

## Dag 1

- Sørge for at alle elevene har fått på seg våtdrakt, og at de har på seg sko.
- Gjøre værobservasjoner, og fylle ut registreringskjema
- Vise elevene området som kan brukes til bading.
- Gjennomgang regler for bading:
  - Det er kun tillatt å gå ut i vannet etter avtale med hovedinstruktøren.
  - Det er kun tillatt å bade i svømmefeltet.
  - Det er aldri tillatt å svømme lenger ut enn hovedinstruktøren
  - All svømming skal foregå i umiddelbar nærhet til redningsbøye
- Oppgaver:
  - Gå ut til vannet når til knærne, sett deg ned og reis deg opp igjen, gå tilbake igjen
  - Gå ut i vannet til hoftehøyde snu og gå tilbake igjen
  - Gå ut til vannet når til hoftehøyde. Snu inn mot land. Prøv å legg deg på magen og kjenn etter om du kan flyte. Prøv flere ganger. Prøv også på ryggen
  - Som over, se om du kan svømme litt innover mot land igjen.
  - Prøv å gå utover til vannet når til haka, snu og gå inn igjen til land.
  - Prøv å gå utover til vannet når haka, snu, og se om du kan flyte/svømme innover mot land.
- Spader og bøtter som kan brukes til å lage sandlott, samt at de som har lyst kan bade frem til pause

## Dag 2

- Sørge for at alle elevene har fått på seg vådrakt
- Gjøre værobservasjoner, og fylle ut registreringskjema
- Gjennomgang regler for bading:
  - Det er kun tillatt å gå ut i vannet etter avtale med hovedinstruktøren.
  - Det er kun tillatt å bade i svømmefeltet.
  - Det er aldri tillatt å svømme lenger ut enn hovedinstruktøren
  - All svømming skal foregå i umiddelbar nærhet til redningsbøye
- Oppgaver:
  - Gå ut til vannet når til knærne, sett deg ned og reis deg opp igjen
  - Gå ut i vannet til hoftehøyde snu og gå tilbake igjen
  - Løp ut i vannet til hoftehøyde snu og løp tilbake.
  - Gå ut til vannet når til hoftehøyde. Snu inn mot land. Prøv om du kan svømme litt innover mot land igjen.
  - Prøv å gå utover til vannet når til haka, snu og gå eller svøm inn igjen til land.
  - Prøv å gå utover til vannet når haka, snu, og se om du kan flyte/svømme innover mot land.
- Undervannsbilder:
  - Vi skal prøve å ta undervannsbilder med grimaser og liknende.
- Ta på redningsvester og sjekke om vi flyter bedre med de i vannet.
- 3 stk i 1 kano, 3 stk skal bygge «steintårn» i vannet. Bytte etter en stund

## Dag 3

- Sørge for at alle elevene har fått på seg vådrakt
- Gjøre værobservasjoner, og fylle ut registreringskjema
- Gjennomgang regler for bading:
  - Det er kun tillatt å gå ut i vannet etter avtale med hovedinstruktøren.
  - Det er kun tillatt å bade i svømmefeltet.
  - Det er aldri tillatt å svømme lenger ut enn hovedinstruktøren
  - All svømming skal foregå i umiddelbar nærhet til redningsbøye
- Oppgaver:
  - Gå ut til vannet når til knærne, sett deg ned og reis deg opp igjen
  - Løp ut i vannet til instruktør snu og løp tilbake.
  - Gå ut i vannet til du når instruktør. Snu inn mot land. Prøv om du kan svømme litt innover mot land igjen.
  - Gå til det er vann til knærne, prøv å svømme til instruktør
  - 2 og 2 med livredningsbøye, prøver å svømme ut på dypt vann, sammen med instruktør.
  - 1 og 1 prøver å falle ukontrollert av luftmadrass i vannet og gjenvinne kontrollen. Uten vådrakt, men de skal kunne nå bunnen.
- Rekk ut:
  - Elevene jobber 2 og 2. en går til vannet når til under armene, og en skal strekke ut en pinne eller noe for å hjelpe de opp
- Kast ut:
  - Elevene skal prøve å kaste ut til en som trenger å reddes.

## Opplegg dag 4

- Sørge for at alle elevene har fått på seg vådrakt
- Gjøre værobservasjoner, og fylle ut registreringskjema
- Gjennomgang regler for bading:
  - Det er kun tillatt å gå ut i vannet etter avtale med hovedinstruktøren.
  - Det er kun tillatt å bade i svømmefeltet.
  - Det er aldri tillatt å svømme lenger ut enn hovedinstruktøren
  - All svømming skal foregå i umiddelbar nærhet til redningsbøye
- Oppgaver:
  - Gå ut til vannet når til knærne, sett deg ned og reis deg opp igjen
  - Løp ut i vannet til instruktør snu og løp tilbake.
  - Gå ut i vannet til du når instruktør. Snu inn mot land. Prøv om du kan svømme litt innover mot land igjen.
  - Gå til det er vann til knærne, prøv å svømme til instruktør
  - 2 og 2 med livredningsbøye, prøver å svømme ut på dypt vann, sammen med instruktør.
  - 3 og 3 i kano/båt med redningsvestpå, sammen med instruktør drar litt ut fra vannkanten, helst der de ikke når bunnen men instruktøren står. Falle ut i vannet 1 og 1, og ta seg inn til sikker grunn igjen