

# Bading og vannaktiviteter

## Mål

1. Deltakerne skal tilegne seg grunnleggende ferdigheter i de aktuelle aktivitetene.
2. Deltakerne skal oppleve aktivitets- og mestringsglede ved utprøving av aktivitetene

## Aktiviteter og oppgaver

### Sikkerhetsregler:

1. Hvis en har badeaktiviteter på Friluftsskolen, skal det være en kompetent person som er ansvarlig for aktiviteten.
2. Aldri dytte eller holde noen under vann
3. Instruktør som har gyldig livredningsprøve

Den ansvarlige lederen for bade- og vannaktiviteten må vurdere andre relevante regler som maksimum antall barn som får bade samtidig, at to og to skal passe på hverandre, at en kun bader til avtalte tider osv.

Det vil vanligvis være en del barn i denne alderen som ikke kan svømme, og som synes det er flaut å fortelle det. Det kan være greit om dette blir opplyst på påmeldingsskjema. Likevel kan en ikke være sikker på at alle informerer, og ledere/instruktører må være årvåkne i forhold til svømmeferdigheter. Hvis en har anledning, kan en gi svømmetrening for de som trenger det.

Normalt er bading og leik i vann aktiviteter hvor barna aktiviserer seg sjøl. I de fleste tilfeller er egenaktivisert bading helt topp og best. Badeball, baderinger og andre flyteelementer kan øke aktivitetsmulighetene. En kan også mer systematisk øve på ulike typer svømming, dykking, hopping og stuping – alt etter muligheter og badetemperatur. Ved hopping og stuping er det aktuelt å ha regler slik at ingen hopper eller stuper på de som er i vannet. Det er også lærerikt (og morsomt) å bade og flyte med redningsvest på. Husk imidlertid at redningsvestene må tørkes etterpå.

Ta kontakt med nærmeste svømmeklubb eller Norges Svømmeforbund for informasjon om krav til og gjennomføring av livredningsprøven.



Foto: Friluftsrådet Vest