

Sikkerhed ved undervisning i redskabsaktiviteter

Området redskabsaktiviteter rummer rigtig gode muligheder i forhold til elevernes motoriske udvikling og en alsidig kropslig læring – ligesom området giver mulighed for at opfylde mange af idrætsfagets videns- og færdighedsmål som fx:

- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser (2. kl.).
- Eleven kan anvende gymnastikredskaber (2. kl.).
- Eleven kan anvende grundlæggende teknikker indenfor redskabsaktiviteter (5. kl.).
- Eleven kan deltage i enkle modtagninger (5. kl.).
- Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring (7. kl.).
- Eleven har viden om redskabs- og springteknik indenfor redskabsgymnastik og parkour (7. kl.).
- Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed (7. kl.).
- Eleven kan deltage i sikker modtagning (7. kl.).
- Eleven kan analysere egne og andres bevægelser indenfor gymnastik og parkour (9. kl.).

Med brug af bomme, tove, ribber, heste, bukke, skumredskaber og mange andre redskaber kan der skabes baner og miljøer, hvor der kan leges, trænes, øves, skabes, osv.

Noget af det, der adskiller området fra andre af idrætsfagets indholdsområder, er muligheden for at hænge og svinge, rotere i ringene, rundt om bommen, nedad skråtstillet måtte eller frit i luften, at bære sin egen vægt på armene og at svæve fx efter afsæt fra et fjedrende afsætsredskab. Det betyder også, at arbejdet med indholdsområdet i folkeskolen stiller særlige krav til idrætslæreren i forhold til at sørge for, at undervisningen foregår på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde. I dette kapitel kan du læse om redskabers tilstand, flytning, sikring og placering af redskaber, fjedrende redskaber, tilvænning, progression og organisering samt om parkour og modtagning.

Indhold

Redskabernes tilstand.....	3
Når redskaber skal flyttes	4
Placering og sikring af redskaberne	5
Brug af fjedrende afsætsredskaber.....	7
Må man bruge minitrampolin?.....	7
Tilvænning, progression og organisering.....	9
Fodtøj	9
Ure og smykker.....	10
Parkour	10
Modtagning.....	11
Grundregler ved modtagning:.....	11
Tak.....	12

Redskabernes tilstand

Selv om det er skolelederen, der har det endelige ansvar, så har idrætslæreren ifølge arbejdsmiljøloven og loven om tilsyn pligt til at deltage i samarbejdet om sikkerhed og sundhed, at medvirke til at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige samt til at oplyse sikkerhedsgruppen, arbejdslederen eller arbejdsgiveren om fejl og mangler, som han/hun er bekendt med, og som han/hun ikke selv kan rette. Det betyder bl.a., at idrætslæreren har pligt til at tjekke – i det omfang det er muligt – at gymnastiksalens og idrætshallens løse og faste redskaber er forsvarlige at bruge.

Skolens gymnastiksal og/eller idrætshal bør efterses én gang årligt af en fagkyndig. De forskellige redskabsfirmaer tilbyder abonnement på et fast årligt eftersyn, og dette bør enhver skole have. Da redskaberne slides og også kan gå i stykker på tidspunkter, hvor der kan være lang tid til det årlige sikkerhedseftersyn, er det imidlertid vigtigt, at idrætslæreren løbende tjekker de redskaber, som han/hun anvender og rapporterer eventuelle fejl og mangler til en særlig tilsynsførende idrætslærer, hvis skolen har en sådan, eller direkte til skoleledelsen, således fejl og mangler kan blive udbedret.

Det er særligt vigtigt at være opmærksom på:

- Om gulvet er plant og rent.
- Om bomme, tove og ringe fungerer, som de skal.
- Om der er knækkede ribber.
- Om hestenes og bukkenes ben kan justeres og låses.
- Om kørehjulene på plinten kan bremses.
- Om de skridsikre fødder/dupper på stålplinte, heste, bukke, trampetter og andre redskaber opfylder deres funktion og ikke er i stykker.
- Om skummet i nedspringsmåtterne opfylder formålet i forhold til at skabe sikre landinger - dvs. hvor eleverne ikke risikerer at mærke gulvet i landingerne.

Med tiden kan redskaber som fx nedspringsmåtter blive mindre skridsikre, og hvis skummet samtidig er blevet for blødt, er det på tide at udskifte nedspringsmåtten eller kun bruge den sammen med eller ovenpå andre måtter. Men hvis skummet er i orden, kan man vælge enten at udskifte betrækket til et mere skridsikkert, købe et skridsikkert net til at lægge under måtten, kun bruge nedspringsmåtten i positioner, hvor den ikke kan skride (fx op mod en væg) eller til lege og øvelser, hvor den netop gerne må skride.

Når redskaber skal flyttes

Mange nye redskaber har monteret hjul, som letter arbejdet, når redskaberne skal tages frem og stilles på plads igen. Men der er også ofte redskaber, som er så tunge eller svære at håndtere, at det kræver mindst to lærere eller flere elever at flytte redskaberne. I dette arbejde skal læreren leve op til arbejdsmiljølovens krav om løft, træk og skub (se nedenfor). I selve undervisningen er eleverne ikke omfattet af arbejdsmiljøloven, men når det derimod drejer sig om arbejdsfunktioner, der ikke sker i selve undervisningssituationen - så som flytning og løft af redskaber og andre tunge byrder før og efter undervisning.

- Arbejde med manuel håndtering skal planlægges og tilrettelægges, så det kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Det betyder bl.a., at arbejdsstilling, bevægelser, energiomsætning og tidspres i forbindelse med løfte- og bærearbejde skal vurderes i forhold til risikoen for pludselige skader. Løfte- og bærearbejde skal vurderes i forhold til byrdens vægt og dens afstand fra ryggen under løftet (rækkeafstanden). Det er vigtigt at være opmærksom på, at risikoen for skader øges, hvis løft foregår skævt/asymmetrisk i forhold til kroppen, startes med et ryk eller pludselig bremses, foregår i højt tempo og foregår fra lave højder.
- Placering og stabling af redskaber skal kunne foregå i en forsvarlig arbejdsstilling og uden fare for, at redskaberne skrider eller vælter.
- Der skal bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og

hensigtsmæssigt - og altid når den manuelle håndtering indebærer sundhedsfare. Det betyder fx, at måtter skal flyttes med måttevogne.

For yderligere uddybning se: AT-vejledning om ergonomisk arbejdsmiljø her:

<https://www.retsinformation.dk/eli/retsinfo/2026/9207>

For unge under 18 år gælder endvidere særlige regler, da de ikke må udsættes for fysiske belastninger, der på kort eller langt sigt er skadelige for deres sundhed eller udvikling. Unødige fysiske belastninger samt uhensigtsmæssige arbejdsstillinger eller bevægelser skal undgås. Det betyder, at det i videst muligt omfang skal undgås, at unge løfter eller bærer uhensigtsmæssige store byrder. Dette kan dog fraviges ved arbejde, der foregår under ergonomisk hensigtsmæssige forhold. Der er tale om ergonomisk hensigtsmæssige forhold, når løftene foregår midt foran og tæt ved kroppen, når den unge har godt fodfæste og et godt greb om byrden.

For yderligere uddybning kan der kigges her: <https://www.ungmedjob.dk/love-og-regler/loeft-og-skub> hvor det beskrives hvad og hvor meget børn og unge under 18 år må løfte, trække og skubbe når de er på arbejde. Unge under 18 år skal derfor ikke udføre arbejdsopgaver i skoleregi der overstiger disse anvisninger.

Uanset om der tale om undervisning eller om en arbejds situation bør det, i forbindelse med at redskaber skal flyttes, tilstræbes at:

- Der bruges egnede hjælpemidler som fx måttevogne.
- Den byrde, der skal håndteres, er af begrænset vægt, let at få fat på og stabil.
- Byrdens form eller omfang ikke hindrer udsyn og arbejde med hensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser.
- Redskabsrummet og adgangen mellem redskabsrum og

gymnastiksal/idrætshal er hensigtsmæssigt indrettet (Det er fx vigtigt, at gulvet i redskabsrummet ligger i samme niveau som i hal/sal, og at der ikke er dørtrin imellem).

- Der er tid til at aflaste muskler og led mellem hvert løft og hver bæring.
- Den samlede vægt, der løftes, er så lille som muligt.

Placering og sikring af redskaberne

For at udnytte tiden optimalt kan det være en fordel, at læreren udarbejder illustrationer over, hvor redskaberne skal placeres og på forhånd tilrettelægger, hvilke elever, der skal sørge for at klargøre de forskellige redskabsopstillinger. Eleverne bør også her instrueres i, hvad redskaberne hedder, hvordan de løftes og håndteres (jf. ovenfor), og hvordan de justeres og sikres.

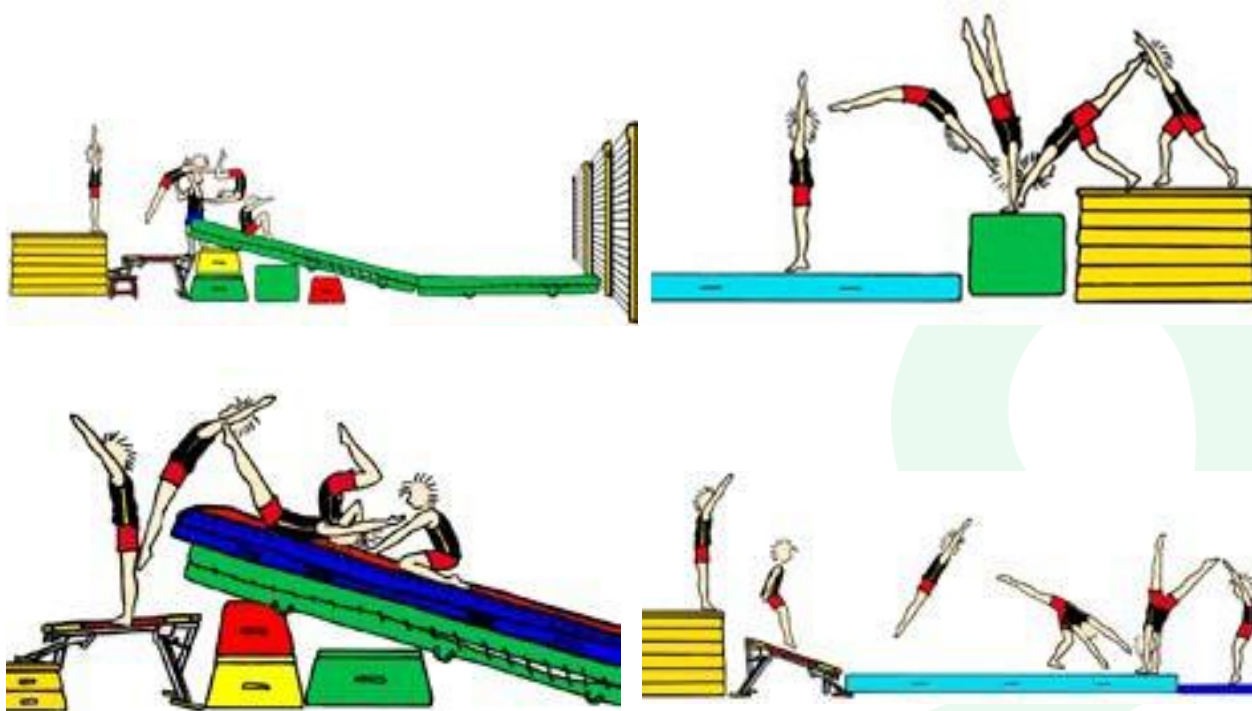
Det er særligt vigtigt at være opmærksom på at:

- Bommene er sikret med korrekt placerede pløkke og eventuelt med trækiler, hvis bommen bruges til balance.
- Hestenes og bukkenes ben er justeret og fastlåst.
- Nedspringsmåtter er placeret, så de ikke kan skride i forbindelse med landinger og afsæt. Kan fx opnås ved at lægge måtten i spænd op mod en væg, som det er illustreret herunder.

- Der er tilstrækkelig afstand til loft og væg.
- Skumredskaber placeres hensigtsmæssigt i forhold til at opnå den bedst mulige stabilitet og skridsikkerhed. Skumredskaberne er ofte meget mere ustabile end fx en buk eller en træplint, hvilket er vigtigt at være opmærksom på i forbindelse med placering og anvendelse.
- Stabiliteten og skridsikkerheden af de forskellige redskaber, der anvendes, generelt er vurderet i forhold til det, de ønskes anvendt til. Redskaber, der er ustabile, og som skrider på gulvet, bør fx helt undgås, når der anvendes lege eller øvelser, som inkluderer høj fart og et konkurrerende element som fx sørøverleg.
- Redskabernes højde og indbyrdes placering er afpasset i forhold til elevernes forudsætninger.
- Løse genstande som fx måttevogne, overtrækstrøjer og vandflasker er

placeret tilstrækkeligt langt fra elevernes mulige løbe-/bevægelsesbaner.

Eksempler på springopstillinger



Forhøjet landing (fx forlæns og baglæns salto), Raketbane (fx til vejrmølle, rondat og kraftspring)

Alle illustrationer er lavet med brug af Sportsplanner

Brug af fjedrende afsætsredskaber

Der er de seneste 10-15 år kommet mange nye redskaber, bl.a. nye fjedrende afsætsredskaber som fx airtrack, team-track, fiberbaner og KG-springbræt. De nævnte redskaber gør det lettere for eleverne at udføre spring, som tidligere kun kunne udføres med brug af trampet (mini-trampolin), eller hvis eleverne i forvejen havde teknik og styrke til det. Ligesom trampetten flytter de nye redskaber grænserne for, hvilke spring eleverne kan udføre og udvider dermed også deres oplevelsesmuligheder med kroppen i bevægelse.

Må man bruge minitrampolin?

Reglerne for brug af trampet blev ændret i 2009. I de forudgående ca. 15 år har det ikke været tilladt at bruge trampet til salto-rotationer og overslagsbevægelser, men nu tilhører trampetten gruppen af fjedrende afsætsredskaber, hvilket muliggør et mere differentieret brug af trampetten.

Det unikke ved trampetten er, at den kan tilføre kroppen en stor bevægelsesmængde til sammenligning med andre afsætsredskaber. Er afsætsteknikken og den kropslige koordination i det hele taget i orden, har trampetten en meget stor effekt, men også børn, som er motorisk svage og dermed ikke umiddelbart har tilstrækkelige bevægelsesmæssige forudsætninger for redskabsgymnastikkens spring, får bedre muligheder for udfordringer og gode oplevelser.

Det er imidlertid vigtigt at være opmærksom på, at de fjedrende afsætsredskaber, der som nævnt giver mulighed for større højde og teknisk sværere spring, stiller særlige krav i forhold til sikkerhed. Det handler om organisering, instruktion og modtagning. Der eksisterer ikke længere særlige regler

og krav vedrørende brug af trampet i folkeskolen, og det er således bl.a. muligt at anvende trampet i forbindelse med forlæns og baglæns salto. Men det er vigtigt at være opmærksom på, at salto-rotationer kan være forbundet med en øget risiko, hvis undervisningen ikke foregår forsvarligt, og derfor er der formuleret en række anbefalinger, som læreren bør overholde i forhold til at forvalte undervisningen på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde. Det frarådes at bruge fritstående stortrampolin, men alle andre afsætsredskaber kan anvendes. Se anbefalinger vedrørende anvendelse af afsætsredskaber.

På baggrund af ændringerne og de nye muligheder er der - i et samarbejde mellem de frivillige gymnastikorganisationer og undervisnings- og uddannelsessektoren inden for såvel folke- og gymnasieskolen som de frie skoler - blevet udarbejdet et uddannelsesforløb med tilhørende prøver, som bedst muligt sikrer, at den enkelte lærer eller instruktør kan opfylde anbefalingerne og varetage undervisningen i spring- og redskabsgymnastik på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde.

For idrætslærere i skolen er det først og fremmest basis-kompetenceniveauet, og hvad der i uddannelsesforløbet kaldes "trampetbasis", som har relevans. Se kursusbeskrivelse her: <https://www.bevaegdig-forlivet.dk/springsikker/om-uddannelserne/springsikker-1>

Anbefaling for basiskompetenceniveau er et kursus i afsætsredskaber, som fx er erhvervet på linjefagsuddannelsen i idræt. Ved horisontale saltorotationer skal der anvendes forhøjet landingsflade, der som minimum flugter med afsætsredskabets højeste kant (se eksemplet på side 38).

Springtyper:

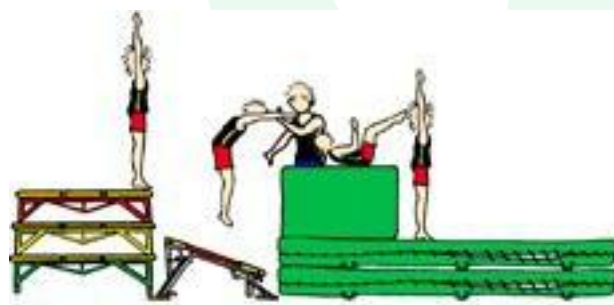
- Eleven må maksimalt foretage én rotation omkring horisontal akse.
- Horisontale rotationer med afsæt fra minitrampolin må kun ske uden forudgående tilløb. Dette gælder frie horisontale rotationer (saltorotationer).
- Øvrige spring med og uden tilløb kan indgå, når læreren vurderer, at elevernes forudsætninger, redskabsopstillingen og modtagningen gør det sikkerhedsmæssigt forsvarligt

Øvrige forhold:

Når minitrampoliner ikke anvendes af faglærer, skal disse opbevares aflåst. Faglærer forventes at opbevare nøgle til minitrampolinen.

Trampetbasis-forløbet skaber grundlag for, at den enkelte lærer kan varetage en sikkerhedsmæssig forsvarlig undervisning, som bl.a. inkluderer:

- Anvendelse af hensigtsmæssige redskabsopstillinger.
- Klare aftaler og instruktioner.
- Sikker modtagning.
- En progression som er tilpasset den enkelte elev.



Når der arbejdes med frie saltorotationer og med overslags-bevægelser efter afsæt med høj fart, bør læreren være den ene af to modtagere.

Tilvænning, progression og organisering

Når der bruges gymnastikredskaber i idrætsundervisningen, bør læreren tilgode disse muligheden for elevernes tilvænning til de forskellige redskaber. Eleverne skal have erfaringer med de forskellige bevægelsesmuligheder, som de enkelte redskaber og redskabsopstillinger åbner for, mærke hvilke redskaber der er hårde, bløde, glatte, ru, runde, kantede osv. Samt afprøve stabiliteten og skridtsikkerheden under trykke rammer. Efterhånden som eleverne får kropslige oplevelser og erfaringer med redskaberne, kan udfordringerne øges og dermed hele tiden tilpasses elevernes forudsætninger.

For at sikre et højt aktivitetsniveau bør undervisningen organiseres, så eleverne arbejder i grupper eller på redskabsbaner,

hvor de er aktive på forskellige måder hele tiden. Det betyder også, at modtagning af elever i forbindelse med udførelse af forskellige øvelser og færdigheder ikke er et ansvar for læreren alene (se afsnit om modtagning nedenfor). Når alle elever arbejder på samme tid enten selvstændigt eller i par rundt på redskabsbanen eller i større eller mindre grupper på forskellige redskabsstationer, stiller det krav til idrætslærerens overblik og tillid til, at eleverne handler i forhold til de instruktioner, der er givet. Det er derfor vigtigt, at instruktionerne er præcise og forståelige for eleverne, og at eleverne desuden har tillid til hinanden. I en tilvænningsfase er tillidsøvelser således også centrale.

Fodtøj

I forbindelse med redskabsaktiviteter bør det vurderes, hvilket "fodtøj", der er det optimale i forhold til undervisningen. I de fleste tilfælde er bare fødder eller gymnastiksko at foretrække, fordi de giver foden god bevægelsesfrihed og et godt fodfæste. Strømper bør undgås eller kun anvendes,

når der ikke skal løbes. Hvis der arbejdes med forhindringsbaner til fx fysisk træning, sørøverleg eller der arbejdes med parkour og lign., kan indendørs sko være at foretrække. Brug af airtrack og teamtrack bør foregå med bare fødder eller i gymnastiksko.

Ure og smykker

Brug af ure og smykker er forbundet med en øget risiko for skader. En finger kan fx hænge fast i en halskæde eller en ørering under en modtagningssituation eller et ur kan ramme en kind. Derfor bør elever og

lærere ikke bære hverken smykker eller ure i forbindelse med undervisning i redskabs-gymnastik – eller i idrætsundervisningen generelt.

Parkour

Der er indenfor de senere år opstået en ny bevægelses- eller streetkultur bestående af parkour, free running, urban tricking mv., som også er oplagt at inddrage i idrætsundervisningen. Ved at inddrage fx parkour i idrætsundervisningen udvikler eleverne en evne til at få øje på bevægelses-muligheder, men samtidig også en evne til at vurdere egne forudsætninger og forhindringens stabilitet og holdbarhed, så skadesrisikoen minimeres mest muligt. Det er dog meget centralt, at undervisningen giver god mulighed for, at eleverne lærer at lande, rulle og passere redskaberne/forhindringerne på en

ikke alene effektiv men også sikkerhedsmæssig forsvarlig måde. Derudover gælder naturligvis de samme overvejelser som i den øvrige undervisning i spring og redskabs-gymnastik – fx vedrørende redskaber-nes tilstand, placering og sikring og vedrørende tilvænning, progression og organisering. For at give eleverne en mulighed for at opleve de centrale værdier (fx frihed og autonomi) og bevægelses-kvaliteter (fx at bevæge sig let, lydløst og flydende), som kendetegner parkour, er det imidlertid vigtigt, at undervisningen tilrettelægges med de nødvendige sikkerhedsforanstaltninger.

Modtagning

Som tidligere nævnt bør eleverne lære at tage imod hinanden og give hinanden feedback for bl.a. at sikre et højt aktivitetsniveau, at der kommer flere tilgange til læring i spil (efterligning, refleksion, instruktion), at eleverne selv bliver ansvarlige for, at undervisningen lykkes, og at de tilegner sig personlige og sociale kompetencer (fx samarbejde, kommunikation, tillid). Idrætslæreren skal således i højere grad undervise og vejlede i modtagning end selv at udføre modtagning. Det er imidlertid vigtigt at vurdere elevernes forudsætninger og den indbyrdes tillid.

Eleven skal:

- Have forståelse for det ansvar, der er forbundet med modtagningssituationen og kunne holde fokus på aktiviteten.

- Have tilstrækkelig fysisk og motorisk kapacitet i forhold til at kunne udføre modtagningen.
- Have bevidsthed om egen kunnen og erkende egne begrænsninger.

Hvis undervisningen tilpasses elevernes forudsætninger, og der opbygges et tillidsfuldt miljø, kan eleverne arbejde med modtagning allerede i indskoling – fx i forbindelse med hovedstand, håndstand og samarbejdsopgaver på redskabsbaner. Husk at modtagning er en færdighed, som skal læres, og som kræver øvelse på lige fod med gymnastiske færdigheder. Eleverne skal jf. Fælles Mål have viden om modtagningsteknikker og -greb og kunne udføre enkle former for modtagning efter 5. klasse og have viden om modtagningsteknik og sikkerhed og kunne deltage i sikker modtagning efter 7. kl.

Grundregler ved modtagning:

- Modtagerne skal altid yde maksimalt for, at eleven ikke slår sig.
- Modtagningen skal udføres så tæt på eleven som muligt.
- Modtagerne skal stå i en god balance og samtidig kunne flytte sig med øvelsen eller springet.
- Der skal ligge en klar aftale mellem eleven, som springer eller udfører øvelsen, og eleverne som modtager. Der skal således være en god

kommunikation, som sikrer, at begge parter ved, hvad der skal foregå både med hensyn til øvelsen eller springet, der udføres, og hvilken modtagning, der anvendes.

Læreren skal således vurdere, om eleverne udfører modtagningen sikkerhedsmæssigt forsvarligt og ergonomisk korrekt, så risikoen for skader minimeres så meget som overhovedet muligt. Det er også på dette

område skolens ledelse, der i sidste ende har ansvaret, hvis der sker et uheld. Men læreren kan drages til ansvar, hvis han/hun handler groft uforsvarligt - fx ved at lade elever udføre spring, som de ikke har forudsætninger for, uden modtagning, eller lade eleverne tage imod hinanden uden forudgående instruktion og uden vurdering af elevernes forudsætninger.

Som tidligere nævnt bør læreren være den ene af to modtagere ved frie saltorotationer og ved overslagsbevægelser efter afsæt

med høj fart. Generelt skal læreren kunne vurdere, udvælge og anvende den modtagningsteknik, der er mest hensigtsmæssig i relation til elevens forudsætninger, det valgte spring og den valgte springopstilling. Dette først og fremmest med henblik på at sikre, at eleven ikke kommer til skade, men også med henblik på at fremme elevens læringsmuligheder. I tilfælde hvor en elev ikke springer som forventet, skal læreren kunne reflektere i handling og anvende den teknik, der bedst muligt sikrer eleven mod uheld.

Tak

En særlig tak til Henrik Taarsted Jørgensen (cand.scient. i idræt, ph.d. og lektor, VIA University College) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014.