

KASTELINE- STAFETT

Tema: Livredning i vann (simulert på land)

MÅL

- Øve på trygg livredning fra land med ekte person som mottaker
- Trene kommunikasjon, samarbeid og korrekt bruk av kasteline
- Forstå viktige sikkerhetsprinsipper i livredning

UTSTYR

- 1 kasteline per lag
- Kjegler/tape til å markere:
 - Vannkant
 - startplass
- Eventuelt matte/jakke til personen som "ligger i vannet"

ROLLER PÅ HVERT LAG

- Livredder (én om gangen - stafett)
- Person i vannet (byttes på slik at alle får prøve begge roller)

OPPSETT

1. Marker en tydelig vannkant på bakken.
2. Personen som er "i vannet":
 - står eller ligger på magen eller ryggen 3-6 meter fra vannkanten
 - holder armene frem eller langs kroppen (som en sliten person)
3. Livredderen står på startplass ca. 4 meter bak vannkanten med kastelinen.
4. Resten av laget står bak livredderen.

GJENNOMFØRING

1. Livredder løper frem til vannkanten.
2. Livredder kaster kastelinen mot personen
3. Personen i vannet tar tak i tauet eller livredderen må dra inn tauet og kaste på nytt hvis hen bommer på personen i vannet
4. Livredder trekker tauet inn og personen i vannet følger med inn til vannkanten
5. Når personen i vannet er helt inne ved vannkanten:
6. Rollene byttes:
 - Den som ble reddet stiller seg sist i køen av livreddere
 - Livredderen løper ut i vannet og er neste person som blir reddet

VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

- Ingen får gå over "vannkanten"
- Tauet må være stramt hele veien når livredderen trekker personen «i vannet» inn

STAFETTFORMAT

- Laget er ferdig når alle har vært både livredder og person i vannet

TILPASNINGER

FOR YNGRE ELEVER

- Kortere avstand

FOR ELDRE ELEVER

- Lengre avstand

REFLEKSJON ETTERPÅ

- Hva gjorde redningen trygg?
- Hvorfor skal man ikke gå uti for å redde?
- Hva kan gå galt i ekte situasjoner?