



Vi sætter fokus på sikkerhed i vand

Af uddannelsesansvarlig, Maria Højkrøg Lerche
(maria@hsk.dk)

I Hovedstadens Svømmeklub har vi den fornemme opgave, at vi lærer rigtig mange børn og voksne at svømme og kunne begå sig i vand. Når svømmeskolesæsonen slutter i maj, bliver alle vores svømmeglade børn og unge sluppet ud til en sommer med forhåbentlig mange vandaktiviteter ved stranden, poolen eller i svømmehaller, som de ikke kender. Vi har et ønske om at gøre børnene mere parate til sommerens herlige oplevelser med vand og give dem viden og ikke mindst færdigheder inden for selvredning og livredning. Derfor satte vi igen vandsikkerheden på dagsordenen i uge 13, 14 og 15.

Fra projekt til integreret læring

I 2013 skabte vi projektet "[AquaSafe – Sikkerhed for alle i vand](#)". Vi finpudsede konceptet lidt og gentog succesen året efter. Derefter blev det klart for os, at AquaSafe ikke var et enkeltstående projekt. Det var et levedygtigt koncept, som skulle integreres og være en naturlig del af vores undervisning. Lige siden har det været en fast del af vores sæsonplaner og læringsmål på vores børne- og ungdomshold.

Vi taler om badesikkerhed og lærer børnene vigtigheden af at kunne flyde på ryggen, træde vande og kravle op ad vandet. Færdigheder som hjælper svømmerne til at redde sig selv.



Det handler om selvredning, når vi leger på de store plader

Desuden underviser vi i, hvordan man kan være med til at redde andre – uden at sætte sin egen sikkerhed på spil.

Aldersrelateret læring

AquaSafe har en trænermanual med øvelser og eksempler på storytelling, der gør at alle Svømmeskolens trænere kan undervise i konceptet. Konceptet er lavet aldersrelateret sådan, at undervisningens indhold er meget forskelligt, alt efter om svømmerne er to år eller 12 år. Fælles for alle er dog, at vi tænker det simpelt og håndgribeligt til de enkelte aldersgrupper.



De 5 baderåd skal ud og svømme.

Diplomer kan være med til at udbrede viden

I slutningen af forløbet med AquaSafe, får alle svømmerne et diplom med hjem, som bevis på deres deltagelse. På bagsiden af diplomet har vi trykt "de 5 baderåd", der er anbefalet af TrygFonden Kystlivredning. Baderådene er en væsentlig del af undervisningens indhold. Vi håber, at svømmerne vil tage diplomerne med hjem og vise dem til familie og venner. På den måde er det målet, at vi får udbredt viden om badesikkerhed og "de 5 baderåd" til mange tusinde familier i Hovedstaden.