

# IDRÆT

## *Sport ved vandet*

### *Sport i havet*

---



### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Sport ved vandet" i tre episoder, med de tre temaer "Aktiviteter på vandet", "Kajak og kano" samt "Sport i havet". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

### **Introduktion**

Forestil jer lyden af bølger, der ruller ind over sandet, vinden, der puster let i håret, og solen, der skinner fra en skyfri himmel. En dag ved havet er for mange den perfekte oplevelse – afslapning, sjov og måske en smule eventyr. Men havet er ikke kun smukt og forfriskende; det er også kraftfuldt og uforudsigeligt. Derfor er det vigtigt, at vi kender til reglerne og sikkerheden ved vandet, så vi alle kan få en god oplevelse og komme sikkert hjem igen.

I dag skal vi udforske, hvordan vi kan være trygge og ansvarlige, når vi tager på stranden eller ud i vandet. Hvorfor er det vigtigt at holde sig inden for bestemte områder? Hvad gør man, hvis man møder en stærk strøm? Og hvordan kan vi bruge de flag og skilte, der er sat op på stranden, til at holde os sikre? Havet kan være vores legeplads, men kun hvis vi respekterer dets kræfter og følger nogle simple, men vigtige regler.

Tænk på, hvordan en sjov dag i vandet kan blive endnu bedre, når vi kender vores egne grænser og holder øje med hinanden. I dag skal vi sammen finde ud af, hvordan vi bedst passer på os selv og hinanden, så vores tid ved havet bliver fyldt med gode minder – og ikke uheldige oplevelser. Så lad os komme i gang med at blive klogere på, hvordan vi kan nyde havet på den sikreste og sjoveste måde!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får viden inden for badesikkerhed
2. Jeg får viden inden for forskellige signaler og skilte på stranden
3. Jeg får færdigheder inden for emnet Natur- og udeliv

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Sikkerhed og havet**

Når en klasse planlægger en tur til stranden, er der mange ting, læreren skal have styr på for at sikre, at dagen bliver både sjov og sikker. Reglerne, som læreren følger, er lavet af Fagligt Center, Børne- og Ungdomsforvaltningen, og de er skabt for at beskytte børn og unge, når de færdes ved vandet. De gælder for alle skoler, fritidshjem og klubber og sikrer, at både elever og lærere ved, hvordan de skal forholde sig til potentielle farer.

Først og fremmest er det lærerens ansvar at sørge for, at der er nok voksne til at holde øje med eleverne, og at alle har styr på reglerne for badning. Læreren skal tænke over børnenes alder, antal og svømmefærdigheder, så turen bliver tilpasset gruppens behov. Hvis vejret eller vandforholdene ikke er gode, kan det være nødvendigt at ændre planerne – her kan en app som "Badevand" være en stor hjælp. Læreren skal også sikre, at der er personale med uddannelse i livredning og førstehjælp, og at forældrene på forhånd er informeret om reglerne og badningens rammer.

Når klassen kommer til kysten, er der særlige krav til sikkerheden. For eksempel skal mindst én voksen kunne udføre livredning, og der skal være mindst to voksne, der er gode svømmere. Badning skal kun foregå i sikre områder, hvor vandets dybde er

begrænset til for eksempel "til navlen". Det er også vigtigt at have en mobiltelefon ved hånden og kende badestedets adresse, så der hurtigt kan tilkaldes hjælp, hvis der skulle ske noget. Oppusteligt badelegetøj er ikke tilladt, fordi det kan føre til farlige situationer, hvis vinden eller strømmen trækker det ud på dybere vand.

## **Aftaler for eleverne**

Når du som elev bader på en klassestrandtur, er det vigtigt, at du overholder de aftaler, du har lavet med din lærer. Tænk på det som de regler, du ville følge med din familie på stranden – de er der for at passe på dig og dem omkring dig. En af de vigtigste aftaler er at holde sig inden for det markerede badningsområde og altid bade i par, så I kan holde øje med hinanden. Det er også vigtigt at undgå farlig leg eller drillerier i vandet, da det kan skabe utryghed og føre til ulykker.

Før du går i vandet, skal du altid have tilladelse fra læreren. Hvis reglerne ikke bliver overholdt, kan konsekvensen være, at du ikke må bade resten af dagen. Det handler om at skabe tryghed for alle, så alle kan nyde turen. For at holde styr på gruppen bør der højst være 5-10 børn i vandet ad gangen.

Disse regler og aftaler er ikke lavet for at begrænse dig, men for at sikre, at du og dine kammerater har en sjov og sikker oplevelse ved havet. Når alle arbejder sammen om at følge reglerne, bliver strandturen til en god oplevelse for alle.

## **Sikkerhed ved stranden: Pas på dig selv og hinanden**

Når du tager på stranden, er det vigtigt at huske, at ikke alle har samme niveau af svømmefærdigheder. Det er derfor afgørende at kende dine egne grænser og undgå at udfordre dig selv for meget. Hvis du gerne vil blive bedre og mere tryk i vandet, kan svømmeundervisning være en god måde at øge dine færdigheder og din selvtillid.

Selvom du føler dig tryk i vandet, kan uventede situationer hurtigt opstå. Derfor er det en god idé altid at have en "badebuddy" med dig. Ikke alene gør det oplevelsen sjovere, men det sikrer også, at der er nogen til at hjælpe, hvis noget går galt. På havstrande kan der desuden være stærke undervandsstrømme, som kan trække dig væk fra kysten. Hvis du bliver fanget i en strøm, er det vigtigt at bevare roen og svømme sidelæns eller parallelt med kysten for at komme fri.

## **Kend farerne og beskyt dig selv**

Vandområder kan nogle gange have ujævn bund eller pludselige dybder, som kan komme bag på dig. For at undgå farlige situationer er det bedst at holde sig inden for markerede badningszoner, hvis disse findes, da de ofte angiver de sikreste områder at bade i. Det er også vigtigt at tænke dig om, før du springer i vandet. Hvis du ikke kender dybden eller området, kan der være skjulte forhindringer som sten eller træstubbe, der kan forårsage skader. Altid gå i vandet først for at tjekke forholdene, før du springer.

Solens stråler kan være skadelige, især ved stranden, hvor de reflekteres af vandet. For at beskytte dig selv bør du bruge solcreme med en høj SPF, have en hat på og drikke rigeligt med vand. Det er også en god idé at undgå at være i direkte sollys i de varmeste timer midt på dagen, typisk mellem kl. 12 og 15.

## **Lær reglerne og vær forberedt**

Mange strande har skilte og flag, der giver vigtig information om sikkerheden i området. Disse skilte kan advare om strømme, dyreliv eller særlige farer som lav vanddybde. Det er altid en god idé at tjekke skiltene, før du går i vandet, så du ved, hvad du kan forvente. Grundlæggende viden om førstehjælp og genoplivning (CPR) kan også være afgørende i nødsituationer. Flere organisationer tilbyder kurser i vandrelateret førstehjælp, som kan være meget nyttige, hvis du ofte opholder dig ved vandet.

Ved at følge disse råd og forstå risiciene kan du sikre, at dine strandture bliver både sjove og trygge for dig og dine venner.

## **Skilte og deres betydning**

Når man besøger stranden, er der nogle skilte og flag, som giver information om sikkerheden og forholdene i vandet. Her er en forklaring til en 8. klasse:

### **Grønt flag:**

- Betydning: Det er sikkert at bade.
- Forklaring: Vandkvaliteten er god, og der er ingen farlige strømme. Det er stadig vigtigt at være opmærksom og holde øje med yngre børn.

### **Gult flag:**

- Betydning: Vær forsigtig.
- Forklaring: Der kan være moderate bølger eller strømme. Selvom det kan være sjovt at lege i bølgerne, skal du være ekstra opmærksom og undgå at gå for dybt ud.

### **Rødt flag:**

- Betydning: Badning forbudt.

- Forklaring: Det er for farligt at bade, enten på grund af meget kraftige strømme, høje bølger eller dårlig vandkvalitet. Når du ser dette flag, skal du holde dig på land.

#### **Sort/hvidt skakternet flag:**

- Betydning: Område for vandsport, som f.eks. surfere.

- Forklaring: Dette flag viser, hvor folk kan surfe eller dyrke andre former for vandsport. Det er ikke sikkert at bade her, fordi der kan være surfere eller udstyr i vandet.

#### **Lilla flag:**

- Betydning: Fare for havdyr.

- Forklaring: Dette flag bruges nogle gange, når der er risiko for at møde farlige havdyr, som f.eks. brandmænd. Det er bedst at holde sig ude af vandet, indtil flaget bliver fjernet.

#### **Blåt flag:**

- Betydning: Høj kvalitet af stranden og vandet.

- Forklaring: Stranden har modtaget en særlig anerkendelse for sin rene vandkvalitet, sikkerhed og andre faciliteter. Det betyder, at det er et godt og sikkert sted at bade.

### **Skilte**

Ved vandet, især ved strande og søer, kan man støde på en række skilte, der giver vigtig information om sikkerhed, miljø og adgangsregler. Her er nogle af de mest almindelige skilte du kan møde ved vandet og deres betydninger:

**Badning Tilladt:** En silhuet af en svømmer på en grøn baggrund indikerer, at det er sikkert at bade her.

**Badning Forbudt:** En svømmer-silhuet med et rødt skråstreg over eller en rød baggrund betyder, at badning er forbudt.

**Livredder:** Dette skilt kan vise en silhuet af en livredder, et livreddertårn, en fløjte eller en redningsbøje, hvilket indikerer, at der er livreddere til stede.

**Strømme:** En svømmer i vandet med buede linjer eller pile, der viser strømmens retning, advarer om farlige strømme.

**Dybt vand:** Skiltet viser en person med en dybdeindikator, som en pil, der peger nedad, for at gøre opmærksom på pludselige dybder.

**Forurennet vand:** Et skilt med en svømmer og skråstreg over, muligvis kombineret med en skraldespand eller en død fisk, advarer om mulig forurening.

**Bådområde:** Markerer områder for både og jetskis med et ikon af en båd eller jetski, ofte med bølger under.

Fiskeområde: Typisk vist med en fiskestang eller en fisk for at informere om, at fiskeri er tilladt.

Hunde: En silhuet af en hund, eventuelt med et rødt skråstreg over, informerer om hundens adgang til området.

Skaller/Ålgræs: Et skilt med en fod, der træder på skarpe skaller eller en plante, der repræsenterer ålgræs, advarer badende om at træde forsigtigt.

Grillområde: Et billede af en grill indikerer, hvor det er tilladt at grille.

Skiltene er designet til at sikre en hurtig forståelse, selv uden tekst. Når man besøger strande eller søer, er det vigtigt at tage hensyn til den lokale skiltning for at sikre både ens egen og andres sikkerhed.

Når du besøger stranden, er det vigtigt altid at kigge efter disse flag og skilte. De er sat op for at beskytte dig og sikre, at du har en sjov og sikker tid ved havet. Og husk altid, selv hvis der ikke er nogen flag eller skilte, skal du altid være forsigtig og bruge din sunde fornuft ved vandet.

## **Voksnes med-ansvar ved strandture**

Når en klasse eller gruppe tager til stranden, har de voksne et stort ansvar for at sikre, at alle er trygge og sikre i og omkring vandet. Før badningen begynder, er det vigtigt at undersøge bund- og strømforholdene i området. Dette kan gøres ved at bruge apps som "Badevand", som giver opdateret information om vandkvalitet og sikkerhedsforhold. Hvis det er muligt, bør man vælge strande med livredderovervågning, da det giver en ekstra sikkerhed for både børn og voksne.

De voksne skal altid medbringe en mobiltelefon og kende stedets adresse, så der hurtigt kan tilkaldes hjælp, hvis der skulle opstå en nødsituation. Det er også vigtigt at markere tydeligt, hvor langt børnene må gå ud i vandet, så der ikke opstår forvirring om badegrænserne.

Under selve badningen skal børnene overvåges konstant – både fra vandet og fra land. For at sikre, at alle holdes under opsyn, kan det være en god idé at organisere badningen i grupper med bestemte tidspunkter, hvor hver gruppe går i vandet. Før og efter hver badegruppe skal de voksne tælle børnene for at sikre, at ingen mangler.

Endelig er det vigtigt at være opmærksom på børnenes tilstand, før de går i vandet. Børn, der er fysisk eller psykisk udmattede, overophedede eller på anden måde påvirkede, bør ikke bade, da dette kan øge risikoen for ulykker. Ved at følge disse retningslinjer kan de voksne skabe en sikker og sjov oplevelse for alle deltagere ved stranden.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

## Arbejdsopgaver

1. Du skal nu reflektere over, hvorfor skiltning er vigtig ved strande. Diskuter jeres erfaringer i klassen, hvor skiltning enten hjalp jer eller manglede.
2. Du skal nu lave dit eget skilt, der kan signalere noget bestemt eller et sikkerhedsskilt, der kunne være nyttige ved strande eller andre offentlige områder.
3. I små grupper kan i dramatisere forskellige scenarier ved stranden - nogle sikre, andre farlige. Diskuter hvorfor de er sikre eller farlige.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### Ideer til læreren

- **Forskningsprojekt:** Bed eleverne om at undersøge lokale og internationale strande eller søer for at finde ud af, hvilken type skiltning der bruges, og hvorfor de er vigtige. Eleverne kan præsentere deres fund i en kort præsentation eller rapport.
- **Quiz:** Lav en quiz, hvor eleverne skal matche billeder af forskellige skilte med deres betydninger. Dette kan gøres interaktivt ved hjælp af digitale værktøjer, som engagerer eleverne på en sjov måde.
- **Feltopgave:** Planlæg en udflugt til en lokal strand eller pool. Her kan eleverne identificere og tage noter om de skilte, de ser. Efterfølgende kan observationerne diskuteres i klassen.
- **Refleksionsopgave:** Efter udflugten skriver eleverne en kort refleksion om deres oplevelser og observationer. De kan beskrive, hvordan det, de har lært, har ændret deres forståelse af badesikkerhed.
- **Gruppediskussion:** Indled en diskussion om faktiske situationer, der kan opstå ved stranden, f.eks. en svømmer i nød eller forurenede vand. Eleverne skal komme med forslag til løsninger baseret på deres nye viden.
- **Digitalt projekt:** Lad eleverne bruge digitale værktøjer til at skabe en informationsvideo eller en præsentation om badesikkerhed og betydningen af skiltning. Dette projekt kan deles med andre klasser eller offentligheden som en lærerig ressource.