

Sikkerhed ved undervisning i friluftsliv

Natur- og udeliv er et kompetenceområde i Fælles Mål for 6.-9. klassetrin. Eleverne i de ældste klasser skal således opnå færdigheder og viden inden for friluftslivsaktiviteter. Bl.a. skal eleverne kunne gennemføre orienteringsløb og udvikle friluftslivsaktiviteter på land og på vand. Læs mere her: https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Ildr%C3%A6t.pdf

Friluftsliv og friluftslivsaktiviteter lægger op til kvaliteter som ansvarlighed, tolerance og samarbejde. Det paradoksale er dog, at en af friluftslivets andre store pædagogiske forcer: den tydelige konsekvens af egen handling, er så gennemslagskraftig, at det i for stor målestok kan have fatale følger. Det er i dette perspektiv, at kapitlet forsøger at hjælpe med råd og vejledning, så du kan være på forkant med det sikkerhedsmæssige aspekt.

Det er for meget forlangt, at den enkelte idrætslærer skal kunne dække en faglig og sikkerhedsmæssig forsvarlig idrætsundervisning for samtlige friluftslivsaktiviteter. Gør op med dig selv som ansvarlig idrætslærer, hvor meget du mener, at du med ansvar for det sikkerhedsmæssige aspekt kan dække ved selv at undervise, og gå så i dialog med din leder om, hvornår I mener, at sikkerheden er tilgodeset tilstrækkeligt. Den vigtigste anbefaling i denne sammenhæng er: Få "eksperter" (uddannede friluftslivsvejledere eller uddannede instruktører fra idrætsforeninger) til at stå for undervisningen i friluftslivets aktiviteter, hvis du ikke selv som idrætslærer har den nødvendige uddannelse, erfaring og ekspertise.

I begrebet friluftsliv ligger der en tydelighed i, at undervisningen for langt den største del vil foregå udenfor (forhåbentligt) og gerne væk fra skolens område. Derfor tages der også udgangspunkt i at behandle denne undervisningsform i dette kapitel.

Indhold

Lovkrav.....	3
Generelt om ansvar	4
Generelt om friluftsliv og turaftaler.....	4
Friluftsliv på land.....	5
Overordnede udstyrs lister – med sikkerhedsbrillerne på	6
Gode råd ved lejr liv	7
Gode råd for kost	8
Gode råd ved cykling/vandring	9
Gode råd ved klatring	9
Tilladelser	9
Speciel huskeliste for klatreture	10
Ansvar og forsikringsforhold.....	10
Gode råd ved friluftsliv på vand	10
Gode råd ved brug af kano	12
Gode råd ved brug af kajak	13
Sejlads	14
Tak.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Litteratur og links	16

Lovkrav

Der findes ingen lovformelige krav til uddannelse indenfor friluftsliv. Der er dog klare anbefalinger, som nævnes under hvert del-afsnit. Til gengæld har du som lærer det lovformelige ansvar i forhold til undervisnings-tilsynet og på måden at færdes i naturen. Derudover er der efter den tragiske ulykke på Præstø Fjord 2011 lavet tydelige regler af Søfartsstyrelsen for at tage elever med ud på vandet.

Opgiv ikke på grund af en mistanke om udsigt til tørt læsestof – det er det ikke. Det er derimod vigtige aspekter, du som lærer skal tilgodese i forbindelse med sikkerheden.

Læs også om tilsynspligten og vejledningen for ekskursioner, lejrskoler og skolerejser (LINK TIL DETTE – TIDL. KAP. 1)

Det er dit ansvar som idrætslærer at sørge for, at undervisning i natur- og udeliv/friluft aktiviteter vurderes på baggrund af ovenstående.

For at sikre at du og eleverne færdes i naturen i overensstemmelse med loven, bør du læse nedenstående links. Her står bl.a., hvordan reglerne er for færden på strande, i skove, på udyrkede arealer, på klitfredede arealer og på veje og stier. Langt de fleste steder må man færdes til fods og i kortere perioder.

BEKENDTGØRELSES OM OFFENTLIGHEDENS

ADGANG til at færdes og opholde sig i naturen af 27/06/2016. Læs mere her:

<https://www.retsinformati on.dk/eli/Ita/2016/852>

På Naturstyrelsens hjemmeside kan du finde en oversigt over de forskellige regler, der er om hhv. vand og land, skov og strand. Samtidig kan du læse mere om at færdes i naturen og bestille overnatning på lejrpladser. Sørg for at skaffe de nødvendige tilladelser fx til overnatning eller aktiviteter, der kræver særligt udstyr (fx orienteringsløb og træklating). Læs mere her: [Naturstyrelsen - Naturstyrelsen](#), hvor der også kan søges specifikt.

Når I færdes på vand, er der helt særlige regler, som du kan læse mere om på Søfartsstyrelsens hjemmeside. Reglerne er gældende fra den 1. oktober 2012 og omfatter skoler og institutioners sejlads og aktivitet til søs. Søfartsstyrelsen kræver, at alle skoler og institutioner forud for aktiviteter på vandet udarbejder en særlig sikkerhedsinstruks. Desuden skal skoler og institutioner være dækket af en særlig ansvarsforsikring, hvis de selv arrangerer aktiviteter på vand. Læs mere her:

<https://www.sofartsstyrelsen.dk/skole-and-udlejningssejlads>

Skolen kan med fordel vælge at gennemføre en aktivitet på vand i samarbejde med en idrætsforening, fx en sejlklub, roklub eller kajakklub, hvor klubben stiller materiel og instruktør til rådighed. Sådanne klubber er dækket af Idrættens Forsikringer hos Tryg, og klubben er dermed ansvarsforsikret ved aktiviteter for ikke-medlemmer, fx skoleelever. Denne forsikring vil dermed dække et eventuelt erstatningskrav. Læs mere her: <https://www.idraettensforsikringer.dk/>

Generelt om ansvar

Det bærende princip ved friluft aktiviteter er "tur efter evne", hvilket vil sige, at turlederen, som i mange tilfælde er læreren, skal kunne vurdere sine egne og elevernes forudsætninger og kompetencer, før aktiviteter sættes i gang. Dette betyder, at det er vigtigt at kende sine elever forinden, da det skal sikre, at du som lærer kan håndtere undervisningen på betryggende vis, og at eleverne får udfordringer på passende niveau og i et trykt miljø.

Enhver, der har ansvar for andre, skal altid overveje, hvad der kan gå galt, og hvad der skal gøres, hvis uheldet er ude, og

selvfølgelig først og fremmest hvordan det kan forebygges. Det kan ikke anbefales ofte nok, at læreren bør have en uddannelse relateret til friluft aktiviteten eller på anden vis have tilegnet sig relevante kompetencer. Hvis man ønsker at lave aktiviteter, der ligger uden for ens kompetenceområde, bør man engagere veluddannede personer.

I forhold til ansvar for sikkerheden henvises til den gældende bekendtgørelse om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden, som kan ses her: <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2025/585>

Generelt om friluftsliv og turaftaler

Som lærer skal du overveje, hvordan der skabes og bibeholdes et overblik under hele forløbet. Når gruppen bevæger sig rundt, skal der så være en lærer foran og en bagved gruppen? Eller kan gruppen overskues på anden vis? Husk at gruppen ikke kan bevæge sig hurtigere end den langsomste i gruppen. Der bør altid være minimum to kompetente undervisere til stede. Hvis uheldet er ude, skal den ene kunne forlade gruppen for at tage på hospitalet med en evt. tilskadekommen.

Det skal aftales imellem alle parter, hvordan turen/aktiviteten foregår. Hvordan følges gruppen ad? Hvornår stoppes der? Hvor og hvornår venter gruppen på hinanden? Hvilke signaler bruges til at kommunikere

med? Hvem har mobiltelefon med? Hvor tit holdes pause? Hvad med mad og drikke? Evt. ryge-, alkohol- og mobilpolitik? Der kan være flere aftaler, I bør lave inden, og hvor det er muligt, bør du lade eleverne være med i planlægning og beslutninger, da det øger ansvarsfølelsen.

Hvis der er vandområder eller andre faremomenter til stede, bør eleverne altid færdes minimum 2 og 2 - gerne 3 og 3, da én vil kunne blive hos en evt. tilskadekommen, og én kan løbe efter hjælp. Vær desuden opmærksom på, at der i enkelte områder i landet stadig er risiko for dårlig mobildækning.

Uanset hvor velovervejet og kompetent

læreren er, kan der altid ske uheld, og derfor skal førstehjælpsudstyr medbringes ved alle aktiviteter (se liste under afsnittet: Overordnede lister over udstyr til friluftsliv). Det kan anbefales, at alle deltagere gennemgår et førstehjælpskursus eller dele af

et kursus, før aktiviteten udføres. Husk at tjekke, om der evt. er elever, der bruger særlig medicin mod fx epilepsi. Sørg for at koordinere og få accept af din ledelse om, hvordan sikkerheden er tilgodeset og overholdt.

Friluftsliv på land

Som nævnt først i kapitlet kræver friluft aktiviteter i nogle tilfælde særlige tilladelser. Tjek Naturstyrelsens hjemmeside, som du finder her: <https://naturstyrelsen.dk/> samt Skovforeningens hjemmeside her: <https://www.danskskovforening.dk/oplevelser-produkter/>

Anbefalinger:

- Øve cykling og færdselsregler.
- Aftale start, stop, venteprocedurer og signaler.
- Tjekke materiel før tur.
- Tale om hvor meget vægt, der bør bæres på ryggen.

- Have gennemgået kortaflæsning (evt. simpel kompas- eller GPS-brug).
- Aftale hvad man gør i tilfælde af uheld.
- En klar aftale om, at INGEN efterlades alene (man er altid min. to personer sammen).
- Hele gruppen skal involveres og ansvarliggøres i forhold til ruter, afstande og stoppesteder.
- Hver gruppe har et kort over området, mindst én mobiltelefon (husk at tage forbehold for, hvis der ikke er dækning), mad og drikke samt en førstehjælpskasse.
- Husk pumpe, lappegrej, værktøj, cykelhelme, cykellygter, vand og energisnacks.

Overordnede udstyrs lister – med sikkerhedsbrillerne på

Motto: Mæt, tør og varm! (M-TV)

Personligt:

Telt eller bivakovertræk (presenning) og pløkker (evt. laves de af pinde)	Sovepose og evt. lagenpose
Liggeunderlag	Lille siddeunderlag
Toiletgrej og lille håndklæde	Pandelampe/lommelygte (husk at tjekke batterier)
Tallerken, kop og bestik	Drikkedunk og evt. termokande
Vand	Toiletpapir
Notesbog og blyant	Kompas (eller GPS)
Dolk/lommekniv (om muligt)	Kasket, solcreme, solbriller (varmt, solrigt vejr)
Fløjte (som hjælp til kontakt)	Kort over stedet
Opladet mobiltelefon og evt. opladet powerbank (husk at aftale mobilpolitik før turstart)	Regntøj (tjek vejru dsigten)
Støvler/gummistøvler	Varm sweater (fx uld eller fleece)
Jakke	Varme sokker
Lange underbukser	Varm langærmet undertrøje
Varm hue (Fryser man om tæerne, så hjælper det at tage en hue på, da omkring 40 % af ens kropsvarme afgives fra hovedet), halstørklæde og vanter. (Tjek vejru dsigten).	Ekstra tøj til at kunne skifte til, efter endt vandring eller hårdt arbejde, når man er blevet våd ved sved eller ved evt. regn eller kæntring. Ligeledes gælder det ved evt. overnatning, hvor temperaturen daler markant. (Uld holder på kropsvarmen, selvom det bliver vådt. Det gør bomuld ikke – det afleder til gengæld varmen).

Fælles:

Økse, (folde-)sav og skovl	Sisal (hampesnor)
Gaffatape	Dunke til vand. Husk at tjekke, hvor der kan hentes drikkevand!
Kogegrej: Gryder, pander, grydeskeer, paletknive, skærebrædder, knive. Opvaskebørste/-svampe, klude, viskestykker, biologisk nedbrydeligt opvaskemiddel.	Til mad på bål: Brænde, tændstikker, bålhandske, bålstænger eller trefodsophæng (hvis man ikke selv bygger den derude af grene), evt. brændere (-sprit, -gas, -benzin).

Førstehjælpsskabe:

Plaster/vabelplaster	Smertestillende medicin
Pincet til fjernelse af skovflåter	Renseservietter/-middel mod sårinfektion
Ispose	Sportstape
Elastikbind og gazebind	Saks
Middel mod diarré	Middel mod insektbid (kløe, hævelse)
Evt. tæppe til forfrosne personer	

Det er vigtigt, at ALLE ved, hvor førstehjælpsudstyret er.

Husk, at førstehjælpkursus anbefales at få fornyet hvert andet år – der kan dog være andre lokale og skærpede tiltag.

Gode råd ved lejr liv

Der findes over 130 lejrpladser for grupper på Naturstyrelsens hjemmeside, og de er åbne for det organiserede friluftsliv herunder skoler og institutioner. De indeholder som regel en eller flere bålpladser, og ofte er der adgang til drikkevand i nærheden. Nogle steder kan man desuden være heldig at finde en shelter. Der er normalt skiltet om reglerne for brug af pladserne, men generelt gælder det, at man skal bruge de etablerede ildsteder, og hvis man selv etablerer bålpladser, skal tørven graves op og lægges pænt på plads efter brug. Al affald, der ikke er brændt, skal med hjem, og der skal naturligvis ryddes pænt op efter brug, så pladsen er pæn og indbydende til de næste brugere. I perioder med stærk tørke og risiko for skovbrand kan politimesteren eller skovridderen helt forbyde brug af åben ild, hvilket selvfølgelig skal respekteres. Læs mere her: <https://naturstyrelsen.dk/regler-og-tilladelser/maa-jeg-bruge-aaben-ild-i-naturen>

Det er en god idé at aftale, hvortil eleverne kan bevæge sig væk fra lejrpladsen. Husk desuden at tjekke for skovflåter efter hver endt dag i skoven. Ved lejr liv er det vigtigt at gennemtænke faremomenterne økse, kniv og bål. Se anbefalinger for hhv. økse, kniv og bål herunder.

Anbefalede aftaler/regler ved brug af økse:

- Der er altid en leder med, når øksen er i brug.
- Det er øksesvingeren, der har ansvaret.
- Afmærk et område for huggepladsen og sørg for, at der ikke er andre, der kan rammes, hvis noget smutter.
- Tjek jævnligt, at øksehovedet ikke sidder løst.
- Brug fast underlag som huggeblok (en træstub eller en stor kævle).
- Rigtig "huggestilling" – med spredte ben og hugning imellem benene
- Ved kløvning kan det anbefales at bruge øksen som kile, som bankes ned med et træstykke.

Anbefalede aftaler/regler ved brug af kniv:

- Der er altid en leder i nærheden, når snitteknive/dolke er i brug.
- Snitteretningen er kun ud af/væk fra kroppen.
- Husk at ved lov må knivsbladet kun have en længde på 7 cm. Hvis knivsbladet er længere, skal kniven have et anerkendelsesværdigt formål, eller man kan søge om tilladelse til at benytte kniven. Læs mere her: <https://politi.dk/service-og-tilladelser/vaaben/blankvaaben-baere-anvende>

Anbefalede aftaler/regler ved brug af bål:

- Telte slås op et godt stykke væk fra bålpladsen.
- Hav altid en udvalgt bålvas.
- Fornuftige bevægelser ved bålstedet (ingen løb og leg).
- Hav altid vand eller en ildslukker ved bålet.
- Sørg for sikre optændingsmuligheder.

Gode råd for kost

Som turlleder vil man have ansvar for elevernes kostindtagelse, så alle kan stå imod og gennemføre friluftsturen. Dette er en vigtig (og til tider undervurderet) faktor for at fremme sikkerheden. Energi- og madunderskud vil både være psykologisk og fysisk uheldsmæssigt.

- Husk NOK mad! Når man er ude, bruger man mere energi, og sulten er som regel større.
- Husk at tage hensyn til, hvad det er for en gruppe, man skal "fodre". Kedelig og dårligt smagende mad kan fjerne glæden ved friluftsoplevelsen.
- Planlæg mange små mellemmåltider for at få fyldt energidepoterne op.
- Husk masser af væske både før, under og efter en hård aktivitet.
- Hvis der skal laves mad på bål, skal man overveje, om man kan finde

brænde på stedet, eller om man skal medbringe det. Man kan også vælge at bruge brænder (sprit, gas, benzin).

- Når man medbringer madvarer, skal man overveje holdbarheden af disse.
- Mad- og drikkevarer, der skal holdes køligt, kan enten lægges i køligt vand eller holdes koldt ved at grave et dybt hul med låg af evt. en måtte eller rafter med tørv.
- Tørret, saltet kød og fisk holder sig nemt ligesom frugt og grøntsager, vakuum-pakket rugbrød og fødevarer i helkonserver.
- Husk af hygiejnemæssige grunde at have mindst to skærebrætter med, så kød og grønt er adskilt.
- Skold gerne køkkengrejet.
- Husk, at en lejrplads skal efterlades i samme stand, som man fandt den.

Gode råd ved cykling/vandring

Ved disse aktiviteter skal der tages trafikale hensyn, og ellers er det vigtigt med gruppeledelse. Ofte indebærer cykling/vandring, at en større gruppe/klasse opdeles i mindre grupper – det kan fx være ved aktiviteter

som orienteringsløb eller ved cykling/vandring over længere afstande. Her er det vigtigt at få tilladelse fra forældre og ledelse til, at eleverne kan færdes på egen hånd.

Gode råd ved klatring

Der bør stilles krav til undervisernes egenfærdigheder og indsigt i faremomenter som vind, regn, kulde, materiel osv. Klatreinstruktøren bør være uddannet indenfor den klatregren, I ønsker at gennemføre, altså

enten træ-, væg- eller klippeklatreinstruktør. Læs mere her: <https://klatresamraadet.dk/om-klatresamraadet/kommission/uddannelsesstruktur-skitse/>

Tilladelser

Arrangementer i de danske skove (eller på klippe på Bornholm), der kræver særligt udstyr som fx træklating og klippeklatring, kræver tilladelse. Du skal altså søge tilladelse, før du går i gang, uanset hvilken form for træ- eller klippe-klatre-aktivitet du vil udføre. Dette gør du hos Naturstyrelsen her: <https://naturstyrelsen.dk/regler-og-tilladelser/aktiviteter-og-tilladelser-paa-naturstyrelsens-arealer>

Et af skovdistrikterne har formuleret et regelsæt omkring klatring og afspejler ganske

godt, hvad der forventes, at man overholder. Deri skriver de blandt andet, at følgende betingelser skal være opfyldt ved træklating:

- Uddannet instruktør skal have ansvaret.
- Klatringen skal gennemføres forsvarligt ved brug af udstyr, som er UIAA eller CE godkendt.
- Der skal være tegnet forsikring, som dækker evt. uheld.
- Al træklating på distriktet foregår under eget ansvar. Ved vægklating skal du søge tilladelse ved den instans, der er ansvarlig for klatrevæggen.

Speciel huskeliste for klatreture

Klatretilladelsen	UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) - godkendt klatreudstyr
Hjelme (til tilskuere og dem, der sikrer)	Presenning til udstyr og sidde-underlag til de ventende
Grensav	Kikkert
Myggebalsam	

Ansvar og forsikringsforhold

Det er normalt, at institutioner, foreninger osv., som organiserer træklating, har en ansvarsforsikring. Denne vil klatreinstruktøren være omfattet af, hvis dennes instruktion medfører en ulykke, som vedkommende kan gøres ansvarlig for. Generelt

kan man sige, at hvis man vil være på den sikre side, anbefales det at tage en snak med forsikringsselskabet og få rede på, hvad og hvornår forsikringen dækker og under hvilke forudsætninger.

Gode råd ved friluftsliv på vand

I Danmark er der meget kystlinje og en lang tradition for at benytte vandet til at transportere sig på. Det vil derfor være mere end oplagt at implementere vandaktiviteter i undervisningen. Der er dog mange risici, når man bevæger sig ud på vandet. Bl.a. er hurtige og uforudsete skift i vejr, vind og vandstrømme de store syndere, og dem bliver vi aldrig herre over. Derfor er det vigtigt at kunne beherske teknikker og færdigheder i et større omfang af vejr- og farvandstyper. Gode sikkerhedsrutiner og redningsteknikker gør, at panik kan holdes på afstand, når

de overraskende situationer opstår.

Efter den tragiske ulykke ved Præstø Fjord i 2011 er alle nu forhåbentligt klar over omfanget af risici og skal tage højde for dem. Som tidligere nævnt skal der nu laves en særlig sikkerhedsinstruks, og skolen eller institutionen skal sikre sig, at der er tegnet en særlig ansvarsforsikring, inden man som skole og institution bevæger sig ud på vandet. Læs mere her: <https://www.soefartsstyrelsen.dk/skole-and-udlejningssejlad/skole-og-institutionssejlad>

Hvis skolen gennemfører en aktivitet på vand i samarbejde med en idrætsforening, hvor klubben stiller materiel og instruktør til rådighed, er klubben ansvarsforsikret gennem Idrættens Forsikringer hos Tryg - også ved aktiviteter for ikke-medlemmer som fx skoleelever. Se evt. mere her:

<https://www.idraettensforsikringer.dk/>

En god tommelfingerregel er, at man ikke bør bevæge sig ud i farvande, man ikke er parat til at acceptere en badetur i!

SØRG ALTID FOR AT ALLE BÆRER SVØMME- ELLER LIVREDNINGSVEST!

– Også turledere, instruktører m.fl.!

Har redningsvesten nakkekrave, kan den holde en bevidstløs person flydende, så vedkommende kan trække vejret frit. Kraven kan dog virke bevægelseshæmmende, så vurder, hvad der er vigtigst for hver enkelt elev.

Regler for god opførsel på vandet:

- Tag ikke ud alene, hvis ikke du er i stand til at redde dig selv under de forhold, du ror/padler i.
- Kend dine begrænsninger, og hold dig inden for dem.
- Vær opmærksom på de farer, du kan komme ud for i de områder, du færdes i.
- Sørg for, at dit udstyr er egnet til dit niveau og de omgivelser, du færdes i, samt at det overholder de almene sikkerhedsbestemmelser.
- Du skal kende til Søsportens Sikkerhedsråds relevante foldere, læs mere her: [Søsportens Sikkerhedsråds relevante foldere.](#)
- Kano- og kajakroere bør forstå og respektere gældende natur- og miljølovgivning i de lande, de færdes i.
- Vis hensyn til natur og miljø.
- Kano- og kajakroere bør kende til regler for færdsel på hav, søer og åer, og hvilke hensyn der skal tages ved isætning og optagning (hensyn til fredninger, grundejere, fiskere mv.).

Gode råd ved brug af kano

Af sikkerhedsmæssige årsager bør kano-ture i undervisningen fravælges udenfor ud-lejningssæsonen (oktober til maj), hvor vandtemperaturerne oftest er så lave, at en enkelt tur i baljen sandsynligvis vil øde-lægge oplevelsen for alle parter. Derudover bør der stilles krav til undervisernes egen-færdigheder og indsigt i faremomenter, vind, vand, kulde osv.

Uddannelse

Det anbefales derfor på det kraftigste, at turlederen er instruktøruddannet. For uddy-bende oplysninger om uddannelse mm. henvises til Dansk Kano og Kajak Forbund her: <https://kano-kajak.org/uddannelse/> samt til Kanosamrådet her: <https://kanosamraadet.dk/om-kanosamraadet/uddannelsesstruktur/>.

Før turen:

- Tjekke at alle har en svømme- eller red-ningsvest, som passer. Det er lovpligtigt, at der altid er godkendte rednings- og svømmeveste i de rigtige størrelser til alle, der er ombord i en kano, læs mere her: (<https://www.soesport.dk/redning-og-sikkerhed/redningsveste>)
- Kende til elevernes svømmeevner.
- Øve basisfærdigheder som styretag (J-tag og fejetag), vendinger, sideværts flytninger (træktag, skubtag, scull) og

ikke mindst redningsmanøvre og tømning af vandfyldt kano.

- Aftale start, stop, venteprocudurer og signaler. Vær opmærksom på, at det kan være nemmere at se end at høre hinanden pga. afstand.
- Aftale hvilken kano der ligger forrest og altså ikke må overhales. Denne kano skal kende rute og "stoppesteder" og skal kunne få kontakt til "lederkanoen".
- Aftale hvad man gør i tilfælde af uheld.
- Tjekke materiel før tur. Kanoer skal være typegodkendte til institutionsbrug.
- Få en vejruddigt.
- Have kort over området.

Som lærer skal du overveje, hvordan der skabes og bibeholdes et overblik under hele forløbet. Når gruppen bevæger sig rundt, skal der så være en lærer foran og en bagved gruppen? Eller kan gruppen overskues på anden vis? Husk, at gruppen vil kunne sprede sig meget hurtigt pga. forskelle i ro- og padlefærdigheder, fysisk formåen og lyst til fart. Dette gælder ligeledes for kajakture. Du bør overveje, om der skal laves en lærer-kano for hurtig redningsmulighed, som bør ligge bagerst, eller to kanoer med lærer/elever for spredning af lærerressourcer. Husk altid at undersøge reglerne for adgang til ferske vande (søer og åer) samt lovlig sejladstid hos den vandløbsregulerende myndighed (kommunerne).

Huskeliste for kanoture

Pakke ting i vandtætte poser eller tønder og gerne bundet til båden	Ekstra padler
Slæbetov (og evt. karabinhager)	Spand eller øse til tømning for vand

Svamp til rengøring af bund	Evt. puder til knæene
Mad og drikke i hver båd	At alle er smurt med solcreme
Evt. walkie-talkies i hver båd	

Gode råd ved brug af kajak

Der bør stilles krav til undervisernes egenfærdigheder og indsigt i faremomenter som vind, vand, kulde osv.

Uddannelse

Det anbefales derfor på det kraftigste, at turlederen er instruktøruddannet. Der henvises til Dansk Kano og Kajak Forbund her: (<https://kano-kajak.org/uddannelse/>)

Før turen:

- Kende til elevernes svømmeevner.
- Tjekke at alle har en svømme- eller redningsvest, som passer. "I perioden 1. oktober til 1. maj er det obligatorisk at være iført svømme- eller redningsvest. Ikke frigivne roere har pligt til at bære svømme- eller redningsvest hele året" (Dansk Kano og Kajakforbund, Børne og breddeudvalget).
- Øve basisfærdigheder som entring og udstigning af kajakken, forskellige effektive paddelteknikker (rundtag, styretag, støttetag, scull), selvredning, makkerredning og makker på slæb.

- Tjekke materiel før tur.
- Øve pakning af kajak.
- Aftale start, stop, venteprocedurer, signaler. Det kan være nemmere at se end at høre hinanden pga. afstand.
- Sørge for at "parre" kajakkerne to og to, som skal følges ad og hjælpe hinanden i tilfælde af problemer eller uheld.
- Evt. aftale hvilket kajakpar der ligger forrest og altså ikke må overhales. Disse kajakker skal kende rute og "stoppesteder" og skal kunne få kontakt til "lederkajakken".
- Aftale hvad man gør i tilfælde af uheld.
- Få en vejrudsigt.
- Planlægge ruten med undersøgelse af farvandet (strøm, vanddybder, etc.)
- Skaffe søkort over området.

Se overvejelser om gruppens organisering under afsnittet om kano.

Huskeliste for kajakture

Ekstra årer/pagajer	Nødraketter
Slæbetov og line (og evt. karabinhager)	Søkort

Vandpumpe	Evt. lang snøre til at binde pagaj fast til kajakken
Vådsko eller ekstra uldsok-ker (så stort fodtøj ikke ge-nerer ved frivillig eller ufri-villig udstig-ning)	Paddlefloat (oppustelige pu-der til padler ved selv-red-ning)

Sejlads

Sejlads i skolen kan opfylde følgende mål:

- At give børn og unge mennesker en god og sund interesse, de kan videreføre i deres voksenliv.
- At lære at overskride egne grænser.
- At lære at samarbejde under snævre forhold, hvor man er afhængig af, at andre gør de rigtige ting.
- At blive fortrolig med vandet i forbindelse med at benytte havet som transportmiddel og som fritidsbeskæftigelse (sport og fiskeri).
- At stifte bekendtskab med det element, der i århundreder har været en central med-spiller i danskernes hverdag, når det drejer sig om spisekammer og transport landsde-lene imellem.

Søfartsstyrelsen kræver som tidligere nævnt, at alle skoler og institutioner udarbejder en sikkerhedsinstruks. Dette betyder, at ingen må tage på vandet, uden at denne instruks er lavet. Sikkerhedsinstruk-sen kan laves på nedenstående hjemme-side, hvor du får en god vejledning i arbej-det. Instruksen skal ikke indsendes og god-kendes, men skal opbevares på institutio-nen. Læs mere her: <https://www.sofartsstyrelsen.dk/skole-and-udlejningssej-lads/skole-og-institutionssejlads/sikker-hedsinstruks-institutionssejlads>

Sejlads bør af sikkerhedsmæssige grunde kun foregå, når vandtemperaturen er over 12 grader. Det er cirka fra starten af maj til starten af oktober. Lige som ved de øvrige friluftaktiviteter på vand, bør der stilles store krav til lærernes egne færdigheder. Som minimum anbefales duelighedsprøve og lang erfaring med sejlbåde som skipper. Duelighedsprøverne udbydes af de fleste af-tenskoler og er en prøve, der er underlagt Søfartsstyrelsens regler.

I øvrigt understreger Søfartsstyrelsen, at sejlads kun må foregå, hvis undervisningen er med henblik på en senere dueligheds-prøve eller dele heraf. Man må altså ikke tage en gruppe elever med ud at sejle med det ene formål at give dem en oplevelse. Dette begrundes af Søfartsstyrelsen med, at man på denne måde kan højne søsikkerhe-den ved at give elever mulighed for at dyg-tiggøre sig. Det er nemlig sådan, at kravene til både, der skal lave almindelig oplevelses-sejlads med elever, er så skrappe, at der kun er meget få både, der kan leve op til disse krav. Hvis det er frivillig undervisning, hvor instruktør/lærer ikke modtager hono-rar eller ikke er i et ansættelsesforhold, er der ingen regler.

Undervisningen

Rammerne for undervisningen er vigtige. Det anbefales, at man sejler i en fjord eller andet beskyttet farvand. Læreren kan være ombord sammen med eleverne eller undervise fra en følgebåd, som kan være en sejlbåd af samme slags, hvorfra man kan vise, hvordan skøderne skal hales mv. Denne metode kan bruges til lidt større elever under rolige vejrforhold. Man skal her passe meget på bomningsfaren (i England bruges ofte cykelhjelm). Den mest sikre metode er at være ombord med eleverne. Hvis man har både uden bom (Meginjoller, Ålborgjoller mv.), kan man roligt lade eleverne sejle selv, hvis læreren er i følgebåd. Her skal man huske at lave et begrænsningsområde, hvor der ikke er megen trafik eller andre faremomenter.

Erfaringsmæssigt er det, når eleverne sejler selv uden en lærer ombord, at de profiterer mest af undervisningen.

Forslag til undervisningsindhold:

- Styre efter fjerne punkter på land, evt. efter kompas
- Sejle halvvind – trimme sejl
- Sejle bidevind og gå over stag – trimme sejl
- Læse – trimme sejl
- Lave kontrolleret bomning
- Mand over bord øvelser (spand med kort line bindes i fender af hensyn til afdrift)
- Ankerkast
- Vigeregler i praksis
- Bådens benævnelse (god i quizform under længere sejladser)

- Optrækkende vind og skyer – vind-skygger
- Knob og stik kan øves under længere sejlture – bør dog også øves på land

Forslag til teorioplæg:

- Søkort – gerne lokalområdet
- Måle distancer
- Beregne fart og tid
- Lægge kurser – afdrift mv.
- Fyrkarakterer og alm. Afmærkninger
- Alm. søsikkerhed herunder vind – vejr – påklædning mv.
- Vigeregler

Øvrige forhold

For elever under 18 år er det vigtigt, at der foreligger en skriftlig tilladelse fra forældrene. Denne bør gemmes på skolen. Forældrene skal selvfølgelig i den forbindelse have en grundig orientering om, hvad der skal ske. Alle elever skal have godkendt kravevest på – uden undtagelse. Elever bør altid medbringe minimum cykelregntøj til undervisningen. Det sprøjter, og vinden afkøler meget. Hav evt. noget lånetøj liggende ved bådene. Lærerne bør kun have svømmevest på for nemt at kunne komme rundt på bådene. Når man sejler afsted, anbefales det, at minimum to både følges ad, og at der sejles kystnært, max. 1000 m. fra land og helst i beskyttede områder. Tjek vejrudsigten umiddelbart før sejladsen og undgå mere end 10 m/s.

Der henvises til pjecerne fra Søsportens Sikkerhedsråd, som alle kan rekvireres gratis.

Litteratur og links

Edinger, Axel m.fl. (1997): Afsted – En basisbog om friluftsliv, DGI, 2. udg., 2. oplag
Andersen, Finn m.fl. (1991): Friluftsløjrs skoler – en håndbog for lærere og ungdomsledere (Oplag 2000)

Jacobsen, Frank m.fl.: Havpadling, Norges Kajakk- og kanoforbund, Trim- og friluftsudvalget
Ulstrup, Svend (2001): Havkajak – friluftsliv ved kysten (Ifi Sommer/ efterår 2001)

Tak

En særlig tak til Line Wedell Pape (lektor ved Københavns Professionshøjskole samt adjunkt ved Professionshøjskolen Metropol) samt Kim Bünger (lærer og mangeårig censor ved Søfartsstyrelsen) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014.