

SIKKER IDRÆTSUNDERVISNING

En håndbog om sikkerhed, ansvar, tilsyn og arbejdsmiljø



Sikkerhed og arbejdsmiljø i idrætsundervisningen

Som idrætslærer skal du forholde dig til både faglige mål, elevernes læring og de sikkerhedsmæssige forhold i undervisningen. Idrætsfaget kan indeholde risikobetonede aktiviteter, som kræver særlig opmærksomhed på ansvar, tilsyn og planlægning.

Her får du overblik over regler, love, vejledninger, ansvar og anbefalinger, der kan støtte dig i at planlægge og gennemføre idrætsundervisningen på en sikkerhedsmæssigt forsvarlig måde.

Siderne er målrettet idrætslærere, skoleledelse og andre med ansvar for idrætsundervisningen i grundskolen.



Indholdsfortegnelse

Idræt og lovgivning: Ansvar, tilsyn og rammer	side 3
Elevernes sikkerhed, skader og ansvar	side 10
Elever med handicap: Deltagelse og sikkerhed i idræt	side 19
Sikkerhed ved løb, spring og kast	side 25
Sikkerhed ved svømmeundervisning	side 30
Sikkerhed ved undervisning i friluftsliv	side 37
Sikkerhed ved undervisning i redskabsaktiviteter	side 52
Vinteridræt: Sikkerhed i sne og på is	side 63

Idræt og lovgivning: Ansvar, tilsyn og rammer

Idrætsfaget fylder meget i folkeskolen, da det er et fag, eleverne møder igennem hele deres skolegang fra børnehaveklasse til niende klasse. Faget indeholder nogle faremomenter, og derfor stilles der særlige krav til bl.a. læreren, rekvisitterne og lokalerne. I dette afsnit vil du kunne læse om det skærpede tilsyn til eleverne, om hvem der har ansvaret for undervisningen og omgivelserne, om indretning af lokaler samt om sikkerheden i faget. I størstedelen af nedenstående vil beskrivelserne være korte sammenskrivninger med en videre henvisning til andet materiale. Det anbefales, at du læser de omtalte links, hvis du vil vide præcist, hvordan formuleringerne, reglerne og vejledningerne er omkring emnerne. Der fokuseres på de vigtigste pointer, og læseren vil således stadig opnå viden og et godt afsæt for god og sikker idrætsundervisning.



Ansvar og arbejdsmiljø

I folkeskolen, som på enhver anden arbejdsplads, bør der være en klar rolle- og ansvarsfordeling mellem arbejdsgiver og de ansatte, når der er tale om sikkerhed og arbejdsmiljø. Det er arbejdsgiveren alene, der har det juridiske ansvar, og derfor har han samtidig ansvaret for, at der i fællesskab

samarbejdes for at styrke arbejdsmiljøet og sikkerheden. På arbejdspladser med 10 eller flere ansatte er det et krav, at der oprettes en arbejdsmiljøorganisation, hvilket du kan læse mere om her: [Arbejds miljøorganisationen - samarbejde, organisering, love, AMO](#)

Rolle- og ansvarsfordeling

Arbejdsgiveren - har ansvaret for, at arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt – både fysisk og psykisk. Arbejdsgiveren skal sikre, at der udarbejdes og følges op på en arbejdspladsvurdering (APV), og at medarbejderne får den nødvendige oplæring, instruktion og supervision til at udføre arbejdet forsvarligt.

Lederen - skal sikre, at medarbejderne har de nødvendige rammer, kompetencer og instruktioner til at gennemføre undervisning og aktiviteter forsvarligt – herunder ved brug af redskaber, svømning, udeaktiviteter og aktiviteter med særlige sikkerhedsmæssige eller psykiske belastninger. Lederen har både ret og pligt til at iværksætte nødvendige foranstaltninger for at forebygge ulykker og sundhedsskader.

Arbejds miljørepræsentanten - vælges af medarbejderne og skal deltage aktivt i arbejdsmiljøarbejdet. Arbejds miljørepræsentanten skal medvirke til at forebygge arbejdsmiljøproblemer samt videreformidle viden, råd og medarbejdernes perspektiver til ledelse og kollegaer.

De ansatte - skal medvirke aktivt til at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø. Medarbejderne skal følge gældende instruktioner og arbejdsmiljøregler samt gøre opmærksom på risici, fejl og mangler, der kan påvirke sikkerhed eller sundhed.

Du kan finde hjemmesider, temaer og forskellige publikationer her: <https://www.godtarbejds miljo.dk/din-arbejdsplads/undervisning/overblik-hjemmesider-temaer-og-publikationer>

Tilsyn

Skolen har pligt til at føre tilsyn med eleverne i undervisningstid, frikvarterer, spise-pauser osv. I Bekendtgørelse nr. 703 af 23.06.14 beskrives det, at tilsynet indtræder 10 minutter før, undervisningen begynder og ophører umiddelbart efter endt undervisning, når eleverne har haft rimelig tid til at forlade skolens område.

Det er kommunalbestyrelsen, der har det overordnede ansvar for, at der føres tilsyn, mens det er skolebestyrelsen, der skal fastsætte principper for tilsyn. Skolens ledelse beslutter, hvordan tilsynet skal udføres, og den enkelte lærer har ansvaret for, at tilsynspligten overholdes. Hvis undervisningen foregår uden for skolen, omfatter

tilsynet også elevernes færdsel mellem skolen og undervisningsstedet, når forholdene kræver det.

Skolens leder har skærpet tilsynspligt, når undervisningen foregår i lokaler eller på steder med særlige risikomomenter, fx idrætslokaler og -anlæg. Desuden har skolen skærpet tilsyn ved ekskursioner, idrætsarrangementer, badning og lign. Du kan læse mere i paragraf 1-11 her: <https://www.retsinformation.dk/eli/la/2025/585>.

Herunder kan du læse om ekskursioner og lejrskoler, som fx idrætsdage eller et stævne over flere dage.

Vejledning om ekskursioner, lejrskoler og skolerejser mv. i folkeskolen

Der skelnes mellem hhv. ekskursioner, lejrskoler og skole-rejser, og nedenfor er en kort beskrivelse af de tre former.

Ekskursioner er undervisningsaktiviteter uden for skolen, som normalt gennemføres inden for samme dag og som en del af den almindelige undervisning. Deltagelse er derfor obligatorisk for eleverne. Kommunen skal betale de nødvendige udgifter til transport, entré og øvrige undervisningsrelaterede aktiviteter. Der kan ikke kræves betaling fra elever eller forældre for deltagelse i ekskursioner, bortset fra eventuelle udgifter til forplejning svarende til et normalt sparet hjemmeforbrug.

Lejrskoler er undervisning over flere dage med mindst én overnatning på en lokalitet uden for skolen. Lejrskolen er en del af undervisningen, og der er som udgangspunkt mødepligt. Skolen kan dog ikke gennemtvinge deltagelse, der ligger ud over undervisningstiden, eksempelvis hvis en elev ikke ønsker at overnatte. For elever, der ikke deltager, fordi det ikke er muligt for dem, skal skolen tilrettelægge anden undervisning.

Kommunen skal betale de nødvendige udgifter til transport, ophold, undervisningsrelaterede aktiviteter og entré. Forældre kan dog opkræves betaling til elevens forplejning svarende til et normalt sparet hjemmeforbrug. Derudover kan forældre og elever frivilligt bidrage til ekstra aktiviteter og oplevelser, som ikke er nødvendige for undervisningen.

Skolerejser er skolebaserede aktiviteter over flere dage med mindst én overnatning, som supplerer undervisningen, men ikke er en integreret del af den daglige undervisning. Deltagelse er derfor frivillig for eleverne. Kommunen skal betale alle udgifter til lærernes deltagelse, mens udgifter til elevernes transport, ophold og aktiviteter helt eller delvist kan finansieres gennem frivillige bidrag, fælles opsparing eller indsamlinger. Forældre kan desuden opkræves betaling til elevens forplejning svarende til et normalt sparet hjemmeforbrug.

Du kan læse mere her: (<https://www.retsinformation.dk/eli/mt/1999/12>)

Lokalet

I BranceArbejds miljøRådets (BAR) branchevejledning til grundskolen "Når klokken ringer" er der fra side 68 beskrevet vejledninger og love for lokalets indretning, belysning osv. i faget idræt. Herunder findes en kort gennemgang af vejledninger og regler, men

det anbefales, at du læser hele kapitlet side 68-74 her: <https://www.godtarbejdsmiljo.dk/arbejdsmiljoearbejdet/arbejdsmiljoeorganisationen-i-byggeprocesser/saerligt-ved-byggeri-af-skoler-og-daginstitutioner/naar-klokken-ringer>

Indretning af lokaler (idrætshal og gymnastiksal)

I dette afsnit gives vejledning i lokalets indretning i forhold til loft, gulv, vægge, belysning (dagslys og el-belysning), opvarmning, ventilation og luftfugtighed samt akustik og luftkvalitet, som der kan læses mere om

her: <https://www.godtarbejdsmiljo.dk/arbejdsmiljoearbejdet/arbejdsmiljoeorganisationen-i-byggeprocesser/saerligt-ved-byggeri-af-skoler-og-daginstitutioner/krav-til-indeklima-i-skoler-og-institutioner>

Omklædningsrum mv.

I dette afsnit er der beskrivelser af forhold vedr. omklædningsrum, baderum, lærerum, redskabsrum samt særlige faciliteter til styrketræning. I forhold til redskabsrum

er der vejledning om, at det er placeret i tilknytning til hallen eller salen, og at der ikke er niveauforskelle på gulvene. På den måde kan redskaber transporteres på vogne.

Svømmehal

Selvom svømmehallen som oftest ikke er en del af skolen, er det stadig skolens ansvar, at forholdene for ansatte og elever er i orden. Det gælder bl.a. indeklimaet,

vandets temperatur, klorindhold, rummets indretning samt forhold omkring livredning, bassinprøve og tilsyn.

Udendørs idrætsanlæg

Nogle skoler har egne udendørs idrætsfaciliteter, mens andre skoler låner sig frem. Ligesom ved svømmehallen er det skolens ansvar, at arbejdsforholdene er i orden for lærere og elever. Samtidig er det vigtigt, at sikkerheden er i orden med hensyn til

underlag og belægning. Ved oprettelse af forhindringsbaner og kondibaner er det vigtigt med en grundig risikovurdering, der skal sikre, at forhindringer både er spændende og sikre at bruge.

Redskaber

Dette afsnit indeholder vejledning omkring sikkerhedseftersyn, og det anbefales, at skolen hvert år får deres redskaber gennemset og kontrolleret. Mange leverandører tilbyder årlige eftersyn. Derudover er det arbejdsgiverens ansvar, at de ansatte har fået en grundig instruktion i brugen af redskaber. Ved nogle udendørs idrætter kræves

særlige risikovurderinger, hvilket bl.a. gælder kastediscipliner, tri- og duathlon, klatring, rapelling, kajak, kano, roning og andre former for sejlads. Der bør i planlægningsfasen undersøges, hvilke risici der er forbundet med den pågældende idræt, samt hvilke krav der stilles til underviseruddannelse og sikkerhedsforanstaltninger.

Idrætsredskaber, trampolin mv.

Som idrætslærer skal du være opmærksom på løft og håndtering af tunge redskaber som madrasser, plint, trampoliner, håndbold- og fodboldmål. Nyere redskaber har ofte monteret hjul, som letter arbejdet, og det kan være en fordel at bruge hjælpemidler, når de tunge redskaber skal flyttes. Du kan læse mere om brugen af trampoliner i skolen i "Redskabsgymnastik".

Det er ligeledes vigtigt at vurdere ulykkesrisikoen ved håndtering af redskaber. Som idrætslærer skal du være opmærksom på, at eleverne faktisk er omfattet af

arbejds miljølovens udvidede område, når det drejer sig om arbejdsfunktioner, der ikke sker i selve undervisningssituationen som ved flytning af redskaber. Det betyder i praksis, at elever i videst muligt omfang skal undgå at løfte genstande, der vejer mere end 12 kg.

Tunge sammenrullede måtter og store madrasser skal kunne fastgøres til væggen og altid transporteres med tekniske hjælpemidler. Minitrampoliner skal kunne opbevares aflåst.

Rulleborde

For at undgå tunge løft bør der anvendes rulle vogne, monteres hjul på ældre redskaber og vælges redskaber, der er mindre belastende at håndtere. Tungt udstyr må ikke transporteres løst på rulleborde, men skal

være fastspændt eller monteret på transportrammer med hjul. Tyngdepunktet skal være så lavt som muligt for at mindske risikoen for væltning og personskader.

Førstehjælp

Der bør være førstehjælpsudstyr i lokalet, og underviseren bør være uddannet i brugen heraf.

Elevernes sikkerhed, skader og ansvar

Denne del omhandler skader, ansvar og forsikring samt forebyggelse af skader samt elevernes sikkerhed. De fleste beskrivelser vil være korte sammenskrivninger med en videre henvisning til andet materiale. Det anbefales, at du læser de omtalte links, hvis du vil vide præcist, hvordan formuleringerne, reglerne og vejledningerne er omkring emnerne. Du vil opnå væsentlig viden ved at læse nedenstående, da vigtige pointer er oplistet.

Der kan generelt læses mere om børn, forsikringer og børns erstatningsansvar på Forsikringsoplysningens hjemmeside her: <https://forsikringsoplysningen.dk/bolig-og-familie/ansvarsforsikring/boerns-erstatningsansvar/>



AI genereret

Erstatning og ansvar

Herunder kan du læse om erstatningsansvaret, og afsnittet beskriver således kort, hvordan det forholder sig, hvis en elev er involveret i en større skade. For os alle sammen gælder den almindelige erstatningsregel, der fastslår, at hvis du har lavet en skade ved en handling eller en undladelse, der kan kaldes uagtsom eller forsætlig, er du ansvarlig.

- Har du opført dig som en fornuftig borger, er du ikke ansvarlig for det skete. Det kaldes hændeligt uheld.
- Har du handlet skødesløst, er du ansvarlig for det skete. Det kaldes simpel uagtsomhed.
- Har du handlet mere uforsigtigt end selv skødesløse personer, er du også ansvarlig for det skete. Det kaldes grov uagtsomhed.
- Har du lavet skaden med vilje, er du selvfølgelig også ansvarlig for det skete. Det kaldes forsætligt.

skolens ansvar. Hvis en elev forvolder skade, kan der opstå spørgsmål om,

en lærer eller anden ansat bliver dog kun erstatningsansvarlig, hvis der er handlet ansvarspådragende, f.eks. ved mangelfuldt tilsyn. I sådanne tilfælde hæfter arbejdsgiveren som udgangspunkt for de skader, ansatte forvolder som led i deres arbejde.

Den ansatte kan i særlige tilfælde også selv blive mødt med et erstatningskrav, men i praksis vil det normalt være arbejdsgiveren og dennes ansvarsforsikring, der håndterer kravet.

Hvis et hjemmeboende barn under 18 år forvolder skade, er udgangspunktet, at barnet selv kan være erstatningsansvarligt. Ved vurderingen lægges der blandt andet vægt på barnets alder, udvikling og om barnet har handlet, som man med rimelighed kan forvente af børn på samme alder. Meget små børn vil som udgangspunkt ikke blive anset for ansvarlige.

Forældre kan desuden blive erstatningsansvarlige, hvis de ikke har ført et rimeligt tilsyn med barnet. Efter dansk lovgivning hæfter forældre dog også i et vist omfang objektivt for skader, som hjemmeboende børn under 18 år forvolder.

Skader forårsaget af børn vil ofte være dækket af familiens private ansvarsforsikring, afhængigt af forsikringens vilkår og den konkrete situation.

Når elever er i skole, har skolen tilsynspligten med børnene i den tid, de er under

hvorvidt skolens ansatte har ført et tilstrækkeligt tilsyn.

I folkeskoler er kommunen arbejdsgiver, mens det på frie og private skoler typisk er skolens bestyrelse eller selvejende institution.

Skader, der opstår under almindelig leg mellem børn, medfører ikke nødvendigvis erstatningsansvar. Ved vurderingen lægges der vægt på, at leg ofte indebærer fysisk kontakt og en vis risiko for mindre skader. Derfor skal der som udgangspunkt være

tale om en unødigt voldsom eller uforsvarlig handling, før et barn kan gøres ansvarligt.

Skolens ansatte har pligt til at føre et rimeligt tilsyn med eleverne. Hvis en leg udvikler sig til at blive farlig eller unødigt voldsom, kan der opstå et ansvar, hvis den tilsynsførende ikke griber ind i tide. Det vil dog altid bero på en konkret vurdering af situationen, herunder elevernes alder, aktivitetens karakter og mulighederne for at føre tilsyn.

Læreren har skærpet tilsyn i farebetonede fag som idræt samt ved aktiviteter uden for skolen, fx idrætsarrangementer. Hvis elever selv transporterer sig mellem skole og idrætsfaciliteter ad en rute, der vurderes lige så sikker som deres normale skolevej, vil skolen normalt ikke kunne gøres ansvarlig ved en eventuel skade. Hvis transporten derimod vurderes mindre sikker eller ikke betryggende i forhold til elevernes alder og forholdene, er det skolens ansvar at sørge for forsvarlig transport eller ledsagelse

Forsikring

Det anbefales, at både forældre og ansatte har en privat ansvarsforsikring samt en ulykkesforsikring. Derudover anbefales det, at forældre tegner en ulykkesforsikring for barnet.

Hvis et barn kommer alvorligt til skade ved et hændeligt uheld, hvor ingen kan gøres erstatningsansvarlige, vil der som udgangspunkt kun kunne opnås erstatning, hvis barnet er dækket af en ulykkesforsikring.

Læreren er dækket af arbejdsgiverens lovpligtige arbejdsskadeforsikring, tegnet af skolen eller kommunen, og som gælder for arbejdsulykker og visse erhvervssygdomme opstået i arbejdstiden.

Derudover kan læreren selv tegne en ulykkesforsikring med fritidsdækning, som dækker ulykker i fritiden samt typisk også under transport til og fra arbejde.

Læreren kan også vælge en heltidsulykkesforsikring, der dækker både i arbejdstiden og i fritiden. Ved en arbejdsulykke kan der derfor både være dækning fra arbejdsskadeforsikringen og fra lærerens egen ulykkesforsikring, afhængigt af forsikringsvilkårene.

Kommunen kan være helt eller delvist selvforsikrende og dermed selv afholde udgifter

ved skader. Alternativt kan kommunen vælge at tegne forsikringer gennem et forsikringsselskab.

Kommunen skal sikre dækning efter arbejdsskadeloven for ansatte, enten gennem forsikring eller selvforsikring. Derudover kan kommunen have en ansvarsforsikring, som dækker de erstatningskrav, der kan opstå, hvis ansatte bliver ansvarlige for skader forvoldt som led i arbejdet.

Private skoler, friskoler og efterskoler er selvejende institutioner og skal som udgangspunkt selv tegne relevante forsikringer. De er ikke omfattet af kommunal eller statslig selvforsikring på samme måde som offentlige skoler. Læs evt. mere her: <https://www.friskolerne.dk/vaerktoejer/administration-og-ledelse/skolens-forsikringer>

BrancheFællesskabet for Arbejds miljø for Velfærd og Offentlig administration har udarbejdet et materiale, der skal styrke forebyggelsen af arbejdsulykker børne- og ungdomsområdet. Det anbefales, at du læser den igennem, læs her: <https://www.godtararbejds miljo.dk/arbejds miljoearbejdet/arbejdsulykker/undgaa-ulykker-i-undervisnings-og-forskningssektoren>

Forebyggelse af skader

For at forebygge skader i forbindelse med idrætsundervisningen er det vigtigt, at alle de sikkerhedsforhold, der beskrives i denne bog, er på plads. Selvom man arbejder systematisk med sikkerhed og forebyggelse, kan skader og uheld dog stadig opstå i forbindelse med fysisk aktivitet.

Der findes en række bøger og materialer om idrætsskader, herunder også om børn og unges idrætsskader. DIF har blandt andet udgivet flere hæfter og bøger om forebyggelse, behandling og håndtering af idrætsskader, læs mere her:

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stotte/udgivelser/idraetsskader>

Idrætsskadebogen 2. udgave kan købes her: <https://fadlforlag.dk/produkt/idraetsskadebogen-2-udgave/>

Generelt er det vigtigt at have kendskab til børn og unges vækst- og pubertetsudvikling, da den kan have betydning for både risikoen for skader og mulighederne for at forebygge dem. I perioder med hurtig vækst kan kroppen være mere sårbar over for belastning, fordi knogler, muskler og sener ikke altid udvikler sig i samme tempo. Samtidig er børn og unges fysiske udvikling i høj grad påvirket af genetiske og hormonelle forhold.

Træning og idrætsundervisning for børn og unge bør derfor have fokus på alsidig bevægelse, teknik, koordination og gradvis progression i belastningen samt være organiseret på en sjov, motiverende og udviklende måde.

Idrætsskader

Der skelnes overordnet mellem to typer skader: akutte skader og overbelastningsskader. Akutte skader opstår pludseligt, mens overbelastningsskader udvikler sig gradvist over tid som følge af gentagen eller for stor belastning uden tilstrækkelig restitution.

Hos børn og unge rammer overbelastningsskader ofte vækstzoner i knogler samt muskel- og senetilhæftninger. Disse skader ses hyppigere i perioder med hurtig vækst, især i begyndelsen af puberteten.

Akutte skader omfatter blandt andet brud, afrivninger, ledscred og ledbåndsskader, mens træthedsbrud typisk udvikles som overbelastningsskader.

Skader opstår ofte, når der er et misforhold mellem den belastning, vævet udsættes for, og vævets kapacitet til at tåle belastningen. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på kroppens advarselssignaler, fx smerter, ømhed, hævelse og nedsat funktion, og tilpasse aktiviteten derefter.

Hvis der opstår en akut skade i forbindelse med idrætsundervisningen, er det vigtigt at reagere hurtigt og hensigtsmæssigt for at begrænse skadens omfang. Tidligere anvendte man ofte RICE-princippet (Rest, Ice, Compression, Elevation), men nyere forskning har nuanceret anbefalingerne, og flere nyere modeller anvendes i dag, fx PRICE, POLICE og PEACE & LOVE.

Fælles for principperne er, at man i den akutte fase bør fokusere på følgende:

- **Protection (beskyttelse)** – Stop aktiviteten, og beskyt det skadede område mod yderligere belastning i den første periode.
- **Rest / Optimal loading (ro og tilpasset belastning)** – Fuldstændig hvile anbefales sjældent i længere tid. Det skadede område bør belastes gradvist og inden for smertegrænsen, når det er muligt.
- **Compression (kompression)** – Et kompressionsbind kan anvendes for at begrænse hævelse. Bindet skal sidde fast, men må ikke hæmme blodcirkulationen eller give følelsesløshed.
- **Elevation (elevation)** – Det skadede område kan med fordel holdes hævet, gerne over hjertehøjde, især i de første timer efter skaden, for at begrænse hævelse.
- **Ice (kulde)** – Kulde kan anvendes kortvarigt for at dæmpe smerter, men har begrænset effekt på selve helingen. Is bør ikke lægges direkte på huden og anvendes typisk i korte intervaller.
- **Movement (bevægelse)** – Tidlig og forsigtig bevægelse kan være vigtig for at genoprette funktion, blodgennemstrømning og

belastningstolerance, når smerterne tillader det.

Nyere forskning peger på, at længere tids total hvile efter mange idrætsskader kan forsinke genoptræningen. Derfor anbefales ofte “optimal loading”, hvor det skadede område belastes gradvist og tilpasset skadens omfang og smerte. Formålet er at understøtte heling og bevare funktion uden at overbelaste vævet.

Ovenstående var en kort gennemgang, hvorfor opfordringen er, at du læser videre her:

Idrætsskader, læs mere her:

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stotte/udgivelser/idrætsskader>

Akut skade, se her: <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportsmedicin/akutte-skader>

Aldersrelaterede træning, gennem linket her: <https://www.dif.dk/raadgivning-og-stotte/udgivelser/traening/aldersrelateret-traening-for-boern-og-unge>

Online leksikon om sportsskader her:

<https://sportnetdoc.dk/>

Smykker

Skolebestyrelsen har kompetencen til at fastsætte ordensregler for skolernes aktiviteter jf. folkeskolelovens § 44, stk. 5, se her: <https://www.retsinformation.dk/eli/la/2025/1100>.

Skolen kan inden for rammerne af skolens ordensregler og principper fastsætte sikkerhedsmæssige retningslinjer for idrætsundervisningen, herunder regler for brug af smykker.

Af hensyn til sikkerheden kan det besluttes, at elever, som ikke følger retningslinjerne for brug af smykker, ikke kan deltage i de

pågældende idrætsaktiviteter, så længe retningslinjerne ikke overholdes.

Skolen kan inden for rammerne af skolens ordensregler fastsætte sikkerhedsmæssige retningslinjer for brug af smykker i idrætsundervisningen og ved skoleidrætsaktiviteter, herunder skoleidrætsstævner.

Retningslinjerne kan indebære, at smykker ikke må bæres under deltagelse i idrætsaktiviteter af hensyn til sikkerheden.

Smykker, som ikke kan fjernes, kan efter skolens vurdering afdækkes eller sikres, eksempelvis ved tilplastring, for at mindske risikoen for skader.

Ergonomi

Ergonomi stammer fra de græske ord ergo (arbejde) og nomos (love eller principper) og handler om tilpasningen mellem menneske, arbejde og omgivelser. Ergonomi omfatter viden om, hvordan arbejdsforhold, arbejdsstillinger, bevægelser og redskaber kan indrettes, så de understøtter menneskers fysiske og psykiske forudsætninger og forebygger belastninger og skader. Ergonomi er derfor et naturligt emne i idrætsfaget og

kan indgå i tværfaglige forløb, fordybelses- og temauger.

I idrætsfaget indgår bevægelser som løft, bæring, træk og skub ofte i undervisningen og i arbejdet med opstilling og flytning af redskaber. Derfor er det vigtigt at anvende hensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsteknikker for at forebygge unødige belastninger og arbejdsulykker.

Kropsbevidsthed

Det er vigtigt, at der gennem hele skoleforløbet arbejdes med at udvikle elevernes kropsbevidsthed, da hensigtsmæssige bevægelser og god arbejdsteknik hænger sammen med kroppens balance, spænding, afspænding og bevægelseskontrol. Gennem varierede lege, øvelser og bevægelsesaktiviteter bør eleverne lære at mærke og forstå kroppens signaler, så de udvikler sikre og hensigtsmæssige bevægelsesvaner.

For at styrke de ergonomiske forudsætninger er det vigtigt, at eleverne opnår viden om kroppens funktioner, herunder muskler, led, kredsløb og bevægelse, samt udvikler bevægelighed, kondition, styrke og koordination.

Lån og læs mere i bogen Idrættens ABC 1: kapitel 11: Ergonomi og Kropsbevidsthed her: https://bibliotek.dk/materiale/idraettens-abc-bind-1_hans-christian-nielsen-f-1946-/work-of:870970-basis:25892186?type=bog

Elever med handicap: Deltagelse og sikkerhed i idræt

Som idrætslærer vil man i mange sammenhænge kunne komme i situationer, hvor man skal undervise elever med handicap. På mange skoler (grundskoler, efterskoler m.m.) er der elever med handicap, og nogle skoler har specialklasser for elever med handicap. Dertil kommer selvfølgelig specialskolerne.



Lærerens ansvar for sikkerheden

Mange lærere er sikkert bekymrede for, om idrætsundervisningen vil være til fare for elever med handicap. Denne bekymring er forståelig, men det er vigtigt, at den ikke fører til, at elever med handicap fratages mulighederne for deltagelse i idrætsundervisningen, da de jo også "bare" er børn, der, som alle andre, har godt af at bevæge sig. Det er sådan, at der - også for elever med handicap - er flere skadefølger ved ikke at deltage i idræt, end der er ved at deltage i idræt. Elever med handicap kan også slå sig og falde, uden at det er "farligt". Til trods herfor skal man selvfølgelig tilrettelægge

undervisningen således, at elever med handicap ikke udsættes for unødvendige risici. Derfor bør man i samarbejde med eleven, forældre og skolens sundhedspersonale (sundhedsplejerske/skolelæge) afklare, om der er forhold, man skal være særligt opmærksom på. Fx hvordan man undgår at fremkalde spasmer hos elever med cerebral parese, og hvordan man undgår knoglebrud hos elever med knogleskørhed. I særlige tilfælde kan det efter aftale med eleven og forældrene være relevant at inddrage elevens læge, fysioterapeut eller andre fagpersoner.

Lærerens ansvar for egen fysiske sikkerhed

Løft af elever bør undgås

En lærer skal især være opmærksom på egen sikkerhed, når en elev med handicap skal løftes. Nogle kørestolsbrugere kan selv flytte sig mellem stol, toilet og redskaber uden hjælp – og kan også selv komme tilbage i kørestolen, hvis de falder ud af den. Nogle elever kan dog have behov for hjælp ved forflytninger, hvilket i så fald bør foretages ved brug af tekniske hjælpemidler.

Hvis en elev er faldet og skal hjælpes op igen, så må det altid afklares om der er sket skader, så eleven ikke kan tåle eller må flyttes. Hvis der er mistanke om skader eller smerter, må eleven ikke løftes – ring i stedet efter assistance.

Der bør kun foretages manuelle løft i helt særlige og udelukkende i nødstilfælde, da løft af en person fra gulvet indebærer øget og stor risiko for rygskeer hos dem der løfter.

Placer (køre-)stolen tæt på eleven med handicap. Den, der skal løfte overkroppen, stiller sig bag ved eleven, placerer sine albuer under elevens arme og griber om modsatte håndled. Bed eleven om at spænde i arme og overkrop, så der dannes et fast grundlag for løftet. Derefter bøjer man i knæ og hofte og holder ryggen rank under hele løftet. Løfterens knæ skal være adskilte, så de er på hver sin side af elevens krop. Sørg for at holde elevens krop så tæt ind til dig selv

En tommelfingerregel er, at man spørger eleven, om der er brug for hjælp, og at man så vidt muligt opmuntrer eleven til at klare sig selv.

Benyt altid korrekt teknisk hjælpemiddel til fx at få eleven op i sin kørestol igen, men hvis dette ikke forefindes og der er tale om en utilsigtet og akut situation, så bør løfterne være meget opmærksomme.

Herunder de vigtigste principper for et sikkert topersoners løft fra gulv til stol.

Topersonersløft frarådes

som muligt (dvs. elevens ryg skal hele tiden være i kontakt med løfterens brystkasse).

Den, der løfter underkroppen, placerer sine arme under elevens ben. På samme måde som den, der løfter overkroppen, bøjes der i knæ og hofte, og ryggen holdes rank under hele løftet. De to personer, der løfter, tæller til tre og løfter derefter samtidigt eleven ved hjælp af benenes muskler, indtil begge løftere står oprejst. Når begge løftere står oprejst, foretages en kontrolleret sving- eller drejebevægelse i løfternes ben, således eleven kan placeres i kørestolen. Husk også her at bøje i knæ og hofte og holde ryggen rank.

Tommelfingerregler ved løft

- Benyt altid tekniske hjælpemidler når en elev skal forflyttes.
- Ved manuelle løft: Brug benene, ikke ryggen (dvs. man skal bøje knæ og hofte, før man løfter eller sænker – frem for at bøje i lænden).
- Det er vigtigt, at den, der løfter, såvel elever med som uden handicap, holder elevens tyngdepunkt så tæt til

sin egen krop som muligt for at undgå unødvendig belastning af ryggen.

- Aftal en leder: Den ene hjælper har ansvaret for at styre processen og for at tælle (f.eks. "1, 2, 3 – løft")
- Løft langsomt, jævnt og uden at give pludselige ryk.
- Enmandsløft bør undgås.

Lærerens ansvar for de øvrige elevers sikkerhed

Generelt vil det ikke være forbundet med risici for de øvrige elever, at der deltager elever med handicap i idrætsundervisningen. Dog skal man ved holdboldspil og lignende med kropskontakt være opmærksom på, at kørestole, krykker og lign. kan skabe unødige fald for de andre elever. Her kan det

være hensigtsmæssigt at have særlige regler, som minimerer disse risici.

Hvis andre elever skal hjælpe til med løft af en elev med handicap, skal man sikre sig, at de får den nødvendige instruktion, og at løftebelastningen står i rimeligt forhold til elevens fysiske udvikling.

Få mere at vide

I vejledningen til Fælles Mål for Idræt, kan du læse mere i afsnittet ”8 Tilpasning af undervisningen til elevernes forudsætninger”. Du finder vejledningen her: <https://emu.dk/grundskole/idræt/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning>

Parasport Danmark, Tlf. 43262626, E-mail: info@parasport.dk, www.parasport.dk

Videncenter om handicap, 4634 0000, post@videnomhandicap.dk, www.videnomhandicap.dk

Litteratur og links

Alle til idræt: Tine Soulié, Birgit Flygstrup og Jette Selmer. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Inklusion af blinde og svagtseende i idrætsundervisningen i folkeskolen: Hannah Kjærsgaard. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Spil mig – Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid: Peter Downs. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Tilpasset idræt i skolen – så elever med handicap kan være med: Vibeke Lund og Søren Jul Kristensen. Handicapidrættens Videnscenter

Inklusion i idrætsundervisningen - Vejledning i hvordan man inkluderer børn med funktionsnedsættelse i folkeskolens idrætsundervisning. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Tak

En særlig tak til Søren Jul Kristensen (tidl. lærer, idrætskonsulent og ansat i DHIF/Parasport Danmark som bl.a. bredde- og udviklingschef) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014.

Sikkerhed ved løb, spring og kast

Løb, spring og kast er bevægelsesfundamentet for alle børn og samtidig atletikkens discipliner. Sådanne aktiviteter står centralt i udviklingen af elevernes grundlæggende bevægelsesmønstre. Løb, spring og kast og atletikkens discipliner bør derfor prioriteres i idrætsundervisningen til trods for mulige organisationsmæssige og sikkerhedsmæssige udfordringer. Løb, spring og kast er et kompetenceområde under Alsidig idrætsudøvelse på alle trin. Området skal således indgå i idrætsundervisningen, og eleverne skal opnå viden og færdigheder inden for løb, spring og kast i løbet af deres skolegang. Se mere her:

<https://emu.dk/grundskole/idraet/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning?b=t5-t18>



Generelle anbefalinger

Opvarmning

Da løbe-, spring- og kasteaktiviteter indeholder et stort element af højintensive aktiviteter, er det væsentligt, at eleverne er varmet grundigt op. Opfordr eleverne til at have varmt træningstøj på, når I er ude – også når de har varmet op.

- Anvend dit kendskab til klassens alder, modenhed og erfaring, når du vurderer sikkerhedsaspektet ved undervisning i atletik og løbe-, spring- og kasteaktiviteter.
- Brug tid på at undervise eleverne i god adfærd, herunder kastedisciplinernes sikkerhedsregler – særligt hvis I færdes på et stadion eller andet sted, hvor flere grupper laver løbe-, spring- og kasteaktiviteter.
- God organisering er væsentligt for undervisningen. Sørg for at organisere undervisningen, så der er et minimum af ventetid for eleverne.
- Udstyr skal tjekkes samt være uden fejl og mangler.

Løb

- Sørg for, at underlaget er jævnt og uden huller.
- Sørg for at instruere eleverne i at færdes på stadion og løbebane, som de ville færdes på en almindelig trafikeret vej.
- Ved hækkeløb skal hækken placeres således, at den kan vælte, hvis den bliver ramt af løberen (udliggerne vender modsat løberetningen).
- Sørg for, at hækkens højde og afstande passer til elevernes alder og

erfaring – start med meget lave forhindringer (15-30 cm) og øg gradvist højden, som elevernes erfaring og tryghed stiger.

- Sørg for at instruere eleverne i at holde banen ved sprintløb for at minimere risikoen for sammenstød. Dette gælder særligt ved stafetløb.
- Opvarmning og vedligeholdelse af varm muskulatur er væsentlig, da belastningen særligt på baglårerne er stor.
- Ved anvendelse af startpistol må denne kun benyttes af en person, som har våbentilladelse. Læs mere her: <https://politi.dk/vaaben/borger>.
- Har man ikke startpistol anbefales det at anvende et klaptræ eller blot klappe i hænderne som startsignal. Sørg for, at tidtagere ved mållinjen står ude i siden, så sammenstød undgås.

Spring

- Ved højdespring sørg for, at madrassen (landingsområdet) er stor nok - sådan at eleven ikke lander udenfor (optimalt 5 x 4 m, minimum 3 x 2 m) og har en passende højde (helst 40-60 cm) afstemt med elevernes kropsdimensioner og erfaring (en tyndere nedspringsmåtte kan anvendes, hvis den placeres på et forhøjet underlag). Sørg ligeledes for, at landingsområdet ikke har huller i skummet og er tyk nok til de elever, der springer.
- Anvend evt. tryllesnor (elastiksnor) til

højdespring, så eleverne ikke lander på en hård overligger.

- Sæt en kegle midt på afsætsområdet, så eleverne tvinges til at sætte af sådan, at de lander midt på madrassen.
- Spring ikke, hvor afsætsområdet er glat, da der er risiko for, at eleven glider.
- Ved længdespring og fladspring sørg da for, at sandkassen er passende dyb (minimum 38 cm).
- Ved længdespring og fladspring sørg da for, at sandet rives, så eleven ikke lander i et hul. Vend rivens tænder mod underlaget, når den ikke anvendes.
- Ved trespring/gentagne afsæt sørg da for, at eleverne har passende styrke og erfaring, så overbelastning undgås.
- Opvarmning og vedligeholdelse af varm muskulatur er væsentlig ved længdespring, da belastningen, særligt på baglårerne, er stor.
- Ved stangspring skal sikkerheden have særlig opmærksomhed:
 - Stænger skal være uden fejl (der må ikke være revner eller mærker efter slag på stængerne).
 - Anvend stænger, der passer til elevernes alder, vægt og erfaring (stangen må ikke være for blød).
 - Vejled eleverne til ikke at holde for højt på stangen.
 - Landingsområdet skal være stort (min 5 x 5 m) og sammenhængende (må ikke være stykket sammen af flere madrasser). Se også under

højdespring for anbefalinger vedr. landingsområdet.

- Sørg for, at der er madrasser på siden af afsætskassen.
- Stænderne til overligger skal være stabile.
- Isætningskassen skal være stabil.

Kast

- Sørg for, at ingen færdes i nedslagsområdet eller i nærheden heraf, mens der kastes.
- Sørg for, at kasteredskaberne og øvelserne passer til elevernes alder (kropsstørrelse) og erfaring.
- Underlaget bør være plant og fast (ikke græs og grus). Cement er at foretrække til kuglestød, diskos og slyngbold. Asfalt eller kunststof er at foretrække til spyd-/boldkast.
- Overvej at anvende alternative og mere sikre kasteredskaber, fx tennisbolde eller "kasteraketter" i stedet for spyd, hulahopringe eller andet i stedet for diskos.
- Instruer eleverne, så de bliver særligt opmærksomme på ikke at ramme nogen, når spyd trækkes tilbage inden kast, og når spyd trækkes ud af jorden.
- Organisering af elever:
 - Eleverne skal organiseres på en sådan måde, at de ikke er til fare for hinanden, når de kaster. Placer dem med 2-3 meters afstand på linje, på siderne i en trekant afmærket med kegler eller i en cirkel.
 - De elever, der ikke kaster, skal stå mindst 2 meter bag

- den, der kaster.
- Ved diskoskast og slyngboldkast placeres eleverne bagved og til venstre for en højrehåndskaster og bagved og til højre for en venstrehåndskaster.
- Tillad ikke eleverne at lege med kasteredskaberne, når de ikke kaster eller laver øvelser.
- Da kastedisciplinerne øver stor belastning på eleverne, særligt albue og skulder, bør antallet af maksimale kast

begrænses, især så længe eleverne kun i begrænset omfang behersker en rimelig teknik.

- Regler for at kaste:
 - Gør det klart for eleverne, hvem der kaster hvornår – ingen henter redskaber, før alle (evt. i gruppen) har kastet!
 - Kast ikke tilbage mod gruppen.
 - Spyd transporteres lodret i alle situationer (spidsen peger mod underlaget).

Litteratur og links

Benjaminsen, Tage m.fl. (1981): Atletik i skolen, Skoleidrættens forlag

Carr, Gerry A. (1991): Fundamentals of Track and Field, Leisure Press

Sørensen, Mikkel (2008): Lærebog i atletik, IFI KU

www.dansk-atletik.dk (folderne "Kastesikkerhed" og "Sikkerhed i stangspring") her:

[Kastesikkerhed - Dansk Atletik](#)

Tak

En særlig tak til Henrik Mønsted Larsen (cand.scient. i idræt) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014.

Sikkerhed ved svømmeundervisning

Svømning i folkeskolen er et fag med mange muligheder for at stimulere eleverne på en anderledes og udfordrende måde. Hensynet til sikkerheden i svømmeundervisningen er indlysende, da manglende sikkerhed i svømmehallen eller ved vandet ikke bare fører til hudafskrabninger og sår, men i sin yderste konsekvens kan resultere i druknedøden. Skal undervisningen i svømning og vandaktiviteter fungere, handler det om at skabe tryghed. En undervisningssituation, hvor eleverne ikke er trygge, vil ikke kaste nogen effektiv læring af sig. God sikkerhed omkring svømmeundervisningen er altså ikke kun et spørgsmål om at undgå ulykker, men også et spørgsmål om at opnå en effektiv undervisning.



Lovkrav

Der er særlige krav om tilsyn med eleverne i skoletiden. "Bekendtgørelse om tilsyn med folkeskolens elever i skoletiden" beskriver bl.a. den tilsynspligt der påhviler skolelederen samt område og indhold af tilsynet. Se mere her:

<https://www.retsinformation.dk/eli/lt/2025/585>

Det anbefales, at den lærer, der forestår undervisningen, har svømmelæreruddannelse eller kvalifikationer, der svarer hertil. Skolen skal sikre sig, at de nødvendige sikkerhedskrav i svømmehallen er opfyldt. Samtidig påhviler det læreren at have nødvendigt kendskab til svømmehallens sikkerhedsudstyr. Det anbefales, at der for hver påbegyndt 15 elever skal være en lærer eller anden voksen person, der opfylder sikkerhedsbestemmelserne, dvs. kan foretage livredning og betjene genoplivningsudstyr. Se her:

<https://www.badesikkerhed.dk/til-svoemmehaller/love-og-regler-svoemmehaller/skolesvoemning>

Hvis eleverne undervises i udspring, skal vanddybden være tilstrækkelig til, at udspringet kan foregå sikkerhedsmæssigt

forsvarligt. Som udgangspunkt bør vanddybden være mindst 1,5–2,0 m ved udspring fra siddende stilling og mindst 2,0–2,5 m ved udspring fra stående stilling. Svømmehallens anvisninger og eventuelle lokale regler for brug af vipper og udspringsområder skal altid følges.

Badning under ekskursioner og lignende skal foregå under fuldt betryggende forhold. Hvis der er tale om bad og svømning på friland, skal læreren inden tiden have en sikkerhed for, at bund- og strømforhold mv. ikke frembyder nogen fare. Badning bør kun foregå på et nøje afgrænset område, der er let at overskue for eleverne, og hvor alle kan bunde. Der bør være mindst to voksne, hvoraf den ene opholder sig på land, mens den anden deltager i vandet og markerer ydergrænsen for det tilladte område. Begge de ledsagende skal kunne svømme og kunne foretage livredning. Der bør ikke være mere end 12-15 elever i vandet på samme tid, og eleverne bør have besked på at holde sammen to og to.

Vandtemperaturen bør ligeledes altid vurderes fra gang til gang.

Kulde er en vigtig faktor, som ikke skal undervurderes når svømning og badning rykkes udendørs.

Fælles mål

I Fælles Mål er der ligeledes regler og retningslinjer som skoler og lærere skal overholde. Eleverne skal opnå forskellige mål efter 5. klasse inden for kompetenceområdet alsidig udøvelse, herunder indholdsområdet vandaktiviteter, hvor undervisningen skal give eleverne mulighed for at udvikle:

Vandtilvænning og tryghed, så de kan færdes sikkert i vand.

Grundlæggende svømmefærdigheder, herunder forskellige svømmeteknikker som brystsvømning, rygcrawl, crawl og svømning under vand.

Selvredning, så eleverne kan handle hensigtsmæssigt, hvis de kommer i vanskeligheder.

Bjærgning og elementær livredning på et niveau, der passer til elevernes alder og forudsætninger.

Ansvarlig adfærd i og ved vand, herunder forståelse af egne kompetencer og respekt for de risici, der er forbundet med aktiviteter i vand.

Desuden står der i læseplanen for idræt at eleverne skal opnå kendskab til metoder til at sikre sig selv i og på vand. Der er fokus på ansvarlig adfærd i og på vand, fx brug af redningsvest ved sejlads. Der arbejdes med elevernes ansvarlighed, og at eleverne skal

lære at handle i overensstemmelse med egen formåen i og på vand.

Det er centralt, at undervisningen tager udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger og kendskab til svømmeteknikker og især færdigheder i vand fx

- at komme sikkert i og op ad vandet
- at kunne flyde og træde vande
- at kunne bevæge sig under vand

Der arbejdes generelt med vandtilvænning og tryghed. Eleverne skal introduceres til forskellige svømmeteknikker, herunder brystsvømning, rygcrawl, crawl og svømning under vand. Elevernes motoriske udvikling er i centrum.

Eleverne skal lære forskellige selvrednings-, bjærgnings- og livredningsteknikker.

Læs mere her:

<https://svoemningiskolen.dk/Aktiviteter--Materialer/Faelles-maal>

Der kan med fordel søges yderligere information og inspiration i materialet "Vandsikker - Nationale anbefalinger til færdigheder i vand" som kan ses her:

<https://respektforvand.dk/viden-og-materialer/vandsikker>

Svømning og ansvar

Det er i sidste instans kommunalbestyrelsen, der er ansvarlig for, at sikkerheden er i orden i folkeskolen – og altså også i svømmeundervisningen. Det er skolen (og dermed skolelederen), der er ansvarlig for, at sikkerhedsforholdene i hallen er i orden. Det er lærerens ansvar at kende til hallens sikkerhedsudstyr.

Det er skolens ledelse, der står for den

daglige drift og dermed skolelederens ansvar, at undervisningen lever op til de krav, der stilles af kommunalbestyrelsen. Det anbefales, at den lærer, der står for svømmeundervisningen, har svømmelæreruddannelse eller kvalifikationer, der svarer hertil.

Du kan kontakte professionshøjskolerne for at få information om mulighederne for at få svømmelærereksamen.

Lærerens sikkerhedskvalifikationer

Det varierer mellem kommuner og svømmehaller, hvordan svømmeundervisningen organiseres. Nogle steder stiller bassinpersonale eller en livredder til rådighed under undervisningen, mens lærerne andre steder er de eneste voksne til stede ved bassinet. Uanset organiseringen har læreren ansvaret for elevernes tilsyn under undervisningen, medmindre der er indgået en klar aftale om en anden ansvarsfordeling.

Der findes nationale regler for skolernes svømmeundervisning gennem bekendtgørelsen om tilsyn med folkeskolens elever i skoletiden og den tilhørende vejledning. Herudover kan kommuner og svømmehaller fastsætte lokale sikkerhedsprocedurer og ordensregler, som skolen og lærerne skal følge.

Skolelederen har ansvaret for, at svømmeundervisningen planlægges og gennemføres sikkerhedsmæssigt

forsvarligt, og at de undervisende har de nødvendige kvalifikationer. Samtidig skal skolen sikre sig, at svømmehallens sikkerhedskrav er opfyldt, og lærerne skal være fortrolige med hallens sikkerhedsudstyr og lokale procedurer. Svømmehallens ejer eller driftsansvarlige fastsætter regler for brugen af anlægget, mens skolen har ansvaret for elevernes sikkerhed og tilsyn under undervisningen.

Det anbefales, at personale, der underviser i svømning og har ansvar for elevernes sikkerhed, hvert år gennemfører og består en bassinlivredderprøve eller en tilsvarende anerkendt livredningsprøve. Derved sikres, at livredningskompetencer og kendskab til anlæggets sikkerhedsudstyr og beredskabsprocedurer holdes ajour. Læs om indholdet af prøven her:

<https://www.svoem.org/Discipliner/Livredning/Vandsikkerhed/Proever/Bassin-Livredderproeven/Indhold-i-Bassin-Livredderproeven/>

Svømmehallen

I branchevejledningen "Når klokken ringer" kan du læse, hvilke regler og retningslinjer, der er gældende for indretningen af svømmehallen. Du kan læse om indeklimaet, om vand og temperatur, om brug af klor, om rummets indretning og materialer samt om tilsyn, herunder lærerens kvalifikationer. Generelt skal du være opmærksom på følgende: "Selv om arbejdet ikke foregår på selve skolen, er det

stadig skolens ansvar, at forholdene for ansatte og elever er i orden."

Se mere fra side 72 via linket her:

<https://www.godtarbejds miljo.dk/arbejds miljoarbejdet/arbejds miljoorganisationen-i-byggeprocesser/saerligt-ved-byggeri-af-skoler-og-daginstitutioner/naar-klokken-ringer>

Vejen mellem skole og svømmehal

"Er eleverne nødt til at køre mellem to undervisningssteder – fx mellem skole og svømmehal – og er vejen lige så sikker som elevernes normale skolevej, kan skolen ikke drages til ansvar for en eventuel skade. Er vejen mindre sikker, er det skolens ansvar at sørge for betryggende

befordring."

Kilde: Forsikring og Pension, læs mere her:

https://forsikringsoplysningen.dk/media/kz zb0w4f/13_625_000_skolen_og_forsikring-ny-2022.pdf

Anbefalinger

- 15 børn pr. underviser er i de fleste situationer passende.
- Når du skal afgøre, hvor mange undervisere, der skal til for at skabe en sikker undervisningssituation, bør du ud over at holde dig til kommunens retningslinjer, også vurdere din egen erfaring som underviser/livredder samt tage højde for den svømmehal du underviser i, herunder indretning og lysindfald.
- Den ansvarlige underviser skal som udgangspunkt opholde sig på bassinkanten, så der er overblik over alle elever. Er I to eller flere undervisere, er der store pædagogiske gevinster ved, at underviseren også hopper i vandet. Dette er dog IKKE en mulighed, hvis man er den eneste underviser.

- Når du underviser i svømning, bør du hvert år gentage en bassin- eller livredderprøve – gerne bassinlivredder-prøven fra SvømDanmark.
- Du bør tjekke bestemmelserne i den kommune, du arbejder i. Vær opmærksom på, at der kan være forskel, hvilket vil sige, at skifter du job, er det ikke nødvendigvis de regler, som du er vant til, der er gældende.
- Hovedspring må kun udføres, hvor der er mindst 2,5 meter dybt. Hav stort fokus på italesættelse af dette gentagende gange i forløbet.
- Registrer hvor førstehjælpsudstyret er, når du ankommer til en ny hal og tjek, at det er fuldt funktionsdygtigt, fx at der er batteri på en hjertestarter.
- Registrer hvor telefonen, hvorfra du kan tilkalde hjælp, er, når du kommer til en ny hal.
- Det er vigtigt, at du ved, hvad du skal, hvis der sker en ulykke. Spørg derfor personalet i hallen om, hvad hhv. din og deres rolle er, hvis der skulle ske en ulykke.
- Brug tid i undervisningen til at fortælle eleverne, hvordan de skal forholde sig, hvis der skulle ske en ulykke. Herunder hvordan eleverne kan tilkalde hjælp. Ofte vil personalet i hallen gerne hjælpe med at forklare proceduren ved en ulykke.
- Vær sikker på, at du registrerer, hvilke børn der ikke kan svømme "på det dybe" uden hjælp. Vær særligt opmærksom på de børn, der ikke føler sig trygge i og omkring vandet. Vejen fra utryghed til panik er ikke lang.
- Skab ikke unødvendig frygt for vandet. Respekt er godt, men frygt fremmer ikke undervisningen. Bl.a. kan man inddrage træning af bjærgning og førstehjælp i undervisningen. Der findes gode forslag til undervisning i app'en "Livredder NU" samt "Livredning... håndbog til alle med interesse for vand og sikkerhed", adgang kan købes her: [https://www.svoem.org/Discipliner/Livredning/Vandsikkerhed/Livredningssbogen-\(e-bog\)/](https://www.svoem.org/Discipliner/Livredning/Vandsikkerhed/Livredningssbogen-(e-bog)/)
- Orienter dig om svømmehallens ordensregler og gennemgå dem sammen med eleverne.
- Hvis hallen ikke har personale på vagt i undervisningstiden, skal du være særligt opmærksom på, hvor ambulancen skal holde, og hvilken vej ambulancemandskabet kommer ind i hallen i tilfælde af en ulykke.
- Er du i tvivl om sikkerheden, bør du tage det op med dine kollegaer, skolens ledelse og hallens personale. Husk at det i sidste instans er svømmehallens ejere, der udstikker de gældende retningslinjer. Ejer kan være kommunen eller hvis hallen er selvejende, så er det bestyrelsen, der udstikker reglerne. Hvis I bruger hallen i offentlig åbningstid, er det politimesteren, der har det endelige ansvar.
- Det er således også hallens ejere, der er ansvarlige for løbende at ajourføre sikkerheden i hallen.

- Både lærere og hallens øvrige personale skal kende hallens evakueringsplan.
- Lærerne bør løbende vurdere, om den enkelte elev er i stand til at honorere krav som viden, ansvarsbevidsthed, modenhed og indsigt, der kræves for at kunne gennemføre de aktiviteter, der er planlagt. Det er således stadig en opgave for læreren at vurdere elevernes modenhed, ansvarsbevidsthed og indsigt, når aktiviteterne og temaerne planlægges og gennemføres.
- Det er nødvendigt, at læreren er informeret om eventuelle sygdomme hos eleverne, fx epilepsi, så der kan tages højde for dette i undervisningen.

Tak

En særlig tak til Jesper von Seelen (lektor og ph.d.) for hjælp med tilblivelsen af Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed tilbage i 2014 samt SvømDanmark, der har bidraget med kommentarer i denne udgave.

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.

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/frilftsaktiviteter 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 træklattring). 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 friluftsskaktiviteter 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 trygt 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 friluftsskaktiviteten 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 friluftssaktiviteter 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 vejrudsigten)
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 vejrudsigten).	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).

Førstehjælpsskasse:

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 førstehjælpsskursus 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 bål vagt.
- 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 turleder 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 udlejningssæsonen (oktober til maj), hvor vandtemperaturerne oftest er så lave, at en enkelt tur i baljen sandsynligvis vil ødelægge oplevelsen for alle parter. Derudover bør der stilles krav til undervisernes egenfærdigheder 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 redningsvest, 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 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.

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.

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 arbejdssituation 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.

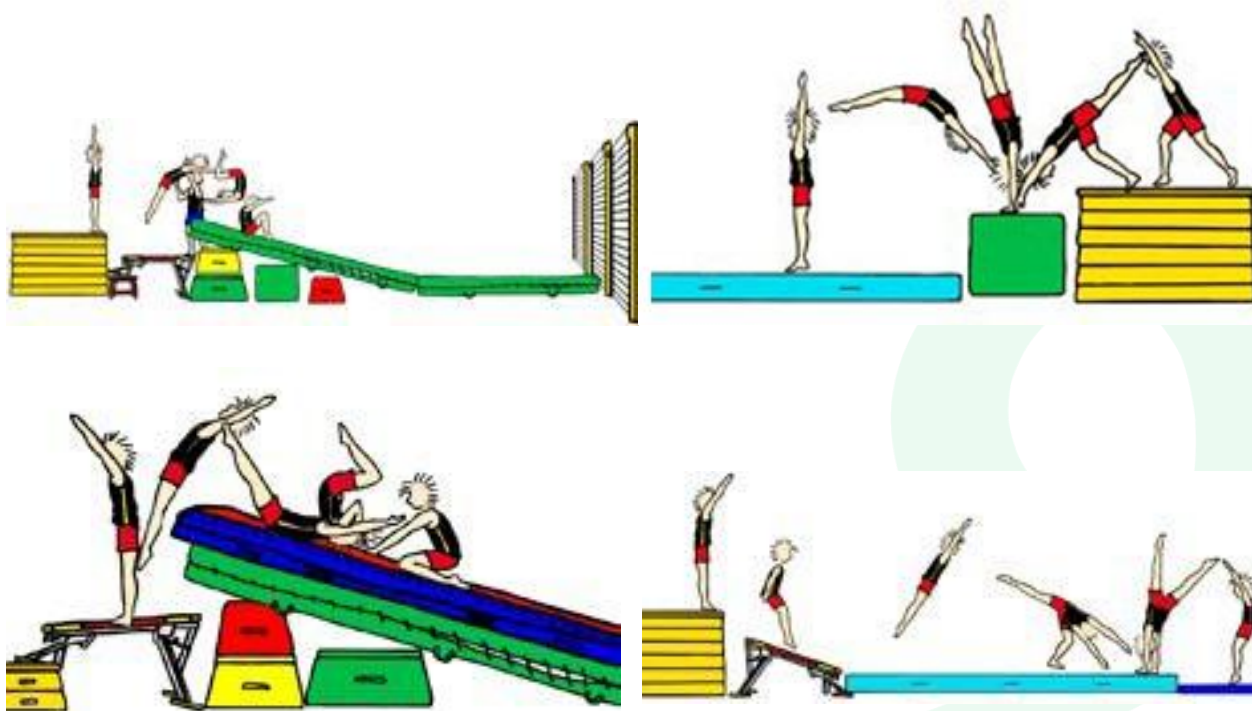
Det er særligt vigtigt at være opmærksom på at:

- 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:

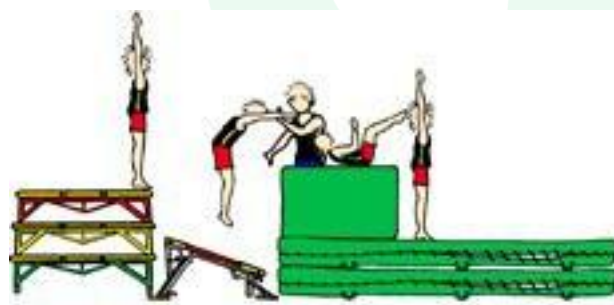
- Eleven må maksimalt foretage én rotation omkring horisontal akse.
- Horisontale rotationer med afsæt fra minitrampolin må kun ske uden forudgående tilløb. Dette gælder frie horisontale rotationer (saltorotationer).
- Øvrige spring med og uden tilløb kan indgå, når læreren vurderer, at elevernes forudsætninger,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

Vinteridræt: Sikkerhed i sne og på is

Der er mulighed for mange gode oplevelser og læring med vinteridrætter. Når man inddrager vinteraktiviteter i skolernes idrætsundervisning, må man i forbindelse med overvejelserne om undervisningens mål, indhold og form være særligt opmærksom på vinteridrættens særlige muligheder, men i høj grad også særlige risici. Disse linjer handler særligt om de sikkerhedsmæssige aspekter i forbindelse med vinteraktiviteter, men introducerer også, hvordan undervisning i nogle former for vinteraktiviteter kan tilrettelægges med sigte på en god, lærerig og sikker oplevelse.



AI genereret

Lovkrav og anbefalinger

Når der undervises i sneen og på isen, skal man som lærer leve op til bekendtgørelsen om tilsyn med eleverne på samme måde som i al anden aktivitet i skoletiden. Man skal med andre ord sikre sig, at undervisningen foregår på forsvarlig vis uden unødigt risiko for elevernes sikkerhed. Der vil i en række tilfælde være tale om skærpet tilsyn, hvilket indebærer, at læreren hele tiden er synlig og sikrer sig, at eleverne overholder sikkerhedsanvisningerne. Præcis hvornår der er tale om skærpet tilsyn i forbindelse med vinteridræt generelt eller i forhold til specifikke aktiviteter fremgår ikke af hverken bekendtgørelsen om tilsyn med folkeskolens elever eller af Fagplan for idræt, læseplan og vejledning i faget idræt.

Det er både godt og ondt. Godt, fordi det giver en vis handlefrihed for idrætslæreren, men vanskeligt, fordi det pålægger idrætslæreren (og skolelederen) et meget stort ansvar og krav om at forudse alle mulige risikomomenter, som i nogle tilfælde kan være vanskelige at forudse. Det bliver let en hårfin balancegang mellem at prioritere elevernes sikkerhed meget højt uden samtidig at lade sig begrænse mere end højest nødvendigt i undervisningen. Balancen kan være svær, og det kommer let til at lyde som "sats med omtanke" – går det godt, er det fint, men når eller hvis det går galt, vil det altid falde tilbage på læreren, at han/hun ikke har været opmærksom nok på

sikkerheden (så ville det jo ikke være gået galt). For en del år siden skrev Vivian Grønfeldt en glimrende artikel "Vand er ikke firkantet" (Fokus – Tidsskrift for idræt) om netop denne problematik. Hun anbefaler, at idrætslærere fortsætter med at lave god svømmeundervisning, men med særligt fokus på sikkerheden, så der altid kan redegøres for sikkerhedsovervejelser og foranstaltninger. Dels for at præstere en ekstra sikker undervisning, men i høj grad også for at kunne dokumentere, at man har forholdt sig professionelt til sikkerhedsspørgsmålet og gjort, hvad der med rimelighed kan forventes for at lave sikker undervisning. Der findes ikke 100 % risikofri idrætsundervisning, men der findes gode, velargumenterede og velafviklede aktiviteter. Det er udgangspunktet for de næste mange linjer: at påpege risiko-momenter og komme med forslag til forholdsregler og sikkerhedsanbefalinger.

Vinteridræt kan foregå både i Danmark ved gode vintre og er ellers forbundet med ekskursioner og ved studieture i udlandet. Således vil det primært foregå uden for skolens område, og derfor skal man være særlig opmærksom på, at der i forbindelse med transporten og selve aktiviteterne ofte vil være tale om skærpet tilsyn som beskrevet i bekendtgørelsen om tilsynet med eleverne i skolen.

Er det farligt at stå på ski?

Ja og nej!

- Ja, fordi der er tragiske historier om skiløbere/folk på skiture, som er omkommet eller kommet alvorligt til skade med varige mén til følge.
- Nej, fordi skiløb almindeligvis ikke er farligt og særligt ikke, når man kører med omtanke.

Steen Frandsen, der er læge og tilknyttet Dansk Skiforbund, har undersøgt statistikkerne grundigt og konstaterer, at antallet af ulykker har været faldende siden 1970'erne. Der er tale om skader, der kræver lægelig vurdering, men hvoraf de fleste er hurtigt overvundet og uden mén. Lidt afhængig af, hvordan man laver sammenligningen, er skaderisikoen markant lavere end i mange andre idrætter som fx fodbold. Problemet i vinteridræt er de alvorlige skader.

Heldigvis er dødsfald yderst sjældne, men det er naturligvis ulykkeligt, når det sker og desværre er der også få tragiske eksempler på danske børn eller unge, der er omkommet i forbindelse med skiløb/leg i alpine anlæg. Årsagen har været kollision med andre skiløbere, træer eller anlægsstrukturer (wire/liftstander). Her er det vigtigt at bemærke, at kælkning og lignende i skiområder kan være meget farligt. Der er mindst ét tilfælde med en dansker, der er omkommet, da han kælkede og kolliderede med en liftmast.

På baggrund af ovenstående er det rimeligt at konkludere, at skiløb ikke er farligt, men at der er tale om en risiko-aktivitet, som kan have fatale konsekvenser, hvis man ikke er

påpasselig. Da hovedparten af de meget alvorlige ulykker skyldes påkørsler, er der grund til at antage, at de kan forebygges ved at køre kontrolleret, hensynsfuldt og ansvarligt. Med andre ord bliver en væsentlig del af lærerens sikkerhedsforanstaltninger, at eleverne lærer og får indprentet sikkerhedsreglerne i forbindelse med skiløb og i videst muligt omfang sikrer sig, at eleverne overholder dem (se mere under "Anbefalinger"). I korte træk betyder det, at man udover at indskærpe sikkerheds- og færdselsregler også må forsøge at kontrollere elevernes øvrige færdsel, så de ikke kører, hvor der er risiko for at falde ned (udover kanter) og særligt, at de ikke kælker og leger ukontrolleret i skiterrænet, hvor der er risiko for at køre ind i genstande eller komme i karambolage med pistemaskiner. Følg og respekter områdets skiltning og anvisninger. Det er også værd at notere sig, at skader med stor sandsynlighed kan forebygges effektivt med god skiteknik og at skiundervisning dermed er at anbefale.

Alpint skiløb: Her er der ca. 2 skader for hver 1000 skidage. Knæskaderne udgør ca. 30-35 %, hovedskader ca. 2 % og skulderskader ca. 10 %. Knæskaderne er ofte alvorlige ledbåndsskader, der involverer overrivninger af f.eks. det forreste korsbånd. Desværre er både knæ- og hovedskader svagt stigende.

Snowboard: Her er der 3-4 skader pr. 1000 snowboard dage. 25 % er håndledsskader (ca. 70 % med knoglebrud, hvoraf en del er komplicerede brud), 14 % er hovedskader, 13 % er skulderskader og ca. 5 % er rygskader.

Snowblades: Snowblades er korte ski på ca. 90 cm, der ofte bruges (udlejes) uden sikkerhedsbindinger, hvilket har medført 3-4 gange flere skader end hos almindelige skiløbere. Eksempelvis brud på skinneben og knæskader (meget få korsbåndsskader). Efterhånden er flere skiproducenter begyndt at levere snowblades med sikkerhedsbindinger, hvilket formodentlig vil ændre skadesbilledet positivt.

Langrend og telemark: Der er meget lidt statistik på langrends-, fjeld- og telemarkskiløbere. Det anslås, at antallet af skader er noget lavere (og mindre alvorlige) end i alpint skiløb, ca. ¼. Dog må man antage, at telemarkskiløbere, der kører på pister, off-pist og i park, har samme skadesmønstre som alpinløbere.

Snowpark/funpark: Parker og områder med store landskaber, der er bygget op med hop, rails og evt. en skier/boardercrossbane, er relativt nye i skimiljøet. Her gælder det om at lave tricks, flyve højt og have lang

tid i luften til at lave spektakulære øvelser.

Nogle studier viser, at der i parkerne er flere og mere alvorlige skader, og risikoen for skader på hoved, nakke og ryg er forøget. Der ses også snowboardere med korsbåndsskader, hvilket ellers er sjældent. Et par amerikanske forskere påpeger, at såkaldt "inverted landing", hvor man lander baglæns, er særlig risikabelt.

Samlet set kan næsten alle disse skader og uheld forebygges og undgås, hvis man kører fornuftigt og sørger for at være i rimelig god form og stoppe i tide, hvis man er ved at blive træt. Det allervigtigste er at køre fornuftigt, kontrolleret og hensynsfuldt. Som ski- og snowboardkører skal man udvikle sig, og det indebærer en vis risiko, idet man af og til er nødt til at køre på kanten af sin formåen. Det skal man i så fald sørge for at gøre, når der er god plads og minimal risiko for, at man påkører andre eller kolliderer med farlige genstande.

Færdselsregler på ski og snowboard

Det internationale ski og snowboardforbund, (FIS) har vedtaget nogle færdselsregler, der beskriver den ideelle og ansvarlige adfærd på pisterne. Reglernes formål er at undgå uheld på pisten. De gælder for alle

skiløbere og snowboardere, og bør således kendes, læres og respekteres. Man risikerer erstatningsansvar og kriminelt strafansvar, hvis man skader andre ved at bryde reglerne.

De 10 internationale færdselsregler for skiløbere og snowboardere: —

1. Hensyn til andre - En skiløber eller snowboarder skal respektere andre og ikke udsætte dem for fare.
2. Kontrol af fart og adfærd - En skiløber eller snowboarder skal altid være i kontrol. Fart og adfærd skal tilpasses færdighedsniveau, terræn, vejr, sigtbarhed og tæthed af trafik på pisten.
3. Valg af spor - En bagfra kommende skiløber eller snowboarder skal vælge sit spor, så han ikke er til fare for de forankørende.
4. Overhaling - En skiløber eller snowboarder kan overhale ovenom, nedenom, til højre og til venstre - forudsat, at den langsomme får plads til alle sving og bevægelser, kontrollerede som ukontrollerede.
5. Start - Inden løbet startes, genoptages efter standsning eller ved klatring op ad pisten, skal en skiløber eller snowboarder orientere sig opad og nedad for ikke at bringe sig selv eller andre i fare.
6. Standsning på pisten - En skiløber eller snowboarder må aldrig standse på pistens snævre eller uoverskuelige partier med mindre, det er strengt nødvendigt. Ved fald på snævre og uoverskuelige partier skal løberen fjerne sig fra området hurtigst muligt.
7. Til fods på pisten - Hvis det er nødvendigt for en skiløber eller snowboarder at gå eller klatre opad eller nedad på pisten, skal dette foregå i pistens kant.
8. Skiltning - En skiløber eller snowboarder skal respektere skiltningen i terrænet, påbud og advarsler.
9. Hjælp ved ulykker - Enhver skiløber eller snowboarder er forpligtet til at yde hjælp ved ulykker.
10. Identifikation - Ved uheld skal enhver skiløber eller snowboarder og ethvert vidne udveksle navne og adresser, også selvom de ikke er direkte involverede i uheldet.

Find en printbar udgave her: [<Vorname> <Nachname>](#), som egner sig godt til at gennemgå med eleverne og tage med på turen. Man bør indskærpe det ansvar, man har for sig selv og andre i skiterrænet. Mange steder er det således, at man kan få en bøde eller få inddraget sit liftkort, hvis man kører uansvarligt.

De officielle norske fjeldregler blev revideret af Den Norske Turistforening, læs mere her: [De officielle norske fjeldregler](#). Norges Røde Kors og Norsk Folkehjelp i 2016 og lyder:

1. Planlæg turen og meld din rute til andre.
2. Tilpas turen efter evner og forhold.
3. Tag hensyn til vejr- og skredvarsler.
4. Vær forberedt på uvejr og kulde, selv på korte ture.

5. Medbring det nødvendige udstyr, så du kan hjælpe dig selv og andre.
6. Tag sikre vejvalg. Kend til lavinefarligt terræn og usikker is.
7. Brug kort og kompas. Vid altid, hvor du er.
8. Vend om i tide – det er ingen skam at vende om.
9. Spar på kræfterne og søg ly, hvis det er nødvendigt.

Uskrevne regler om færden i ”parker”, pukkelspor og portbaner

Her er en række uskrevne regler og rutiner, som er med til at styrke sikkerheden og forebygge uheld i specialiserede områder. Følgende uskrevne regler skal ikke ses som et sæt selvstændige regler, men derimod blot en uddybning af de gældende FIS regler, når man bevæger sig ind i ”specielt terræn”.

Parker:

- Stå eller stop aldrig i landing og på hop.
- Stå aldrig på rails og bokse.
- I crossbaner skal man starte i startboksen og aldrig midt i banen.
- Stop aldrig op i en crossbane.
- Er man så uheldig at falde skal man hurtigst muligt forlade banen (eller markere, hvis der ligger en som ikke kan flytte sig).
- Vær opmærksom på tegn fra andre i parken. (Krydsede arme eller stave betyder, at en ”obstacle” eller et hop er lukket. Når der er frit igen, signaleres det ved at svinge stavene parallelt fremad i en lige bevægelse).
- Tjek at andre ikke benytter hop eller rails (der kan være riders, som står i kø).

- Stå aldrig under et hop.
- Kør kun i pukkelsporet, når dine evner på ski er så gode, at du ikke generer andre pukkelløbere med langsom kørsel.
- Kryds aldrig et pukkelspor.
- Stop aldrig op i et pukkelspor.
- Er man så uheldig at falde skal man hurtigst muligt forlade sporet.
- Vær med til at vedligeholde sporet.

Portbaner:

- Kør aldrig i en portbane uden tilladelse, eller uden at det er tydeligt, at banen må benyttes af alle.
- Start aldrig midt i en portbane.
- Er man tvungen til at passere en portbane, skal man altid orientere sig op ad pisten inden passage.

Generelle sikkerhedsbetragtninger

Man kan forsøge at skelne mellem:

- **Alvorlige sikkerhedsrisici** – fatale skader (risiko for liv og færdsel).
- **Banale skader** (forstuvninger, brækkede lemmer m.m. som er midlertidige og reversible).

Pukkelspor: (særligt ved skistadion)

Begge typer skal naturligvis tages alvorligt

og minimeres, men man kan sige, at der er nultolerance mht. den alvorlige risici, mens vi (elever og forældre) må leve med en vis risiko for mindre skader. Det er en uundgåelig del af tilværelsen og måske noget, man skal drøfte med hinanden.

Ser vi overordnet på vinteridræt som skøjteløb, kælkk, langrend, fjeldskiløb, overnatning (fx i snehule) samt alpine aktiviteter som snowboard, telemark og alpint skiløb, er der nogle fælles risikoområder:

Alvorlige risici:

- Hypotermi – underafkøling
- Forfrysninger
- Kollisioner

Banale risici:

- Brud
- Forstuvninger
- Slag

Ved uheld

Stands ulykken, og markér den tilskadekomne fx med et par ski på kryds foran uheldet. Berolig den uheldige, og få ro og overblik. Almindeligvis bør man blive ved den tilskadekomne, og få en anden til at køre til nærmeste lifthus eller tilkalde hjælp, hvis det er nødvendigt. Vurder hurtigt, om der er behov for lægelig assistance.

I øvrigt gælder samme regler for førstehjælp og akutte idrætsskader naturligvis også i sneen. Dog skal man være særligt opmærksom på at pakke den forulykkede ind, så vedkommende ikke bliver afkølet. Sørg for at have telefonnummer med til den lokale redningstjeneste – findes som regel på piste og løjpekort.

Hypotermi – underafkøling

Mennesket er følsomt overfor lave temperaturer, og ekstrem afkøling er forbundet med livsfare. Det er yderst sjældent, at livstruende afkøling forekommer. Det kan kun ske i forbindelse med voldsom afkøling, f.eks. hvis man ryger i vandet (gennem isen), bliver væk/glemte i vinterlandskabet eller er ekstremt dårligt klædt på. Hypotermi er, når kroppens temperatur falder til under 35 grader. Mennesker kan reddes med kropstemperatur helt ned til under 28

grader.

Hypotermi kan opstå hurtigt som i tilfælde, hvor man er faldet i koldt vand og mister meget varme på kort tid, men det kan også komme snigende som gradvis varmetab over lang tid, som kroppen forsøger at kompensere for med øget varmeproduktion. Begge dele er farlige og kan bedst undgås ved at forebygge situationer, hvor man ikke har kontrol over varmetabet. Det vil

med andre ord sige, at man skal undgå at blive våd og kold samt sikre, at man kan skabe et isolerende rum, hvor varmetab undgås og opvarmning kan foregå (se eksempler på sikkerhedsanvisninger og gode råd). I forhold til hypotermi er det interessant at vide, at man i årevis har diskuteret, hvordan man behandler ofre for hypotermi bedst. Der er lidt uenighed om, hvad der er sikrest, men det er værd at fastslå, at der kan være mulighed for at redde personer, der er meget kolde (mindre end 28 grader), som ellers vil virke helt livløse, uden

puls, uden vejrtrækning og med kolde stive muskler og kold hud. Der er chance for at genoplive dem ved at varme dem op og give livreddende førstehjælp. Opvarmningen bør ske stille og roligt ved at pakke den forulykkede ind, så vedkommende ikke mister yderligere varme og forsøge at undgå, at kulden fra ekstremiteterne kommer til kernen. Netop kernen (torso) skal varmes langsomt op og arme og ben pakkes ind separat ved at bruge overlevelsestæpper. Skaf hjælp så hurtigt som muligt, og få personen bragt i sikkerhed og til overvågning.

Forfrysninger

Det kan være alvorligt med forfrysninger, og de forekommer i forskellige sværhedsgrader. Forfrysninger forebygges ved at være klædt godt på og ved at være forberedt på vejrforholdene. I forbindelse med vinteraktiviteter er der reel risiko for forfrysninger. Allerede ved temperaturer på 5-10 grader under frysepunktet skal man være forsigtig, og når det blæser, bliver afkølingen voldsom. En vindstyrke på 10 sekundmeter vil få 10 graders frost til at afkøle lige så meget som ca. 25 minusgrader ved vindstille vejr.

Det er særligt de områder, hvor huden er blottet, at man skal være forsigtig (ansigt, næsetip, ører og kinder), men også fingre og tæer kan være meget udsatte. Problemet med forfrysninger er, at vævet i kroppens overflade vil forsøge at spare på varmen ved, at de små blodkar trækker sig sammen på grund af kulden. Herved bliver afkølingen endnu større, og temperaturen

lokalt i vævet kan blive så lav, at cellerne beskadiges, ødelægges og dør. I værste fald kan man miste hud, fingre og tæer, fordi der kommer sår og opstår koldbrand.

Forfrysninger viser sig først ved lettere smerte, hvor det gør ondt og prikker i huden. Herefter kan den blive følelsesløs og hvid, hvilket kaldes overfladiske forfrysninger. Bliver man koldere, opstår der hævelse, senere blærer og der er risiko for at f.eks. fingre og tæer bliver sorte. Der er tale om dybe og meget alvorlige forfrysninger. Der er en tendens til, at man let får forfrysninger i områder, der tidligere har været ramt. Ved dybe forfrysninger skal man altid søge lægehjælp og behandling.

Forfrysninger og afkøling afhænger af både temperatur og vind. På næste side ses en tabel over Windchill/kuldefaktor (chillfaktor), som kan give et fingerpeg om vindhastighedens betydning.

Windchill – kuldefaktor. Skala gengivet fra DMI, se her: www.dmi.dk

KULDEINDEKS															DMI	
Vindhastighed			Temperatur i °C													
m/s	km/t		10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	
0	0	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50		
2	7	9	3	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-37	-43	-49	-55	-61		
4	14	8	2	-4	-10	-17	-23	-29	-35	-41	-47	-53	-60	-66		
6	22	7	1	-5	-12	-18	-25	-31	-37	-44	-50	-56	-63	-69		
8	29	7	0	-6	-13	-19	-26	-32	-39	-45	-52	-58	-65	-71		
10	36	6	0	-7	-14	-20	-27	-34	-40	-47	-53	-60	-67	-73		
12	43	6	-1	-8	-14	-21	-28	-35	-41	-48	-55	-61	-68	-75		
14	50	5	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-70	-76		
16	58	5	-2	-9	-16	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78		
18	65	5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79		
20	72	5	-2	-9	-16	-23	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80		
22	79	4	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-67	-74	-81		
24	86	4	-3	-10	-17	-24	-32	-39	-46	-53	-60	-67	-74	-82		
26	94	4	-3	-10	-18	-25	-32	-39	-46	-54	-61	-68	-75	-82		
28	101	4	-3	-11	-18	-25	-32	-40	-47	-54	-61	-69	-76	-83		
30	108	4	-4	-11	-18	-26	-33	-40	-47	-55	-62	-69	-77	-84		
32	115	4	-4	-11	-19	-26	-33	-41	-48	-55	-63	-70	-77	-85		

0 til -27 °C	-28 til -39 °C	-40 til -54 °C	< -55 °C
Lav til moderat risiko, men risiko for forfrysning ved længere ophold	Risiko for lettere forfrysninger af bar hud inden for 30 minutter	Tiltagende fare, forfrysninger af bar hud inden for 2-10 minutter	Stor fare, forfrysning af bar hud inden for 2 minutter

Forholdsregler

Man skal holde øje med sig selv og særligt hinanden, og ved tegn på forfrysninger skal man søge læ, dække det ramte område til og varme det langsomt op. Undgå at gnide på det ramte område, da det vil ødelægge blodkarrene og forværre skaden. Dæk huden til, og varm den op med varm hud et andet sted (egen hånd på en kold kind eller kolde tæer på en kammerats mave). Muligheder for at søge læ, hyppige pauser, samt gode handsker (luffer), huer osv. er godt for at forebygge forfrysninger.

Er det meget koldt (20-30 frostgrader og koldere) må man fraråde langrend, da det kan skade de øvre luftveje (vi kan ventilere op mod 200 liter luft/minut ved hårdt arbejde), og ved så lave temperaturer er det uforvarsomt at tage grupper med i fjeldet, medmindre de er meget erfarne og har specialudstyr.

Sikkerhedsforanstaltninger og sikkerhedsudstyr

I forhold til de alvorlige sikkerhedsmomenter må man arbejde med en "nultolerance-strategi", dvs. der må reelt ikke være nogen risiko for, at det går galt. Skal man f.eks. løbe på skøjter eller ski på en sø, skal man være fuldstændig overbevist om, at der ikke er nogen risiko for at gå gennem isen. Området skal både være frigivet af en myndighedsinstans, og man skal selv

efterse og føle sig sikker. Der må ikke være den mindste tvivl.

Husk altid sygesikringsbevis, når I tager på ture, og tjek forsikringsforhold for både lærere og elever, så I er ordentligt klædt på, hvis uheldet er ude.

Hav relevante nødnumre og kontaktoplysninger til redningstjenester og lokale myndigheder let tilgængelige.

Brug fagfolk

Alvorlige ulykker forebygges ved at være sammen med eleverne og sikre sig, at de overholder de regler og aftaler, der er gældende. En anden meget vigtig faktor er, at man skal benytte sig af fagpersoner, dvs. folk der er specialuddannede, hvis man bevæger sig ud i "ukendt terræn", hvor man ikke kender eller kan overskue sikkerhedsforholdene. Man må under ingen omstændigheder køre off-piste i alpinområder eller på anden vis uden for de markerede pister.

Hvis man har en gruppe meget dygtige elever, kan man tage dem med på off-piste, men det skal ske med uddannede guider fra de lokale skiskoler. Skal man på tur i vinterfjeldet, skal man lade en uddannet fri-luftsvejleder eller tilsvarende tage sig af det sikkerhedsmæssige, da det øger sikkerheden og det generelle udbytte af aktiviteterne.

Når der undervises i sneen og på isen, skal man som lærer leve op til bekendtgørelsen om tilsyn med eleverne.

Sikkerhedsudstyr til vinteridræt

Ved alle vinteraktiviteter anbefales det, at de ansvarlige lærere har en lille førsthjælpstaske med sig, så man kan klare mindre skader, sår osv. Udover førstehjælpstaske er det en god ide at have et termotæppe (overlevelsestæppe) med, så der er mulighed for at holde en tilskadekommen tør og varm, mens man venter på hjælp. Dette er en nødvendighed på fjeldture og lignende, hvor man bevæger sig "væk fra civilisationen". Derudover er det en god idé, at alle elever er bevidste om sikkerheden og ved, hvordan de skal handle, hvis de ser tilskadekomne. Ellers er det på sin plads at nævne, at

personligt sikkerhedsudstyr såsom hjelm, rygskjold, håndledsbeskyttere osv. generelt er en god idé. Dog skal man passe på, at det ikke giver en falsk tryghed. Der er desværre en tendens til, at nogle skiløbere pakker sig ind i en masse udstyr, og så kører de hasarderet med risiko for både sig selv og andre. Det er en god ide, at sikkerhedsudstyr og hjelm er et krav, ligesom håndledsbeskyttere bør være det de første par dage på snowboard. Dog bør man indskærpe overfor eleverne, at hverken hjelm eller noget af det øvrige udstyr kan sikre én mod alvorlige skader (se nedenfor under "Hjelm").

Vinterfjeld:

- Mobiltelefon til nødopkald (sluk telefonen, så der er batteri, hvis der bliver behov for det - medbring powerbank og tjek mobildækningen). Giv besked til f.eks. receptionen, når I tager på tur, så nogen ved, hvor mange I er, den planlagte rute og forventet hjemkomst-tidspunkt. Undersøg den lokale vejruddigt, inden turen ud i fjeldet, og vær opmærksom på, at vejret kan skifte meget hurtigt.
- Førstehjælpstaske og varmetæppe (overlevelsestæppe).
- Vindsæk (helst så der er til alle) – særlig vindtæt pose, som kan bruges som nødbivuak i tilfælde af, at man bliver fanget i uvejr.
- Skovl/sneskovl
- Søgestang/sonde
- Evt. nødblus og pandelygte
- Liggeunderlag er vigtigt også på dags-ture.
- Noget af det vigtigste er, at man har noget farve med (rød/ gul), så kan man blive fundet!

Alpinområde:

- Mobiltelefon til nødopkald (sluk telefonen, så der er batteri, hvis der bliver behov for det - medbring powerbank og tjek mobildækningen).
- Førstehjælpstaske og varmetæppe.
- Hjelm på alle deltagere (kan mange steder lånes gratis i forbindelse med udlejning af skiudstyr).
- Håndledsbeskyttere til snowboardløbere (bør være et krav til nybegyndere og letøvede).

Hjelm

- et kapitel for sig – men ikke den ultimative sikkerhed

Lad os slå fast: Børn og unge skal altid køre med hjelm. Den beskytter mod mange skader, men er ingen garanti mod alvorlige ulykker.



Pak hjernen ind – men brug den!

Hjelmen er således et must, men ikke en garanti. En del undersøgelser peger på, at hjelmen kan mindske mange af de læsioner, man kan pådrage sig ved mindre kollisioner, snit fra ski, grene der stikker ud, lift-fumleri osv., men den beskytter kun til en vis grad og kan ikke forhindre de allermest alvorlige ulykker. Læge og skribent i Dansk Skiforbund Steen Frandsen referer herunder til nogle internationale undersøgelser, der konkluderer, at hjelmen ikke kunne have afværget de alvorligste ulykker med hjerneskrader, kraniebrud og død. De fleste hjelme er effektive ved hastigheder til op mellem 20 og 30 kilometer i timen, men gode ski og ofte vel-præparerede pister betyder, at teknisk svage skiløbere får en

fornemmelse af kontrol og kører derfor meget stærkt og desværre alt for ofte meget stærkere, end de kan kontrollere. Det er helt normalt med hastigheder på 50-70 km/t på pisten og nogle steder højere. Når der er mange på pisterne og med korte taljerede ski (carvingski), betyder det, at man kører mere på tværs (eller endda opad) pisterne, hvilket øger risikoen for kollisioner markant. Denne tendens forstærkes muligvis af en falsk tryghed, da mange kører med hjelm, rygskjold og andet sikkerhedsudstyr. Det betyder, at mange kører for hurtigt, for tæt og med for lille sikkerheds-margin. Der skal være plads til fejl, og derfor skal man kun presse sit skiløb (tempomæssigt), når der er god plads. Husk de ti færdselsregler og vis hensyn til hinanden.

Sikkerhedsbindingen

Alpine ski (og efterhånden også telemarkski) er monteret med en sikkerhedsbinding, hvis funktion er at sikre, at skien sidder godt fast, men at den kan falde af i tilfælde af styrt med risiko for vrid og brud på knogler og led. Det anbefales at lade fagfolk i butikker og udlejning tage sig af justeringen af bindingen, og herunder, hvor stramt den skal spændes. Alligevel kan man bruge den tommelfingerregel, at vel-fungerende bindinger som regel passer i styrke, når deres skala tilføjes et nul. F.eks. at en elev på 60 kilo skal have

sine bindinger stående på 6. Samtidig kan man sige, at mindre børn og særligt begyndere hellere må have bindingerne stående ca. et nummer lavere, end deres vægt angiver. Bindingen kan altid strammes, hvis man oplever, at den falder for let af. Dette kan ligeledes udgøre en sikkerhedsrisiko. Brug fagfolk, så det ikke er læreren, der har ansvar for elevernes udstyr. Brug fx selvtesten "et bindingstjek", se her:

<https://www.skisport.dk/artikler/indstilling-skibindinger/>

Gode råd til læreren

I tilfælde hvor man som lærer er så privilegeret, at man kan tage på studietur til alpine områder eller nordiske fjelde, er det oplagt at gøre turen til en del af et større forløb, hvor man hjemmefra arbejder med f.eks. fysisk træning (skigymnastik, barmarkstræning, coretræning, balancetræning osv.), skiløb og vinteridrætters historie og kulturer samt skiteknik og lidt udstyrlære. En del af undervisningen bør omhandle selve planlægningen og naturligvis sikkerheden.

- Brug personer med de rette faglige kompetencer.
- Brug en guide eller bjergfører ved fjeldture og off-piste.
- Brug uddannede (vinter)friluftslivsvejledere.

De uddannede folk kan åbne hele den fascinerende verden, der ligger lige udenfor de etablerede skiområder. Dog er der

naturligvis nogle økonomiske begrænsninger i forhold til at hyre guider og friluftsvejledere, men hvis ikke man kan skaffe de (relativt få i forhold til det samlede budget) midler, skal man holde sig til de "sikrede", etablerede områder.

I det almindelige skiterræn er der naturligvis mange gode muligheder for oplevelser og læring. Her kan man arbejde med skiteknik i mange variationer. Man kan snuse til port-baner, pukkelspor, hop og køre formationskørsel. Der er mulighed for at veksle mellem forskellige glideredskaber som langrend, snowboard, alpinski, "blades" og telemarkski. Man kan arbejde med at lave teknik- og forhindringsbaner og afprøve aktiviteterne i forskellige perspektiver (legende, præ-stationsorienteret, eksperimenterende, sundhedsmæssigt, socialt). Man bør som i al anden idrætsundervisning konsultere fagpersoner og faglitteratur for at få

kvalificeret mål, indhold og form. Få desuden inspiration fra læringskort om vinterfriluftsliv fra Friluftsrådet. Hent læringskort

her: [Læringskort til friluftsliv i skolen | Friluftsrådet](#)

Organisation og struktur alpin

Det er en stor fordel at have en fast struktur, når der undervises i sneen. Sikkerhedsmæssigt skal I fylde så lidt som muligt i undervisningssituationerne, så andre løbere kan undvige, og så deres løb ikke forstyrres af en hel gruppe, der stopper op. Derudover er det nemmere at kommunikere, når gruppen er tæt samlet. Det er vigtigt at have alle med, og derfor også vigtigt at aftale, hvad man gør, hvis man bliver væk (liften går i stå halvvejs, eller én falder af liftens osv.). Lav også præcise aftaler for, hvad man skal gøre, hvis området pludselig lukkes ned, eller lifterne lukker (fx mødesteder).

Læreren kan både køre foran og bagved gruppen. Almindeligvis anbefales det, at læreren kører forrest for at vise, hvor gruppen skal stoppe, og for at undgå at eleverne

kører ned af pister, de ikke magter, eller at der kommer for stor spredning og for højt tempo. Omvendt kan det være praktisk at køre bagerst og hjælpe, hvis nogen får brug for det. I slæbelifter er det at foretrække, at læreren kører sidst og beder gruppen vente på toppen. På den måde kan man se, at alle kommer med og evt. give besked, hvis en elev falder af.

Hvis det er forsvarligt at lade eleverne køre og træne selv er det en god idé at indføre en "buddy"-ordning, hvor eleverne følges i grupper på 3. Hvis der er en, som kommer til skade, kan en blive ved den tilskadekomne, mens den sidste henter hjælp. Man kan som lærer tage faglige og sociale hensyn, når man laver opdelingen

Organisation og struktur langrend

Træd ud af sporet (til samme side), når der skal være samling, instrueres, smøres ski, pakkes, klædes om osv., så sporene er frie til andre løbere. Det er altid hurtigere løbere bagfra, der trækker ud af sporet, for at komme forbi, men hvis der råbes "løjpe", er det normalt, at man trækker ud til siden (højre) og lader løbere bagfra passere i sporet. Mange steder (særligt i Sverige) er

sporene ensrettede, hvilket er praktisk for at undgå at genere hinanden på op- og nedkørsler – respektér altid kørselsretningen med grupper.

I forbindelse med tekniktræning er det godt med et stadion eller spor/områder med god sigte, hvor man kan løbe rundt eller frem og tilbage. Det giver mulighed for at forevise og

instruere eleverne individuelt, mens de løber og arbejder med forskellige teknikker. For alle undervisere (måske særligt dem med mindst skierfaring) kan video være et fantastisk redskab til at fastholde elevernes bevægelser og fx give dem til opgave i par eller mindre grupper at analysere skiteknikken og anviser fokuspunkter til udvikling. Udbyttet bliver helt sikkert størst, hvis eleverne er forberedt og fx har læst om og set video af teknikken hjemmefra.

På længere ture og på fjeldet er det vigtigt, at eleverne lærer, at de skal følges som gruppe. Læreren skal være meget omhyggelig med valget af den eller de elever, der går

forrest. De skal vide præcis, hvor de skal gå hen, hvordan og hvor de skal lave opsamling, samt hvad de skal gøre, når de er fremme ved destinationen (grave ud til siddepladser, varme vand til saft og suppe osv.). Alle skal lære at gå i et roligt, men konstant tempo og at de netop går som gruppe. Dvs. gå roligt med overskud (nyd fjeldet), og fordel byrderne, så de stærkeste hjælper de svageste med at bære osv. Det betyder også, at man skal forstå, at man ikke bare kan holde pause, når det passer én. Det er en fordel, at gruppen klæder om, spiser, drikker, smør ski osv. samtidig, så man undgår unødige stop.

Opdragelse til sikkerhed

Den gode og professionelle idrætslærer må og skal naturligvis påtage sig ansvaret for elevernes sikkerhed i skoletiden. Samtidig er det et vigtigt mål med undervisningen. Der ligger en vigtig opgave i at lære eleverne selv at tage vare på deres egen og andres sikkerhed. En opgave, der er relevant med henvisning til skolens formålsparagraf, idrætsfagets formål samt elevens alsidige udvikling. For at synliggøre problematikken er herunder en karikeret anekdote; "Jeg var med en gruppe unge danske elever i Frankrig, hvor de bl.a. arbejdede med klippeklatring. Hjemme på skolen var de blevet introduceret til klatring og særligt sikkerheden, og de havde arbejdet med sikringsteknik og ankermand og var blevet instrueret af en kompetent, erfaren og ansvarlig instruktør. Den franske instruktør var ligeledes kompetent, erfaren og ansvarlig. Alligevel fungerede det ikke, som det skulle. Den

danske instruktør gav udtryk for, at han ikke syntes, at den franske instruktør var omhyggelig nok med sikkerheden f.eks. med at sikre sig, at eleverne kun klatrede, når de havde fået lov eller med at kontrollere deres udstyr. På et tidspunkt med lektioner på en klippevæg i Frankrig fik nogle af eleverne den idé, at de kunne fire hinanden ned med hovedet først. Den franske instruktør var rystet og spurgte anklagende, om vi slet ikke arbejdede med sikkerheden i Danmark?"

Pointen med anekdoten er, at der er forskel på, hvem der har og tager ansvaret for sikkerheden. Den franske instruktør var vant til at eleverne kun klatrede, hvis de var sikre på at alt var i orden og at de selv tog ansvar og nærmest skulle tilskyndes til at klatre. Det stod i modsætning til kulturen blandt de danske elever, som var vant til, at

der hele tiden var nogen til at holde øje med dem og hele tiden sikre at de kun gjorde det, som de måtte og i øvrigt tjekke udstyr m.m.

Anbefalingen må være, at ansvaret som sagt er lærerens, men at eleverne også skal lære at påtage sig ansvar og blive bevidste om sikkerheden. Ellers er der en tendens til, at de fralægger sig ansvaret og nærmest bliver ansvarsløse i stedet for at udvikle sig

til at være ansvarsfulde. I vinteridrætter kan tendensen spores, når elever/skiløbere kører over evne og sætter deres lid til sikkerhedsudstyr som hjelm og rygskjold eller kører over evne for at sætte hastighedsrekorder.

Livet er forbundet med en vis risiko! Vi kan som lærere kun garantere at gøre vores yderste for at lade eleverne (op-) leve vinteridræt så sikkert, som det er muligt.

Litteratur og links

Alpin skimanual - for skiinstruktøruddannelsen. Den Danske Skiskole <https://dendanskeski-skole.dk/uddannelsen/alpin-manual>

Vivian Grønfeldt "Vand er ikke firkantet" (Fokus – Tidsskrift for idræt)

<http://www.skiforbund.dk>

www.dmi.dk

<https://www.skisport.dk/artikler/indstilling-skibindinger/>

[Læringskort til friluftsliv i skolen | Friluftsrådet](#)

<https://www.dnt.no/fjellvettreglene/>

Tak

En særlig tak til Thomas Piaster (lektor og underviser i faget idræt og almen undervisningskompetence på læreruddannelsen på Københavns Professionshøjskole) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014 og for gennemlæsning igen i 2026.