

# SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPETS METODSTEGE

Barns vistelse i vatten kan te sig på olika sätt. Det som är generellt är när barn väl lärt sig vistas tryggt i vattnet känner de en frihetskänsla. Alla kan utan konkurrens få känna samma härliga känsla.

För att nå simkunnighet kan skolan följa en metodsteg som bygger på att nå de mål som skolverket satt i årskurs sex i ämnet idrott och hälsa

För att få godkänt betyg i slutet av årskurs 6 ska eleven kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Dessutom ska eleven kunna Badvett och säkerhet vid vatten vintertid samt kunna hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

Livsfarliga lägen, medvetandekontroll, larma, stabilt sidoläge, andning och pulskontroll är alla grundläggande moment som kan vara livräddande och som barn kan lära sig. Metodstegen bygger i denna del på HLR-rådets kunskapsstege för skol-HLR. Detta material finns att beställa på [www.hlr.nu](http://www.hlr.nu) .

Viktigt är också att eleverna lär sig hantera nödsituationer i och vid vatten.

Här kommer Svenska Livräddningssällskapets bad-, båt- och isvett till hjälp.

Skolorna kan även ta hjälp av materialet "Barnens livräddningsskola" (BLS) som delas ut gratis till skolor.

Metodstegen bygger även vidare upp till årskurs nio för att Ni med dessa mål uppfyllda ger varje elev en god vattenvana, god uppfattning om säkert beteende i och vid vatten och på is samt goda möjligheter att kunna livräddande första hjälp.

Med den värdegrund som skolan ska förmedla är det positivt att motivera och skapa attityder att hjälpa andra.

Var och en av eleverna kan få ett häfte där de kan kryssa i vilka moment de gått igenom.



## Metodsteg mot mål att uppnå

### Grundförberedelse - Nivå 0

Dyk under en rockring e.dyl.

Titta under vattnet

Hoppa i från kanten/bryggan – grunt vatten

Plocka upp föremål på botten – grunt vatten

Glidövningar

Flytövningar

Insikt om grunderna i bröst resp. ryggsim

Livsfarligt läge – hur undviker man det i en nödsituation

Förlängda armen

Badvett

### Nivå 1

Falla framåt få huvudet under vattnet och ta sig tillbaka till kanten utan flythjälpmedel i för provtagaren djupt vatten.

Flytövningar

Glidövningar

Plocka upp föremål på botten – grunt vatten

Hoppa i från kanten/bryggan – grunt vatten

Simma 10 m bröstsim och 5 m ryggsim

Repetition livsfarligt läge och vanliga olyckor som kan drabba barn

Medvetandekontroll

Ropa på hjälp

Skapa öppen luftväg

Båtvett och flytväst

### Nivå 2

Falla i på djupt vatten utan flythjälpmedel få huvudet under, vända runt och flyta på rygg.

25 m bröst 10 m rygg

Plocka upp föremål på botten – grunt vatten

Hoppa i från kanten/bryggan – grunt vatten

Flyt och glidövningar

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp och öppen luftväg

Stabilt sidoläge

Larma 112

Repetition bad- och båtvett

Kasta Hansalina och/eller livboj till kompis och dra in denna

### Nivå 3

Dykövningar

50 m bröst 25 m rygg

Öva plocka upp föremål - djupt vatten

Öva vatten trampa



Flyta med kläder och flytväst

Bogsera med livboj 10 m – jämnstor kompis

Isvett och issäkerhet

Hansalina – ute på is

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, stabilt sidoläge och larma 112

Andningskontroll

#### **Nivå 4**

Plocka upp föremål – 1 m djupt vatten från kanten

Dykövning

100 m bröst 25 rygg

Vattentrampa 2 min

Flyta med kläder och flytväst 2 min

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge och larma 112

Mun-till-mun-andning på ett barn som inte andas själv

#### **Nivå 5, bronsbojen**

Dyka/falla i och därefter direkt simma:

150 m bröst 50 m rygg i en följd.

Livboj 25m utsim, 25m bogsering med jämnstor kamrat

Bad, båt och isvett

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge, larma 112 och mun-till-mun-andning

Luftvägsstopp

#### **Nivå 6**

200 m bröst 50 m rygg

Isflak och isdubbar

Hansalina

Flyta med kläder och flytväst 2 min

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge, larma 112 och luftvägsstopp

Bröstkompressioner

#### **Nivå 7**

250 m bröstsim 100 m rygg

Flyta 2 min

Vattentrampa 2 min

Djupdykning, djup 1 m från vattenytan

Isvak o isvett

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge, larma 112, bröstkompressioner och luftvägsstopp

Mun- till mun andning på vuxen



## Nivå 8

500 m bröstsim 200 m rygg

Flyta 4 min

Vattentrampa 4 min

Djupdykning, djup 2 m 2 gånger från vattenytan och två gånger från kanten

Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge, larma 112, mun-till-mun-andning, bröstkompressioner och luftvägsstopp

HLR

Luftvägsstopp på medvetslös person

## Nivå 9

1000 m bröstsim

500 m ryggsim

Hopp i från svikt, brygga, startpall eller båt med kläder och flytväst flyt 5 min fosterställning

7 minuter vatten tramp

2 livbojskast minst 5 meter.

Livräddning: Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 25 simning med livboj. Följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80 m djup följt av 25 m bogsering av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller kant. Skapa fria luftvägar, visa mun till mun andning och lägg personen i stabilt sidoläge. Larma. OBS! Allt i en följd utan vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök.

HLR (Hjärt och lungräddning) filmbaserad utbildning med hjärtstartare AED.

Teori: Bad-, båt- och isvettsregler

Första hjälpen, genomgång av förbandslåda

Enklare frågor i Första hjälpen.

Praktiska moment såsom nack- dykskada, sårskada, halkolycka, högläge och tryckförband

