

**AKTIVITET**

- Ud- og indstigning på vandet, afprøve kanoens grænser for stabilitet, så den ikke kæntrer, vandtilvænning med vest. Svømme med svømmevest og tømning af kano på lavt vand
- Leg: Kanodåb

Nøgleord: Kanostabilitet og kæntring, vandtilvænning

Lokalitet: Vand

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 4-24 (2 lærere/pædagoger pr. 24 elever)

Særlige krav til sikkerhed**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kender grænserne for balancen i en kano
- kender til opdriften af en vest og kan svømme med den
- kan demonstrere tømning af kano på lavt vand med den mest hensigtsmæssige teknik
- kan samarbejde om kanokæntning og tømning af kano

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 7.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Ved tømning af kano bruger eleverne korrekt løfte/bæreteknik
- Ved kæntring skal eleverne væk fra kanoen, for ikke at blive ramt af rælingen
- Alle bærer korrekt monteret vest
- Pas på fingre/hænder på ræling
- Pas på anden trafik på vandet
- Ved kanosejlads SKAL regler fra søfartsstyrelsen følges, da sejlads i skoler og institutioner er erhvervssejlads. Se link via QR-kode



FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- Evt. våddragter

Organisering

- Eleverne arbejder to og to om en kano

FREM GANGSMÅDE

1. Eleverne prøver grænser af for balance i kanoen. Læner sig modsat, til samme side, langt ud, ikke så langt osv. til de til sidst kæntrer og falder i vandet
2. Leg: Kanodåb med at dyppe håret (se tegning)
3. Eleverne tømmer kanoen på lavt vand.
4. Eleverne prøver at svømme med vesten. Hurtigt, langsomt, på ryggen, på maven mv.
5. Eleverne lærer, at man først lukker luft ind i kanoen og derefter løfter med benene
6. Eleverne ligger i vandet med vesten på. Prøver at ligge på maven/ryggen. Hvad sker der? (Redningsvesten vender personen om på ryggen)
7. Afprøv evt. både svømme- og redningsvest og våddragter, hvis I har
8. Prøv kapsvømning/stafetter med veste på

EVALUERING

- Lad eleverne diskutere to og to stabiliteten i en kano, hvad der skete ved kæntringen. Drøft forskellen på de to veste og de vigtigste faktorer ved tømningen af en kano
- Fællesopsamling, der sætter ord på oplevelserne

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan forstå balancen i en kano og kan demonstrere det
- kan demonstrere ophold og svømning i vand med vest
- kan kende og forklare forskellen på svømmeveste og redningsveste
- kan demonstrere tømning af en kano på lavt vand med en hensigtsmæssig teknik

