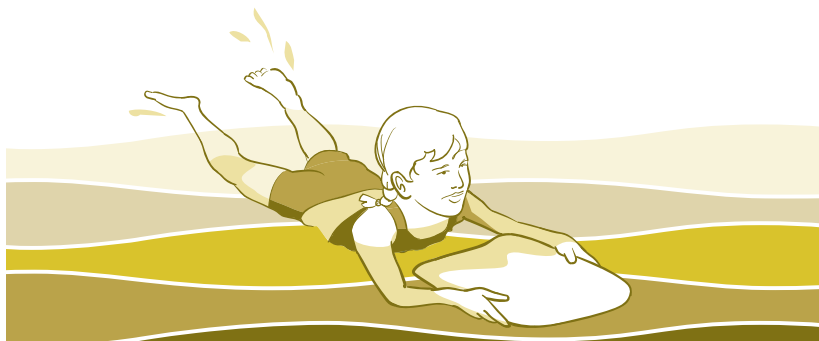




Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Säkerhet vid bad med barngrupp

Ta med
till badet!



Bada ofta och säkert

Att bada är bra för barns utveckling. Det ger inte bara nyttig träning av kondition, motorik och sociala färdigheter, det är också en härlig upplevelse som stimulerar alla sinnen. För barnen dessutom goda kunskaper i simning och badvett grundläggs ett livslångt positivt förhållande till vatten. Varje tillfälle till bad är därför värdefullt.

Bad är tyvärr inte riskfritt. Varje år skadas cirka 2700 barn så allvarligt i samband med bad att de måste uppsöka akutvården. Vanligt är att barnen halkar, faller, klämmer eller skär sig, dyker på för grunt vatten eller landar på en kamrat. Vattenrutschbanor är inblandade i många olyckor. Några barn drunknar också varje år, vilket oftast sker snabbt och tyst. God övervakning är därför mycket viktig. Den som ansvarar för barngruppen kan ställas till svars om säkerheten brister.

I den här foldern ger vi tips på hur du kan göra för att minska riskerna. Med goda rutiner skapas förutsättningar för många härliga och trygga bad.

Till dig som är verksamhetsansvarig

Ta dig gärna tid att diskutera badsäkerhet med berörd personal och anpassa rutinerna till er verksamhet. Se till att personalen får utbildning och regelbunden träning i hjärt-lungräddning samt livräddning i vatten. Det är också bra att upprätta rutiner för hur personal och ledning ska agera vid och efter en olycka. Kommuner och andra huvudmän har skyldighet att följa upp läroplanens mål och kunskapskrav om att alla elever ska kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten under olika årstider.

Förberedelser inför badet

Det är bra om...

- barnen redan innan lärt sig badvett. Gratis material finns att beställa hos Svenska Livräddningssällskapet och MSB.
- föräldrarna får möjlighet att meddela om det är något särskilt personalen bör ta hänsyn till vad gäller barnet.
- minst en av de vuxna är utbildad i hjärt-lungräddning och har övat vattenlivräddning.
- tillräckligt antal vuxna övervakar badningen.

Många skolor har som tumregel minst en vuxen per fem barn och för icke simkunniga barn minst en vuxen per tre barn. Antalet vuxna bör dock alltid anpassas till de speciella förutsättningar som kan finnas inom barngruppen, eftersom vissa barn kräver mer vuxenstöd än andra.

Man bör aldrig vara ensam vuxen oavsett antal barn. Omyndiga personer bör inte ansvara vid badet.

- ni meddelar ledningen var ni tänker bada och vilka barn och vuxna som följer med till badet.

Bra att ta med:

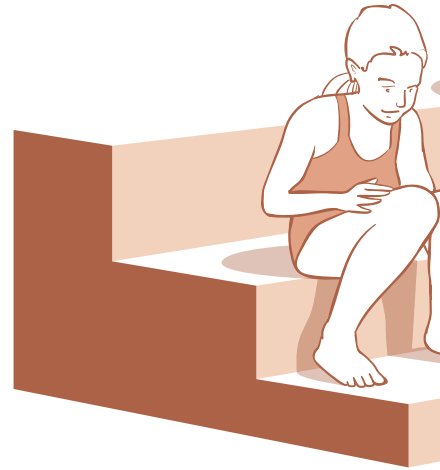
- Mobiltelefon.
- Lista med föräldrarnas och ledningens telefonnummer.
- Första hjälpen-utrustning.
- Visselpipa, för att lätt kunna samla barnen.

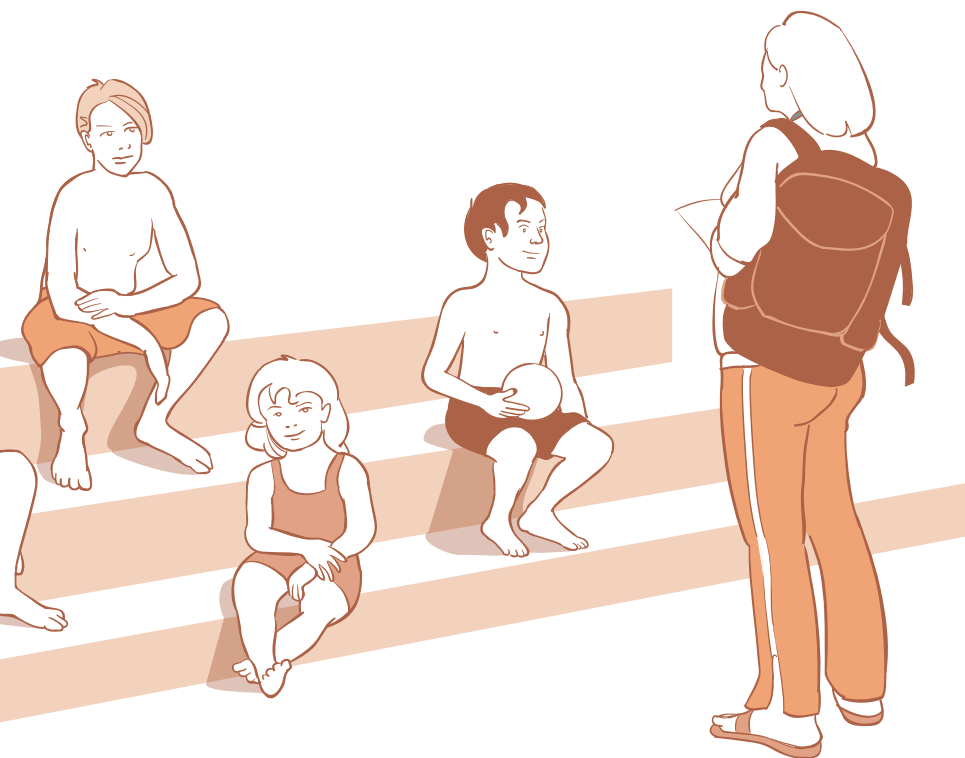
Vid badstället

Bada helst där det finns livräddningsutrustning och gärna med ett visst avstånd från andra badande. Uppblåsbara flythjälpmedel ger falsk trygghet och bör inte användas.

Badvettsregler

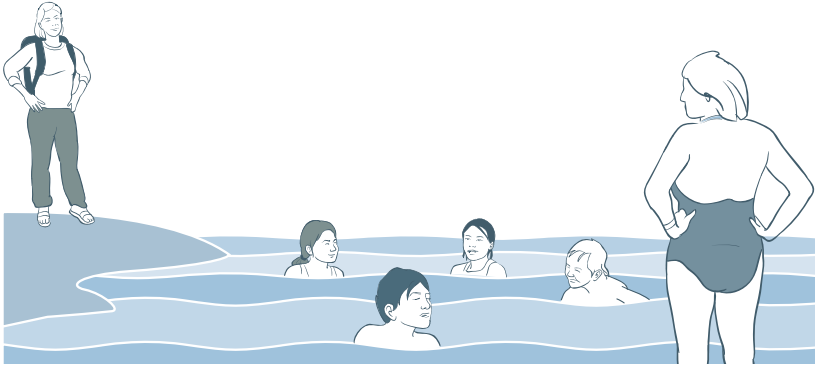
- ✓ Bada alltid tillsammans med någon.
- ✓ Simma längs stranden.
- ✓ Undvik att hoppa och dyka på okänt vatten.
- ✓ Det kan vara farligt att knuffa eller hålla fast någon i vattnet.
- ✓ Det är farligt att simma under bryggor och hoppställningar.
- ✓ Gå lugnt på bassängkanter och bryggor, så att du inte faller och skadar dig.
- ✓ Ropa bara på hjälp om du är i nöd.
- ✓ Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, "den förlängda armen", när du ska livrädda i vatten.
- ✓ Var rädd om livräddningsutrustningen.





Så här kan du göra:

- 1 Kontrollera att badområdet är okej.
- 2 Samla barnen och räkna dem.
- 3 Berätta inom vilket område badning är tillåtet.
- 4 Repetera badvettsreglerna.
- 5 Be barnen att alltid meddela någon vuxen om de av någon anledning måste gå utom synhåll, till exempel för toalettbesök.
- 6 Berätta var ni ska samlas när badet är slut.



Under badet

- Släpp aldrig blicken från de barn som badar.
- En av de vuxna bör övervaka från land, där har man bäst överblick. En vuxen kan dessutom stå i vattnet vid den borte gränsen för badområdet. Övriga vuxna kan gärna delta aktivt i badningen med barnen.
- Räkna barnen ofta, både på land och i vattnet.
- Använd gärna visselpipan när du vill ha uppmärksamhet.
- Passa gärna på att göra simövningar och lekar.
- Begränsa baddtiden, så att ingen blir nedkyld.

Efter badet

- Räkna barnen.
- Kontrollera att alla mår bra och inte är nedkylda.



Tips på övningar

Vattenvana

- Träna barnen på att röra sig i vattnet, blåsa bubblor, doppa huvudet, flyta, hålla andan under vattnet, glida, hålla balansen, hoppa och rotera.
- Öva att hoppa ner i vattnet från brygga eller bassängkant, till exempel genom en rockring, med handklapp, med ett tjut, så långt ut som möjligt, som formen av olika bokstäver, som en spik, med slutna ögon eller baklänges.
- Använd lekar som barnen leker på land och anpassa dem till vatten om det behövs.
- Bygg vattenhinderbanor med till exempel de redskap som finns och simma under, över och genom. Lägg gärna in hopp från kanten. Gör det ännu roligare genom att säga att barnen exempelvis simmar över en flod, hoppar från en klippa eller klättrar över en stock.

Simträning

- Bensparksövningar vid bassängkanten.
- Bensparkar med platta.
- Bensparkar utan platta med armarna i varierande positioner (vid sidan av kroppen, en arm vid sidan och en framåt/ovanför huvudet, båda armarna framåt/ovanför huvudet.)
- Armtagen kan till att börja med tränas stillastående eller gåendes i vattnet.
- Simma med både benspark och armtag.
- Simma korta sträckor.
- Öva olika simsätt; bröst-, rygg-, fjärilsim och crawl.

Metodstöd för simundervisning finns hos Svenska Livräddningssällskapet och Svenska Simförbundet.

+ Hjärt-lungräddning vid drunkning

112

Be någon **larma 112**.

5

Ge 5 inblåsningar så snart som möjligt, helst redan i vattnet när du känner fast botten under fötterna. Lägga en hand på pannan och två fingrar under hakan. Böj huvudet bakåt, kläm ihop näsan och lyft i hakan. Blås in luft tills bröstkorgen höjer sig, ca 1 sekund. Vatten i lungorna kommer upp av sig självt.



30-2

Lägg en eller två händer mitt på bröstet, mellan bröstvärtorna. **Tryck 30 gånger** ca 5 cm djupt i en takt av **minst 100 tryck per minut**. Släpp upp bröstkorgen mellan varje tryck.



Ge 2 inblåsningar.

Fortsätt att varva 30 tryck med 2 inblåsningar utan avbrott tills ambulans anländer. Sluta endast med hjärt-lungräddning om personen visar tydliga livstecken, t.ex. rör på sig, öppnar ögonen eller andas normalt. Försök hålla personen torr och varm.



Filmer, råd och information om vattensäkerhet, livräddning och simundervisning hittar du på: dinsakerhet.se, msb.se/skola, skolsimmet.se, hlr.nu, simforbundet.se och svenskalivreddningssallskapet.se.

Foldern finns att beställa på msb.se.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

I samarbete med



Svenska rådet för hjärt-lungräddning



Svenska
Livräddningssällskapet



Svenska
Simförbundet

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

651 81 Karlstad Tel 0771-240 240 www.msb.se

Publ.nr MSB427 - juli 2012