølger, strømmer eller skjulte farer, temperatur, sikt, størrelse/avstand til land
13. Nevn tre ting som alltid er lurt å ha med på stranda. Mobil med nok batteri, vann og solkrem. Også lurt med håndkle.
14. Hva betyr det at vannet kan ha «understrømmer»? At vannet beveger seg under overflaten og kan dra deg utover eller ned.
15. Hvordan kan du kjenne igjen at noen i vannet sliter? En person som holder på å drukne ser ofte ut som de panikk-bader – ikke som i filmer. De roper ikke, vinker ikke, forsvinner fort tilbake under vann, kommer ingen vei, nesa høyt opp.
16. Hva er det første du bør gjøre hvis du ser noen som sliter i vannet? Rop på hjelp og tilkall en voksen eller nødetater.
17. Nevn ett trygt hjelpemiddel du kan bruke for å redde noen uten å gå uti selv. Livbøye, redningss-tang, flytegenstand, åre, tau.
18. Hva gjør du hvis du oppdager brennmaneter i vannet? Hold avstand og prøv å bade et annet sted.
19. Hva bør du gjøre før du hopper fra en brygge du aldri har vært på tidligere? Sjekk dybden og at det ikke er gjenstander under vann.
20. Forklar hvorfor du aldri skal bade på et sted der strøm og bølger skyller inn mot steiner. Steiner +

strøm + bølger = stor risiko for skader og drukning.

- 21.** Hva gjør du hvis en venn blir redd eller får panikk i vannet? Snakk rolig, hold avstand, og gi dem noe å holde i uten å bli dratt ned selv.
- 22.** Hva er hypotermi (nedkjøling), og hvordan kan man unngå det? Kroppen blir for kald - dette unngås ved å begrense tiden i kaldt vann og gå opp når du fryser.
- 23.** Hvorfor skal du ikke hoppe uti for å redde noen med mindre du er trent for det? Fordi du kan bli dratt ned av personen og begge kan drukne.
- 24.** Når skal man bruke rednings- eller flytevest, og hvem skal bruke det? Man skal bruke vest når man er i båt, kano, kajakk eller på SUP, og når man er nær vann der man kan falle uti. Alle som er i båt - både barn og voksne - skal bruke vest. Husk! Det er aldri feil å bruke flyte- eller redningsvest.
- 25.** Når er det riktig å rope «Hjelp!»? Kun når du faktisk trenger hjelp.
- 26.** Hva bør du gjøre hvis du selv havner i en sterk strøm? Ikke kjempe mot den. Flyt rolig og svøm skrått mot land når du kan.
- 27.** Hvorfor er det viktig å kjenne til hvor livbøyer og stiger finnes? Du må vite hvor du finner dem hvis du eller noen andre faller i vannet og trenger rask hjelp.
- 28.** Hva er det viktigste du bør huske på når du skal være trygg rundt vann generelt? At du følger badevett og bruker hodet - vær oppmerksom, ta ingen sjanser og hold deg innenfor det du kan.
- 29.** Hvordan kan temperatur påvirke deg forskjellig i basseng og i sjøen? Basseng er varmt og lett å svømme i, mens sjøen kan være kald og gjøre deg stiv, sliten og påvirke pusten din.
- 30.** Stå stille og vis med kroppen hvordan en person kan se ut når de sliter i vannet (uten dramatikk eller fall).