



**Sikkerhedsugen**  
2020  
VAND

# DEN BEDSTE BÅD

**DENNE AKTIVITET STIMULERER BØRNEENS KREATIVITET OG FORSTÅELSE FOR VANDS OPDRIFT.**

**Det skal I bruge:**

Et stort balje/badebassin/spand

5-10 små spande med vand

En masse genstande, som kan tåle vand

Hvem kan få den tungeste genstand til at flyde? I små hold finder børnene en masse ting, de tror, kan flyde. De får lidt tid til at afprøve forskellige ting i de små spande. Efter 5-10 minutter samles I ved den store balje og afprøver hvilket hold, der har fundet den tungeste ting, som er i stand til at flyde. Hvordan ser den ud? Har den en stor overflade? Tag en snak om, hvorfor den genstand, der vinder, egentlig er i stand til at flyde.

# BØLGELEG

**I DENNE LEG LÆRER BØRNENE OM RISICI VED AT BADE I BØLGERNE, OG DE FÅR SAMTIDIG STIMULERET MUSKEL-LED-SANSEN OG REAKTIONSEVNEN.**

## **Det skal I bruge:**

Et langt reb eller sjippetov

Start med at forklare børnene om vigtigheden af at være opmærksom på bølger – hvordan bølgerne kan "knække" og vælte en, hvordan der først kommer en understrøm, der trækker en ud i vandet, og hvordan man kan dykke igennem bølgerne, hvis de bliver for store.

## **Tag desuden en snak om de 8 baderåd:**

- 1:** Lær at svømme og springe rigtigt
- 2:** Bad aldrig alene
- 3:** Bad kun hvor det er tilladt
- 4:** Gå kun ud til navlen
- 5:** Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok
- 6:** Svøm langs kysten
- 7:** Bad aldrig med alkohol og euforiserende stoffer i blodet
- 8:** Gå op, når du begynder at fryse

Giv derefter to børn et stykke reb, som de skal holde udspændt mellem sig. Dette er bølgen, som nu skyller ind over de andre børn, som står spredt foran rebet. De to børn, der udgør bølgen, bestemmer om det er en lille bølge, som de andre børn kan hoppe over, eller om det er en høj bølge, som er bedre at dykke ned under. Bølgen går nu langsomt frem mod de andre børn, som skal tage stilling til, om der skal hoppes eller dykkes. Børnene kan skiftes til at prøve at være bølgen. Der kan også afprøves, at bølgen er høj i den ene side og lav i den anden side.

**OBS:** Husk at afvikle legen i et tempo, hvor der ikke er nogen, der kan blive væltet af rebet eller får rebet om halsen.

# LIVREDDERENS FLAG

**DENNE AKTIVITET STYRKER BØRNEGENES OPMÆRKSOMHED OG KREATIVITET.**

## **Det skal I bruge:**

Gult flag

Rødt flag

Rød-gult flag delt horisontalt på midten

Stort frit område

Start med at forklare børnene om livreddertårnet og de tre slags flag, der kan være ved stranden:

Det rød-gule flag betyder, at livredderposten er åben, og at du skal udvise almindelig opmærksomhed, når du bader. Det gule flag betyder, at du skal udvise særlig opmærksomhed ved badning. Det anvendes, hvis der kan være farer i vandet. Det røde flag betyder, at livredderne fraråder badning, fordi vandforholdene er livsfarlige.

Brug et stort frit område til legen. Marker et område, der skal forestille at være stranden. Start med at flage med det rød-gule flag – dette betyder, at børnene må gå fra stranden og ud i vandet. Børnene skal altid følges to og to (jf. de 8 baderåd). Her kan man plaske, spille bold, dykke eller hvad end fantasien finder på. Skift så flaget til enten gult eller rødt. Skiftes der til det gule, "svømmer" man tæt ind til stranden og leger videre. Skiftes der til det røde, skal man skynde sig ind på stranden igen. Skiftes flaget igen til rød-gult, er der frit til at svømme ud.

**Variation:** Til de større børn kan legen laves til en konkurrence, hvor man to og to kan blive sorteret fra, hvis man er de sidste til at komme ind på land.

# REVLEHULLER

**I DENNE AKTIVITET FÅR BØRNENE VIDEN OM REVLEHULLER, OG DE LÆRER GENNEM LEG, HVORDAN MAN SKAL FORHOLDE SIG TIL DEM.**

Start en dialog med børnene om, hvad et revlehul er, og hvordan understrømmen kan trække en ud til den nærmeste revle. Forklar så børnene, at man ikke skal kæmpe imod og svømme ind mod stranden, men i stedet lade sig føre ud og så svømme til siden, før man svømmer ind.

## **Forklar dem om de tre råd:**

- Kæmp ikke imod
- Bevar roen. Du bliver ikke trukket ned
- Svøm til siden og langs med stranden og derefter ind til land igen

Børnene lægger sig derefter på maven i en rundkreds og holder godt fast i hinandens hænder. To børn bliver valgt som "understrømmen". De to børn skal nu trække de andre børn i benene og få dem til at ryge ud af cirklen. Når et barn er blevet trukket ud af cirklen, må det ikke længere kæmpe imod, men skal bare lade sig blive trukket. Når barnet er trukket væk, kan man komme tilbage i cirklen ved at krybe sig til siden og finde en ny plads mellem to andre børn.

# SVØMMESTIL

## BØRNENE LÆRER OM DE FORSKELLIGE SVØMMESTILE OG FÅR STYRKET REAKTIONSEVNE OG OPMÆRKSOMHED.

Start med at forklare børnene om de tre stilarter inden for svømning: crawl, rygcrawl og brystsvømning. Børnene stiller sig på en lang linje med blikket op mod læreren. I skal nu ud på en svømmetur, hvor man skal svømme frem, tilbage, til højre eller venstre. Man svømmer frem ved at lave crawl-bevægelser med armene, tilbage ved at lave rygcrawl-bevægelser, og man svømmer enten mod højre eller venstre med et brystsvømmetag. I "Simon siger"-stil, skal læreren nu give kommandoer. Hvis læreren for eksempel siger "svømmelæreren siger svøm frem", så skal der svømmes frem, men hvis læreren blot siger "svøm frem", skal man altså ikke svømme frem, da der ikke bliver sagt "svømmelæreren siger" foran. Hvis der bliver lavet fejl, er man ude, og legen fortsættes, indtil der kun står én tilbage. Vinderen kan så blive den nye til at give kommandoer.