

**AKTIVITET**

Iført badetøj bader eleverne i det iskolde havvand eller søvand. Alternativt ruller eleverne sig i sneen iført badetøj

Lokalitet: Ved kysten eller ved en badesø

Tid: 45 minutter

Antal elever: Ca. 25 pr. lærer/pædagog
(Max. 5 personer i vandet på samme tid)

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- opnår viden om regler og teknikker ved vinterfriluftsliv, herunder vinterbadning
- opnår viden om sikkerhed ved vinterfriluftsliv, herunder vinterbadning
- lærer de følelser at kende, der opstår når kroppen oplever kulde og varme
- kan samtale om følelser, der opstår, når kroppen oplever kulde og varme
- får viden om kulde og varmes indvirkning på følelser
- lærer at vurdere kvaliteterne ved vinterfriluftsliv (FFM Idræt Vandaktiviteter 5. Natur og udeliv 7.-9. og IR 7.-9. e)

SIKKERHED

Alle raske personer kan tåle at bade i vinterkoldt havvand eller søvand. Elever der har feber eller føler sig utilpasse bør ikke deltage. Elever med hjerteproblemer eller for højt blodtryk må ikke deltage

Der bades altid, hvor eleverne kan bunde, max. dybde svarende til knæene på eleverne

Der skal altid være en voksen, der til hver en tid kan redde. Ingen elever bader alene eller uden voksenopsyn

Badeområde markeres med flydeline

Som ansvarlig skal du kende navnet på det præcise sted I bader, hvis du skulle have brug for opkald til 112

Vær sikker på, at eleverne får varmen igen efter badning. Fx ved løb, cykling eller en tur i sauna eller svedhytte

FORBEREDELSE

- Informer forældre og skoleledelse og elever om sikkerheden inden aktiviteten begyndes
- Marker området, hvor der må bades med en flyde-line
- Undersøg vanddybden inden eleverne bader

Udstyr og materialer

- Badetøj og håndklæde, evt. badesandaler
- Den ansvarlige voksne er iført tørdragt eller waders
- Opladt mobiltelefon, der holdes tør
- Flyde-line
- En waders/våddragt pr. lærer

Organisering

- Max. 5 elever i vandet ad gangen
- Lån evt. saunatelt, mobsauna eller svedhytte. Se muligheder via QR-kode nederst på siden

FREMGANGSMÅDE

Eleverne samles på et plant underlag. De stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem hver, og der gives fælles instruktion til alle

1. Informer eleverne om sikkerhed inden der bades, og vinterbadnings påvirkning af kroppen fx

Turen i det kolde vand er en chokbehandling, idet kroppen nedkøles hurtigt og derved kommer kroppens forsvar på overarbejde. Blodkar trækker sig sammen og chokket udløser både endorfiner og adrenalin i blodet. Blodtrykket stiger og pulsen falder. Man føler et "kick" efterfulgt af fysisk velvære

2. Fem elever klæder om til badetøj
3. De fem elever går i vandet under opsyn af en lærer/pædagog og indenfor det markerede område
4. Eleverne kan ca. holde ud at være i det kolde vand 30 sekunder
5. Når eleverne kommer op af vandet, skal de direkte i sauna eller motionere med tøj på, så kroppen bliver varm igen
6. Gentag øvelsen med de næste fem elever

EVALUERING

To og to taler eleverne om:

- De følelser der opstår, når kroppen oplever kulde og varme
- Man kan måle et temperaturskift i kroppen, når temperaturen skifter fra koldt vand til varme?
- Hvad sker der, hvis denne aktivitet gennemføres regelmæssigt?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan reglerne om vinterbadning
- kan bade sikkert og tage de fornødne forholdsregler før og efter badning
- kender til kulde og varmes indvirkning kroppen
- kan sætte ord på følelser, der opstår, når kroppen oplever kulde og varme
- kan vurdere kvalitetene ved vinterfriluftsliv

