

SMÅ LIVRÄDDARE

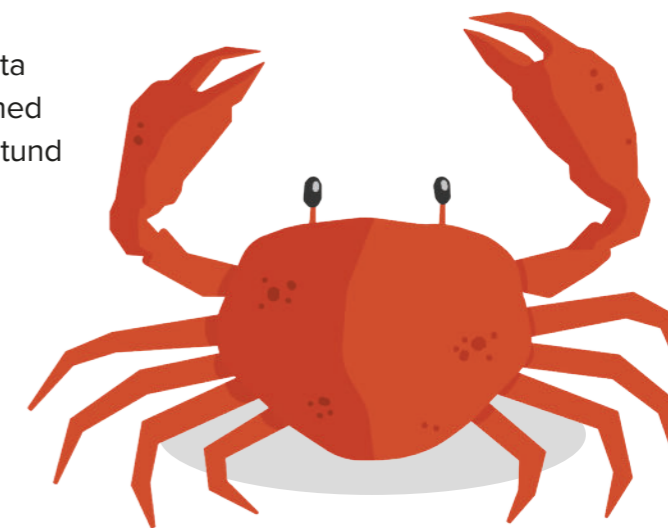


Svenska
Livräddningssällskapet



VÄLKOMMEN TILL SVERIGES STRÄNDER

Överallt i landet finns badplatser där människor i alla åldrar kan bada. I detta häfte kan du lära dig om strandlivet med sköna bad och massor av lek. Ta en stund tillsammans för att njuta av stranden.



Till de vuxna:

Lägg bort mobilen och lär känna din omgivning på stranden. Ha alltid uppsikt över dina barn. Tänk på att alla stränder är olika och förhållandena på dessa kan ändra

sig dag efter dag. Lär ditt barn badvett och hur man ser risker så som strömmar eller frånlandsvind. Bläddra vidare så kommer det mer information om detta.

Lär känna stranden (skriv eller prata om frågorna här bredvid): Vad kan du hitta på din strand? Skriv, rita eller måla här i rutan.

Kan du se några livräddare?

Är du på en strand med livräddare?
Ser du någon skylt med information på?
Vad är det för temperatur på vattnet och i luften? Skriv ner siffrorna här bredvid.

Vattentemperatur

Lufttemperatur



Kan du se några flaggor?

Flaggor visar att det finns livräddare på stranden. Röd flagg rekommenderar dig att inte bada. Känner du igen en ström i vattnet? Detta kommer du att få lära dig senare i ditt häfte.

Vilket nummer ringer du om du behöver hjälp?

Kom ihåg ramsan – ”112, är lätt att slå”.
112 är larmnumret där du kan få hjälp av ambulans, polis och brandkår. Berätta vilken strand du är på.

Vad heter stranden du är på?

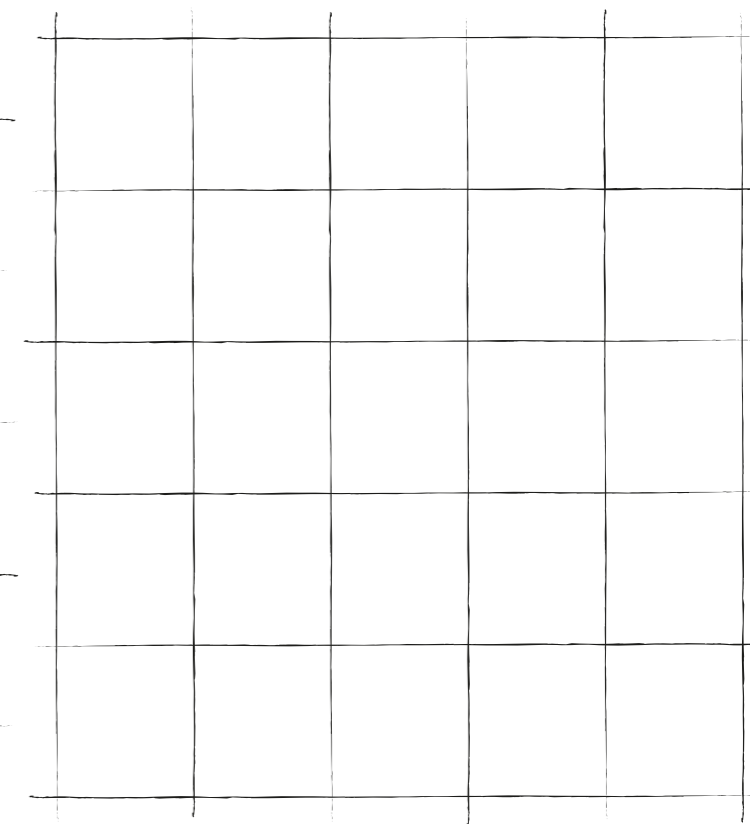
STRANDBINGO

I vår strandbingo finns tre färdiga brickor att använda och en tom som du kan spela fem i rad på. Använd dem som en kul aktivitet – kryssa för det ni ser eller spela bingo mot varandra.

Den som först får en full rad vågrätt, lodrätt eller diagonalt ropar "Bingo". Man kan sedan fortsätta till två rader, tre rader eller full bricka. Lycka till!



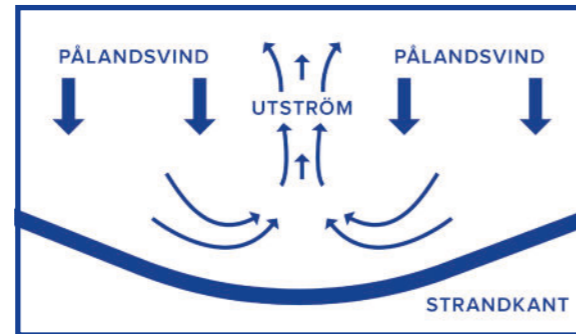
Hej, jag heter Livia. Jag kan mycket om vatten, isar, och solen. Jag vill att alla barn ska kunna simma. Då kan vi ha kul tillsammans i vattnet. Ingen behöver vara rädd för vatten. Ha det så kul med vår strandbingo!



STRÖMMAR OCH HUR DU KOMMER UR DEM

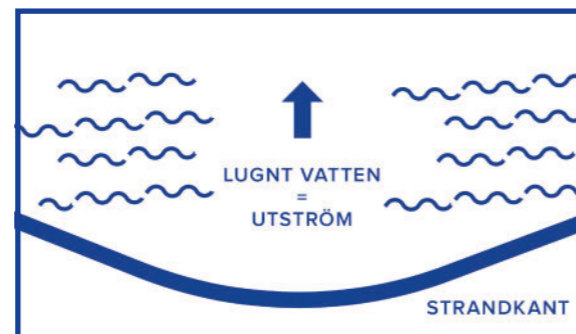
Vad är en utström?

Utström kan bildas när vattenmassor från inkommande vågor söker sig ut från stranden tillbaka i havet.



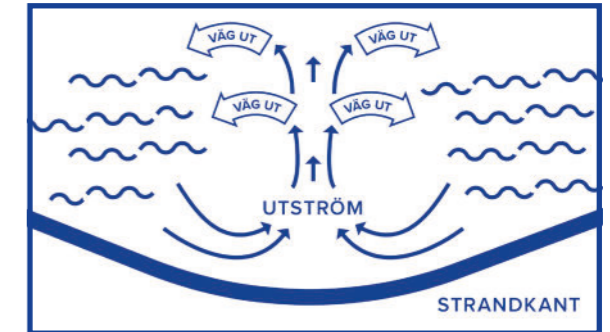
Hur känner jag igen en utström?

En utström kan ibland vara svår att se från stranden. Du ser den lättare från en liten höjd, till exempel om du går upp i en sanddyn. Vattnet är oftast lite lugnare i en utström och vågorna bryter inte där.



Hur gör jag om jag hamnar i en utström?

Det är svårt att simma mot en utström. En utström går inte så långt och avtar i styrka ju längre ut du kommer. Simma i sidled, längs med stranden för att komma ur strömmen, när du är ur strömmen kan du simma in mot stranden igen.



(Så här kan det se ut i verkligheten med strömmar. Notera särskilt mitten av bilden)

FRÅNLANDSVIND

När du är på stranden är det viktigt att känna vindens styrka och riktning. Det är bra att vara särskilt uppmärksam på frånlandsvind, då det blåser från land utöver havet.

Det är då lätt att uppblåsbara saker glider i väg ut i havet, med en hög hastighet. Simma **ALDRIG** efter uppblåsbara saker som glider i väg ut i havet, det kan bli farligt!



Hitta 5 saker på bilden som visar åt vilket håll det blåser på stranden.



Hur blåser det på din strand idag?

Hur ser du detta?

BADVETT

Med badvett badar du på ett säkert sätt. Prata om meningarna och dra sedan streck till bilden som stämmer med texten:



Tala om vart du ska och när du tror att du kommer tillbaka

Ta reda på var du hittar livräddningsutrustning

Ha hela tiden uppsikt över varandra

Gå försiktigt på brygga, klippa eller bassängkant

Hoppa och dyk bara om det är tillräckligt djupt

Simma längs med strand eller brygga

Knuffa aldrig i någon eller håll fast någon i vattnet

Undvik att simma under brygga och hopptorn

Ropa bara på hjälp när du verkligen behöver

Använd förlängda armen om du behöver hjälpa någon upp ur vattnet

112 – är lätt att slå



Hejsan, det är jag som är Sam! Jag tycker inte om vatten. När jag kan mer om vatten tycker jag nog mer om det. Kan du hjälpa mig?



Rita hur det ser ut när du badar säkert:



EN TORR LIVRÄDDARE ÄR EN BRA LIVRÄDDARE

Om du ska livrädda någon ur vatten är det viktigt att du vet hur du ska agera. Det behöver inte vara särskilt djupt för att det ska bli farligt. En person i nöd,

även ett litet barn, kan lätt dra ner dig under ytan. Därför ska du alltid ha med dig en "förlängd arm" som till exempel en livboj, om du simmar ut.

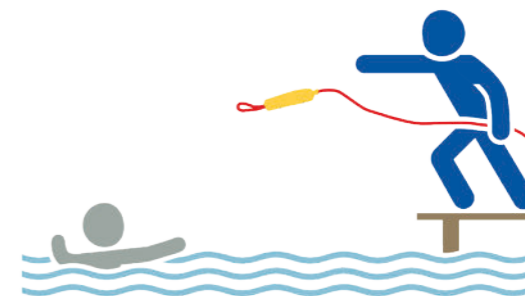


Ha alltid något mellan dig och den du ska hjälpa, den **förlängda armen**. Det kan vara ett livräddningsredskap. När du ska bada är det bra att ta reda på var livräddningsredskapen finns.

Ropa bara på hjälp om du är i nöd. Påkalla uppmärksamhet från den nödställda och från andra. Be någon **ringa 112**.



En torr livräddare är en bra livräddare. Det är bra om du kan vara kvar på land och sträcka ut något till personen som du ska rädda, till exempel en livboj eller en räddningslina. Prata med personen som du räddar.



Om personen är vid vattenytan och du inte kan nå den från land, **simma med livbojen** till personen. Prata med personen och håll ögonkontakt.



När du är framme hos personen, **använd livbojen** för att komma tillbaka till stranden.



Ohoj där landkrabba, jag heter Bojan och är pirat. Jag kan nästan allt. Jag vill lära dig allt jag kan. Jag vill att du blir lika duktig som jag i vattnet.



NIPPERS

Nippers är vår barn- och ungdomsverksamhet. Nippers är det engelska ordet för ”knatte” och kommer ursprungligen från Australien. Konceptet har tagits hem till Sverige av livräddare



som arbetat och tränat utomlands. Denna verksamhet finns på flera platser i Sverige så hör dig för om det finns där du bor (se hemsida www.svenskalivraddningssallskapet.se).



SIMKUNNIGHET

Simskola barn

I Svenska Livräddningssällskapets simskola får barn all den kunskap i bröstsim, ryggsim och livräddning de behöver för att du som förälder ska kunna känna dig säkrare när ditt barn är och badar.

I skolan

Svenska Livräddningssällskapet samarbetar mycket med skolan i Sverige. Vi står till exempel bakom Barnens Livräddningsskola, ett material om bad-, båt-, is-, och vädervett. Det finns nu som digital kurs. Vi uppmuntrar att alla barn så tidigt som möjligt får möjlighet till vattenvana, helst redan i förskoleklass genom att till exempel besöka badanläggningen regelbundet genom hela grundskolan. Att bekanta sig med vattnet och bli ”vattenvan” är en av grunderna för att lära sig simma. Att lära sig simma är en förutsättning för att självständigt kunna upptäcka andra aktiviteter i, på och vid vatten.



Viktigt att börja tidigt

Svenska Livräddningssällskapet vill betona vikten av en tidig simundervisning, gärna i förskoleåldern. På många platser arrangerar Svenska Livräddningssällskapet simskolor som välkomnar barn att börja redan när de är två till fyra år. Här görs vattenvaneövningar för tidig säkerhet och ökad trygghet.

(På sommarsimskola.se kan du finna en simskola nära dig till sommaren.)

OM SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

Vi är en ideell förening som arbetar inom tre olika områden – simkunnighet, livräddning och säkerhet. Allt arbete som vi gör ska bidra till vår vision om Noll drunkningar, ingen ska drunkna på grund av okunskap.



För att färre ska omkomma i drunkningsolyckor krävs ett långsiktigt förebyggande arbete och med stöd av medlemmar, gåvor och olika samarbetspartners har vi kommit en bra bit på vägen.

Vill ni starta bevakning, kika på svenskalivraddningssallskapet.se





**Vill du vara med och bidra till vår vision –
#nolldrunkningar – swisha till 900 22 62.**

Din gåva räddar liv!



Svenska
Livräddningssällskapet