

Utdørs selvbergning og livredning i skolen



Kort om meg

- 32 år fra Bærum
- Jobbet som lærer siden 2015
- Matte, kroppsøving og samfunnsfag



Forarbeid

- Grunnkurs i selvbergning og livredning ute. AUG 2020
- Oppdrag, lage hms-plan
- Dekke kompetansemål

UTENDØRS SVØMME- OG LIVREDNINGSUNDERVISNING I BÆRUM KOMMUNE VED EKSKURSJONER HMS-PLAN 2021

red. mai 2021

Klasse: 7	Tur: Burudvann	Ansvarlig lærere/personale: Fredrik Torgersen	Antall elever: 52	Dato: 12.11.21
År: 2021		Mobil nr: 98678586		

Til informasjon:

Skjema for risikovurdering av fellesturer blir gjennomført som del av skolen sitt ansvar for tryggheten for elevene (jf. Opplæringsloven § 12)

§ 12-1. Tryggleik for elevane

I tillegg til dei krav om forebygging av skade og ulykke som følgjer av andre lover og forskrifter, gjeld dette:

- Når skolen er ansvarleg for tryggleiken til elevane, må tilsynet i praksis vere forsvarleg i forhold til risikoen for at skade eller ulykke kan skje.
- I situasjonar der skolen er ansvarleg for symjing og bading i grunnskolen, skal det alltid vere ein tilsynsansvarleg, vaksen person til stades. Dersom den gruppa skolen har ansvaret for, overstig 15, skal tilsynet aukast med ein vaksen tilsynsperson for kvar påbegynt gruppe på 15. Dei som fører tilsyn, må vere flinke til å symje og dykke, og må kunne livredning. Tilsynet må aukast ytterlegare når omsynet til tryggleik gjer det nødvendig. For vidaregåande skole gjeld her berre det generelle kravet om tryggleik, slik det er formulert i bokstav a.
- I ordensreglementet for skolen bør det takast inn føresegnar som nærmare regulerer trafikktryggleik og andre forebyggjande tiltak. Foreldra avgjer om barna får sykle til skolen eller ikkje.
- Reglane for grunnskolen gjeld tilsvarande for skolefritidsordninga.

HMS – PLAN; MARKER MED GULT DE PUNKTENE SOM IKKE ER AKTUELLE Å RISIKOVURDERE FOR DENNE TUREN

Risikomoment	Hva kan skje? Hvor?	Tiltak for å hindre uhell	Aktuelt på min tur? Kommentaar
GENERELLE RISIKOMOMENT			
Bading uten å være svømmedyktig	-	-	-
Er det elever med allergiar med?	-	-	-
Være ved sjø/vatn? Fiske, kano, båt, seiling, sup bading	-	-	-
Forfrysninger/nedkjøling/frostskade	- Elever blir veldig nedkjølt	- Bader med kler, alle har med ekstra kler og varmt tøy. Vi lager et stort bål. Setter opp en lavvo hvor elevene kan varme seg etter økten i vannet. Lærer har med ekstra tøy og gjervenduk. Holde elevene aktive	-
Fare for å gå rundt med kano	-	-	-
Spesielle farar ved svømming	- Elever kan drukne	- Ikke fler enn 15 elever i vannet samtidig. To lærere som følger med når elevene er i vannet. Lærerne har livreddningsproven. Vi har med reddningslinjer og livbøyer	-
Andre momment å tenke igjennom	- Brannskader ved bålet, fall/skade når man sykler til og fra	- Holder god avstand når vi sykler. Vi sykler i rolig tempo, lærer forran for å bestemme fart. Bader med vest. Elevene skal ikke lenger ut enn der lærer står/er.	-

1. Dato: 12.11.21

2. Undervisningsgruppe årstrinn og antall elever: 7.trinn. 52 elever

Kjent gruppe, noen har mindre erfaring med opphold i vann, noe ukjent ferdighet og forutsetninger.

Her kan man beskrive gruppen inngående. Er det noen spesielle utfordringer i gruppen?

Gruppe 1	Gruppe 2
Elev 1: svak svømmer Elev 2: utrygg i vannet	Elev 3: sliter med å svømme, ikke redd for vannet, flyter godt Elev 4: svak svømmer Elev 5: svak svømmer

3. Undervisningssted: Burudvann

Lenke:

<https://www.google.com/maps/place/Burudvann/@59.9740055,10.5049765,15z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x464112793365a59b:0x5e5dfb237ffe4d3a!8m2!3d59.9746983!4d10.5140162>

GPS koordinater: 59°58'27"N 10°30'54"Ø

Ankomst: Er der ca kl 0930. drar fra skolen ca 0830. Går opp

4. Værprognose

Prognosene viser 5 grader i luften, lettskyet og 2-4 grader i vannet

Vanntemperatur: <https://www.seatemperature.org/europe/norway/>

- Utarbeide planer
- Informere foreldre
 - Informere og forbedrede elever
- Låne utstyr

Forarbeid

Livredning og selvberging på Burudvann

I forbindelse med fornyelsen av læreplanen, har det i kroppsøvfingsfaget kommet inn nye læreplanmål som vi må forholde oss til. I den forbindelse vil vi **fredag 12 november i uke 45** gå til Burudvann for å gjennomføre ett undervisningsopplegg som dekker dette målet:

Vurdere sikkerheten i uteaktiviteter og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vann.

Vi skal øve på:

- Å kaste livline og kjenne på hvordan det er å dra inn personer ved hjelp av en line
- Å kaste livbøyer og øve på hvordan det er å svømme med en person og en livbøye
- Hvordan komme opp på en brygge uten stige
- Hvordan hoppe ut i vann uten å få hodet under
- Hvordan kroppen reagere på kaldt vann
- Hvordan få varmen igjen etter at du har blitt kald og våt
- Hjerte-lungeredning

Det er ikke et krav om at alle bader, men det er ønskelig at så mange som mulig gjør det. Fredrik har utarbeidet en HMS-plan for dagen. Grunnet personvern kan ikke hele planen legges ved, men de viktigste punktene er lagt ved under. Fredrik har gyldig livredningskurs og våttkort.

Det er en del tøy elevene skal ha med seg til denne dagen, og det kan bli mye å ha i sekken. Derfor vil det bli mulig å levere noe tøy til skolen enten på selve dagen eller dagen før. Vi vil kjøre med en bil og har derfor muligheten til å ta med noe ekstra. Alle poser som skal være med bilen, MÅ merkes godt med elevens navn.

Har dere spørsmål kan dere kontakte Fredrik på:
fredrik.torgersen@baerum.kommune.no
tlf: 67 50 72 00

Du må ha med:	Kan ha med:
Ullundertøy og ullsokker til å bade i/eventuelt våtdrakt	Badesko
Varmt tøy til å skifte til etter bading, varmgenser	Noe varmt å drikke
Håndkle	Sitteunderlag, kan være fint å stå på når du skifter
Mat og drikke	Vinterjakke
Tøy til været	Bålmat
Votter/hansker	
Lue	
Varme sokker	
Plastpose til å ha vått tøy i	

HMS-plan og tiltak

- 2 personer med gyldig livredningskurs
- 1 lærere i vannet
- Kun en klasse av gangen i vannet, ikke alle samtidig, noen på land for å dra inn de andre
- Har med livbøyer og livliner hvis det skulle skje uhell
- Elevene bruker vest når de er i vannet
- Stort bål til å holde varmen
- Elevene har med seg varmt og tørt tøy til å skifte til etter økt i vannet. Lærer har med ekstra
- Lærer har med ullteppe og jervenduk for å varme opp elever som eventuelt blir veldig kalde
- Elevene skal holdes i aktivitet etter økten i vannet slik at de får tilbake varmen
- Alle som er i vannet har på seg ulltøy eller våtdrakt for å holde bedre på varmen
- Hypotermi. Alarmplan. Umiddelbare tiltak: Stabilisere varmetap (klær, jervenduk, kroppskontakt)
- Brannskade: Alarmplan, kjøle ned skaden i vannet
- Lærer har med førstehjelpsutstyr
- Alle lærerne har med seg telefon slik at de kan kontakte nødetatene

Alarmplan

Ansvarlige lærere/personalet er informert om alarmplan i forkant for å bevisstgjøre og forebygge uhell. Den som oppdager hendelsen/ ansatte på stedet:

1. Ring om nødvendig nødetatene 113. Et varsel bør inneholde:

Hvem varsler,(Lærer 1 sikrer skadestedet og utøver nødvendig førstehjelp, HLR, tilkaller lærer 2 som vasler), lærer som vasler forteller hva har skjedd, hvor har det skjedd og omfang/konsekvenser
2. Sikre skadested og yt nødvendig førstehjelp.
3. Varsle dine nærmeste overordnede:

Cecilie Bjarre, Anniken Løvdal - telefon: 67 50 72 00
4. Møt personell fra nødetatene når de ankommer skadestedet for å gi informasjon om hendelsen.

Lærer 1: første lærer på stedet

Lærer 2: andre lærer på stedet

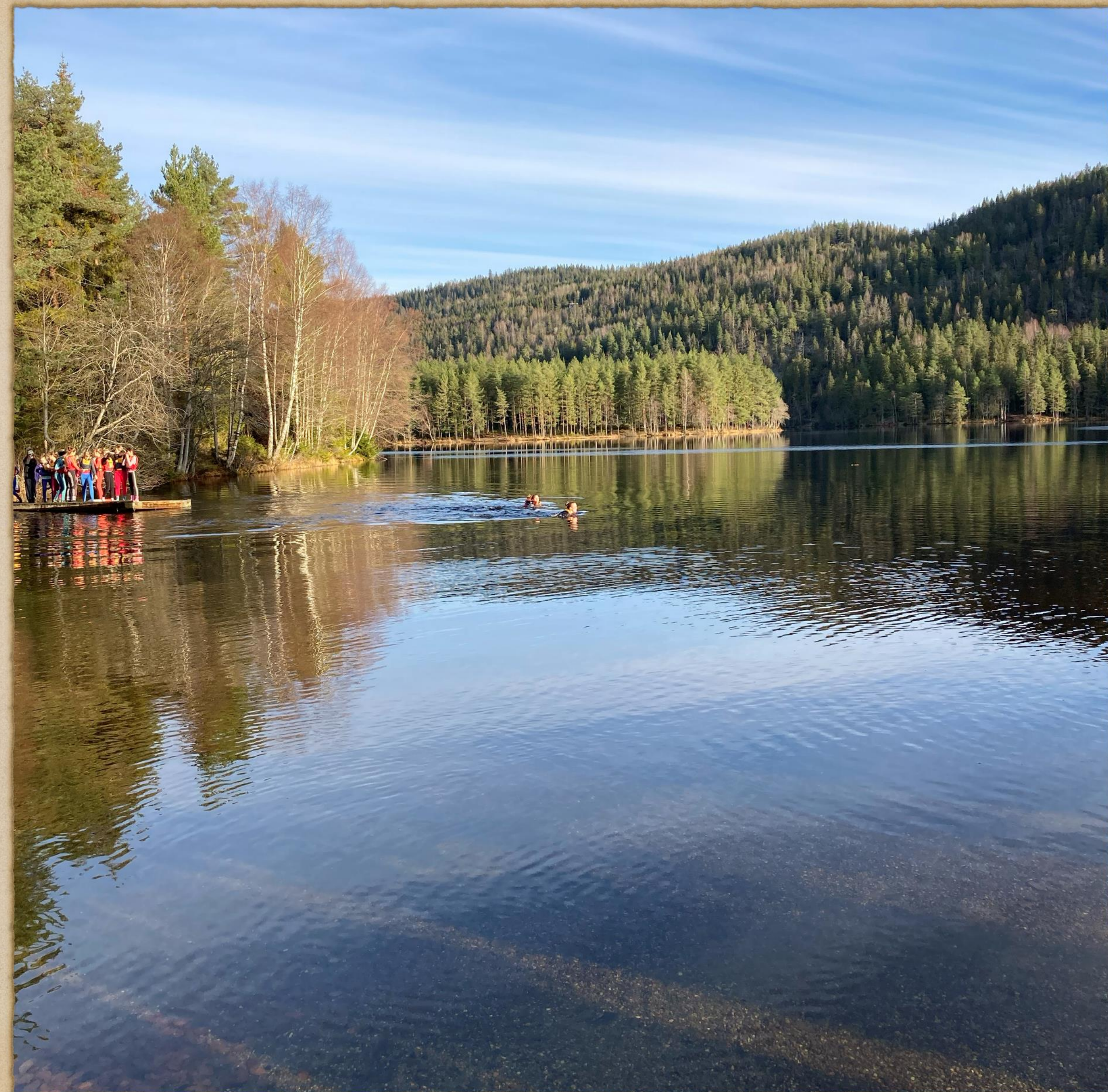
Opplegget

- Hvordan reagerer kroppen i kaldt vann
- Hoppe ut i vann, evt. svømme til land
- Kaste livline og livbøye





- To og to
- Redningsvest/vest



12 november, 2
grader i vannet, 8
grader i lufta



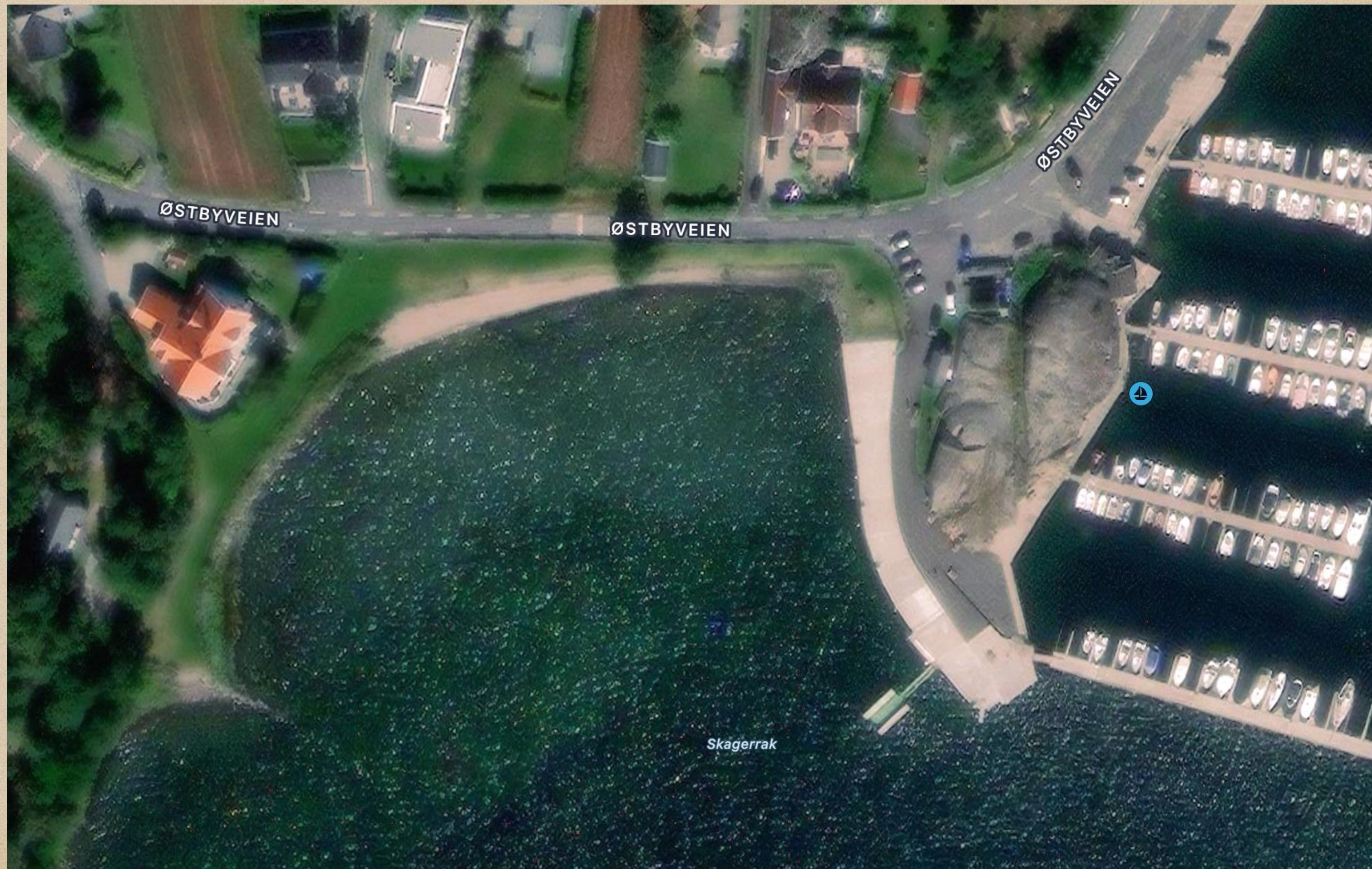


- Kaste line og livbøye
 - Tilpasse
 - Få igjen varmen

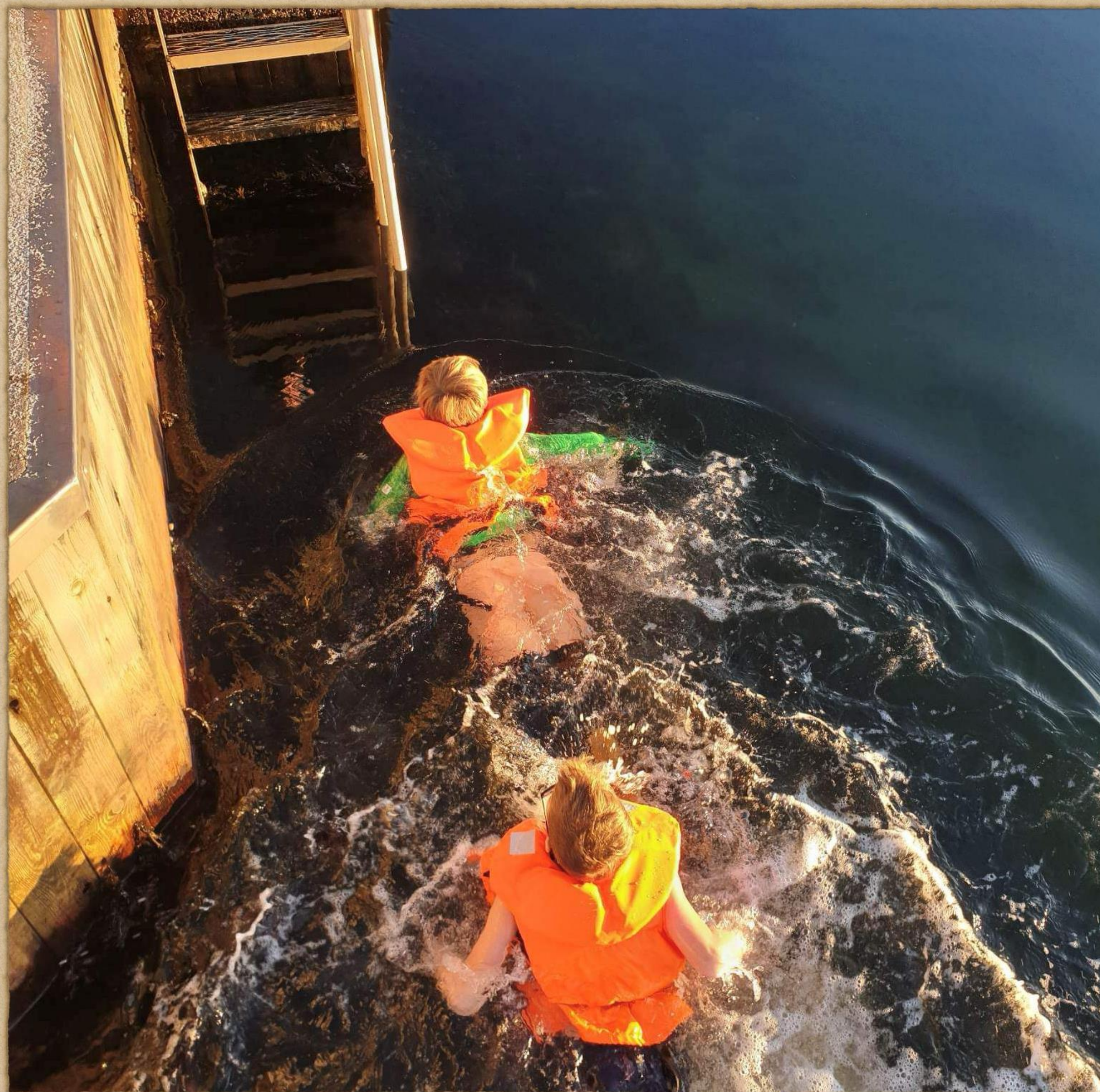


Larvik

12 desember, 0,5
grader i vannet, -5 i
lufta







Elevenes oppfatning

- Tilbakemeldinger fra elever
- Fra foresatte
- Elevhistorie