

The background is a solid light blue color. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes. Some droplets are in the top left corner, some are in the bottom left corner, and a few are scattered in the bottom right corner. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

5-TRINNS MODELLEN:

Utendørs svømme- og livredningsopplæring i Lørenskog kommune

PROSESS

- Ny læreplan
 - Overordnet del
 - Kroppsøving: Kompetansemålene
- Arbeide mot de, ikke noe alle når



PROSESS

- Varig læring
- Teori og praksis hånd i hånd
- Trygge rammer
- 7.trinn
- Samarbeidspartnere



5-TRINNS MODELLEN



Kano – kameratredning
- klær

Packraft – flytevest – HLR – kutt –
hypotermi - våtdrakt

Selvberging – livredning – redningsbøye - enkel
førstehjelp - bevisstløs person - våtdrakt

Selvberging – livredning – forlenget arm – stille drukning -
våtdrakt

Selvberging – badevettregler – varsling – klær



ØKONOMI

- LRKK / NLS-instruktører og frikjøp av lærer
- Utstyr: engangsinvesteringer / forbruksutstyr
- Gjennomførbart



HVA HAR VI OPPNÅDD

- Teori og praksis hånd i hånd
- Trygghet rundt sikkerhet
- Svarer på kravene i kunnskapsløftet
- Trygghet og mestringsfølelse for elevene
- Kunnskap til å redde seg selv og andre



VEIEN VIDERE

- Videreutvikle
- Forsterke det som er bra
- Endre det som endres bør
- Ungdomsskolen
- OsloMet

Kilder

- 1) FB SIDEN, HJEMMESIDEN OG APP'EN TIL WATER COMPETENCE
- 2) BOKA: UTENDØRS SVØMME- OG LIVREDNINGSOPPLÆRING, UNIVERSITETSFORLAGET 2021
- 3) KURSHOLDER PÅ LØRENSKOG KOMMUNE SITT LIVREDNINGSKURS 2021: TERJE STAKSET VED NORGES LIVREDNINGSSELSELSKAPET – OSLO OG BÆRUM KRETS
- 4) UTENDØRS LIVREDNINGS- OG SVØMMEOPPLÆRINGSKURS FOR OSLO KOMMUNE PÅ NORGES IDRETTSHØGSKOLE VED MAY GRYDELAND
- 5) HELE NORGE SVØMMER – NRK
- 6) WWW.HELENORGESVOMMER.NO
- 7) NEWTON – NRK
- 8) WWW.SOMMERSKOLE/REDNINGSSELSELSKAPET + VIDEO RS+
- 9) VIDEO: «HODE OVER VANNET» SANG/DANS - NRK
- 10) UNIVERSITETET I AGDER – VIDEREUTDANNING/ETTERUTDANNING
- 11) KURSHOLDER PÅ LØRENSKOG KOMMUNE SITT LIVREDNINGSKURS 2022: TRUDE AASTAD VED NORGES LIVREDNINGSSELSELSKAPET – ROMERIKE KRETS
- 12) RB – ARTIKKEL