

Ishavskysten friluftsråd samarbeider med Institutt for lærerutdanning og pedagogikk (ILP), UiT Norges arktiske universitet og tilbyr kurs i utendørs svømme- og livredningsopplæring



Tid: 8. september kl. 09.00 – 15.00. Pause midt på dagen med bål.

Sted: Telegrafbukta, Tromsø

Målet med kurset er at deltakerne skal kunne:

- HMS vurdering av opphold i, på og ved vann i naturen
- Livreddende ferdigheter
- Didaktiske ferdigheter i organisering av utendørs svømming/bading

Personlig utstyr: Varmt tøy, sitteunderlag, mat, kopp, håndklær, lue, votter, osv. Friluftsrådet stiller med våtdrakter, hvis du har egen kan du ta med den.

Tentativ plan for dagen

Presentasjon av deltakerne og kursholdere. Hvilke erfaringer har gruppa.

- Kunne vurdere risiko ved vannaktiviteter ute, og reflektere over dette.
- Forstå hvordan en person oppfører seg dersom han/ hun er i ferd med å drukne
- Kunne rutiner for hjerte-lungeredning (HLR)
- Kjenne til riktig bruk av redningsvest/ flytevest

Praktisk øving del 1- egenferdighet

- Svømme 20 meter på mage og rygg i kaldt vann med flytemiddel
- Kontrollere pusten og puste effektivt
- Flyte og orientere seg i vann – rulle fra rygg til mage på en kontrollert måte
- Gjennomføre søk og hente opp gjenstand fra bunn (ca 1,5- 2 meter)
- Øve på å hoppe fra egnet sted f.eks brygge, berg eller fjell
- Ilandføre jevnstor person
- Komme seg opp fra vannet på en trygg måte – (strand, brygge, ulendt terreng)

Lunsj

Praktisk øving del 2- didaktiske ferdigheter og redning

- Organisering av svømming/ bading - Praktisere trygg ferdsel i, på og ved vann
- Undersøke bunnforhold/ omgivelser og finne egnet sted for vannaktivitet
- Utføre redning med redningsline, redningsbøye og annen forlenget arm
- Lek i vann
- Oppsummering og evaluering

Hvorfor kurs i livberging og selvberging?

Deltakeren skal gjennomføre selvberging og livredning. Etter endt kurs har deltakeren gjennom praktiske øvelser lært å bruke redningsline, livbøye og andre flytemidler som kan være aktuelle å bruke innen livredning. Deltakeren skal kunne søke etter savnet person i vannet, kjenne til ulike redning strategier samt gjennomføre hjerte-lungeredning (HLR). Deltageren skal også kunne vurdere risiko, og kjenne til rutiner for dette.

Ishavskysten friluftsråd har fått støtte fra Troms og Finnmark fylkeskommune, Friluftsrådenes Landsforbund og Nordenfjeldske Bykreditts Stiftelse til gjennomføring av prosjektet og har ved deres hjelp kunnet kjøpe inn tilhenger, våtdrakter, redningsutstyr o.l. Målet er at skoler som gjennomfører sikkerhetskurset kan låne tilhengeren med utstyr for å nå disse kompetansemålene:

- Vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vatn (etter trinn 7)
- Forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen (etter trinn 10)

Påmelding sendes: torilskoglund@ishavskysten.no innen 3. september 2021.
Først- til-møllaprinippet. Maksimalt 2 lærere pr. skole.

Med vennlig hilsen

Toril Skoglund
Ishavskysten friluftsråd

