



## Sølvbøye "Vannsikker"

### 1. Redningsvest:

Bruk av vest: Utført utendørs, iført jakke, skjorte, langbukse og sko. Kunne ta på vest/ flytemiddel riktig. Kunne falle uti, gjenvinne kontrollen. Snu seg til ønsket posisjon når man kommer til overflaten. Ta seg inn til et fast punkt (land eller båt). (\* Testøvelse 2)

### 2. Selvberging/svømming:

Selvberging utendørs: Iført badetøy: Rull uti på dypt vann. Svøm 10 m på magen. Stopp, trå vannet, scull og flyt i 20-30 sekunder. Svøm deretter 10 m på rygg. (\* Testøvelse 12 tilpasset trinnet)

Og/ eller:

Svømmedyktig inne: Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil (flyt på mage, rull over), flyt på rygg i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg. (\* Testøvelse 9)

### 3. Førstehjelp:

Kunne varsle en voksen, sjekke bevissthet, gi frie luftveier og legge i sideleie



## Gullbøye "Livredder"

### 1. Redning:

Kjenne alarmplan  
Kunne livredderens slagord

### 2. Selvberging/Livredning:

Selvberging og livredning ute: Iført skjorte og bukse (eller trøye og stillongs), utfør sammenhengende: "Livredningshopp", svøm 20 m på mage, svøm 20 m på rygg, dykk, ilandfør en person 20 m ved bruk av forlenget arm og gjennomfør god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke. I kaldt vann, ved temperatur mindre enn 15 °C bør distansene reduseres. (\* Testøvelse 21)

Og/ eller:

Selvberging og livredning inne: Hopp/ stup uti, svøm 100 m på mage, 100 m på rygg, dykk ned og plukk opp synkedukke fra bunn. Ilandfør denne 20 m og gjennomfør direkte god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke. (\* Testøvelse 20)

### 3. Førstehjelp:

I tillegg til HLR kunne gi førstehjelp ved fremmedlegemer i halsen, store blødninger og nedkjøling. (\* Testøvelse 17,18, 19)

## NORGES LIVREDNINGSSKAP



## Livrednings- selvbergings- og svømmemerker for grunnskolen

Norges Livredningsskaps livrednings- selvbergings, og svømmemerker er bygget opp etter intensjonen i "Svømme- og livredningsopplæring, støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen" (\*) og en drukningsforebyggende tolkning av testøvelsene og grunnskolepensum.

Dersom man på det aktuelle skoletrinnet tilfredsstiller kravene i det tilhørende merket så tilfredsstiller man målene i læreplanene på et akseptabelt nivå.

Merkene bør likevel sees tverrfaglig. Kjennskap til vannmiljøene ute og kravene som stilles her, er grunnleggende for at man skal kunne ferdes trygt ved, på og i vann.



## Bronsebøye "Svømmedyktig"

### 1. Redningsvest:

Bruk av vest: Utført utendørs, iført jakke, skjorte, langbukse og sko. Kunne ta på vest/ flytemiddel riktig. Kunne falle uti, gjenvinne kontrollen. Snu seg til ønsket posisjon når man kommer til overflaten. Ta seg inn til et fast punkt (land eller båt). (\* Testøvelse 2)

### 2. Selvberging/svømming:

Selvberging utendørs: Iført badetøy: Rull uti på dypt vann. Svøm 10 m på magen. Stopp, trå vannet, scull og flyt i 20-30 sekunder. Svøm deretter 10 m på rygg. (\* Testøvelse 12 tilpasset trinnet)

Og/ eller:

Svømmedyktig inne: Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil (flyt på mage, rull over), flyt på rygg i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg. (\* Testøvelse 9)

### 3. Førstehjelp:

Kunne varsle en voksen, sjekke bevissthet, gi frie luftveier og legge i sideleie

