

# **FLYTEVEST- STAFETT**

**Tema:** Livredning og sikkerhet ved vann

**Gjennomføring:** På land

**Aktivitetstype:** Stafett / lagkonkurranse

**Alder:** Barnetrinn - videregående (kan tilpasses)

**Antall:** 3-6 deltakere per lag

---

## MÅL FOR AKTIVITETEN

- Øve på korrekt bruk av flytevest/redningsvest
- Øke forståelsen for hvorfor vestbruk er viktig
- Trene samarbeid, rekkefølge og ro i en «redningssituasjon»

---

## UTSTYR

- 1 flytevest per lag (kan være redningsvest eller flytevest)
- Kjegler/tape til å markere:
  - Startstrek/»vannkant«
  - Vendepunkt
  - Eventuelt «båtkant» eller «vannkant»

---

## OPPSETT

1. Lagene stiller seg på rekke bak **startstreken**.
2. Flytevesten ligger ved start, **klart kneppet opp** og riktig vendt.
3. Vendepunkt plasseres ca. **5-10 meter** unna (tilpasses alder).

---

## GJENNOMFØRING - GRUNNVARIANT

1. Første deltaker tar på flytevesten ved «vannkanten» og kan løpe når alle spenner er riktig lukket
2. Deltakeren løper (eller går raskt) til vendepunktet og tilbake
3. Flytevesten tas av og gis til neste deltaker.
4. Stafetten fortsetter til alle har gjennomført.

---

## REGLER

- Flytevesten skal være korrekt på før man starter å løpe.
- Alle spenner må lukkes og strammes (kontrolleres av lærer/medelever).
- Flytevesten kan ikke tas av før man er «på land».

---

## VINNER

- Første lag som fullfører **korrekt bruk av flytevest**
- Alternativ: +5 sekunders tillegg for hver glemt spenne/glidelås

---

## TILPASNINGER

### FOR YNGRE ELEVER

- Ingen tidtaking
- Gå i stedet for å løpe

### FOR ELDRE ELEVER

- Tidtaking
- Lengre løype

---

## REFLEKSJON ETTER STAFETTEN (KORT SAMLING)

- Hva kan skje hvis flytevesten ikke sitter riktig på?
- Når bruker vi flytevest i hverdagen?