



Övningar/Lekar

Här kommer ett urval av olika övningar och lekar som kan användas för stora och små. Alltifrån hur du går i vattnet, olika vattenvaneövningar, gruppövningar till hur man tar sig upp ur vattnet. Fyll gärna på här med dina egna övningar och lekar.

Livräddningsövningar

- Bada med räddningsväst.
- Snurra med räddningsväst.
- Snurra lodrätt och vågrätt iklädd räddningsväst.
- Fall i med räddningsväst. Fall på olika sätt och om möjligt från olika höjd.
- Bada med kläder och räddningsväst. Bada, spring, lek iklädda långärmade tröjor och långa byxor. Glöm inte att göra lekar med kläder på!
- Flyta och förflytta dig med livboj.
Försök att ta dig fram på så många olika sätt som möjligt.
- Kast till kamrat.
Kasta Hansalina och livboj till kamrat i vatten som ev. bär räddningsväst.
- Bogsera kamrat.
Gå, spring, simma eller på annat sätt bogsera en kamrat i livboj.
- Isdubbar.
Lär dig använda isdubbar först på land därefter på konstgjort isflak.
- Badvett, båtvet, isvett
Lär dig bad-, båt och isvettsreglerna, ta hjälp av Barnens Livräddningskola - BLS, Krabbanboken eller bad-, båt- och isvettsbilder.

