

Läxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och Hälsa 1

Tema: Livräddning i vatten

Ordkollen

Här listas tio ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

1. **Livräddning** - En uppsättning tekniker och metoder för att rädda liv i nödsituationer, särskilt i vatten.
2. **Dykning** - Tekniken att hoppa ner i vattnet med huvudet först, en metod som används i livräddning.
3. **Simning** - Att röra sig framåt i vatten genom att använda armar och ben.
4. **Flottör** - Ett hjälpmedel som används för att hålla en person flytande i vattnet.
5. **Nödsituation** - En plötslig och oväntad händelse som kräver omedelbar åtgärd.
6. **Säkerhetsprotokoll** - En uppsättning regler och riktlinjer för hur man ska agera i en nödsituation.
7. **Hjärt-lungräddning (HLR)** - En akut åtgärd för att återuppliva någon vars hjärta har stannat.
8. **Kontrollera medvetande** - Att bedöma om en person är vid medvetande eller inte.
9. **Akutmedicin** - Medicinsk behandling som ges för att hantera akuta sjukdomar eller skador.
10. **Räddningsbåt** - En båt som används för att utföra räddningar i vatten.

Instuderingsfrågor

1. Vilka specifika tekniker kan användas för att rädda någon som håller på att drunkna?
2. Hur kan man bedöma risken för att en person drunknar?
3. Vilka olika typer av nödsituationer i vatten kan uppstå?
4. Vilken roll spelar psykologi i livräddningssituationer?
5. Hur skiljer sig livräddningstekniker för vuxna och barn?
6. Vad är de senaste rekommendationerna för hjärt-lungräddning i vatten?
7. Hur kan man förbättra sin egen simförmåga för att kunna rädda andra?
8. Vad innebär säkerhetsmedvetenhet och hur kan det tillämpas vid

simning?

9. Vilka lagar och regler om livräddning måste simlärare följa?

10. Hur kan man träna på livräddningseffektivitet i grupp?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Beskrivning	A	B	C	D
1. Vad är det mest effektiva sättet att rädda en person i panik?	Ropa högt	Simma direkt till dem	Använd flotör	Identifiera platsen
2. Vilken teknik är bäst för att simma med en person som är i nöd?	Rygga	Lugna strömmar	Crawl	Simma på rygg
3. Vad gör du först när du ser någon som försvinner under vattnet?	Ropa efter hjälp	Hoppa i vattnet	Använda en flottör	Kontrollera medvetande
4. Vilket alternativ beskriver korrekt hur man utför HLR i vatten?	Endast bröstkompressioner	30 kompressioner, 2 inblåsningar	Ingen inblåsning	Endast inblåsningar
5. Vad är det viktigaste att berätta för ambulansen efter en räddning?	Att du simmat långt	Vad personen haft på sig	Vilka åtgärder du utfört	Att det var en nödsituation
6. Vilket av följande är en farlig simaktivitet?	Simma med vänner	Simma med flytande band	Simma ensam	Simma i en grupp
7. Hur lång tid bör du vänta innan du kontaktar medicinsk hjälp efter en räddning?	Omedelbart	10 minuter	30 minuter	Tills personen är vaken
8. Vad innebär en effektiv säkerhetsstrategi vid vatten?	Asymmetrisk simning	Att inte svettas	Rätt utrustning och medvetenhet	Ingen träning

9. Vilken roll har en livräddare?	Att simma för sig själv	Att övervaka simmare	Att leda simlektioner	Att utföra HLR
10. Vad ska du göra med en medicinsk nödsituation som uppstår?	Lämna platsen	Se till att alla simmar därefter	Be om hjälp	Ignorera

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: *Enkel*

Beskriv i egna ord vad livräddning i vatten innebär och varför det är viktigt. Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 2: *Medel*

Skriv en kort berättelse om en situation där du eller någon annan har varit med om en räddning i vatten. Beskriv vad som hände och hur det kändes. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 3: *Svår*

Analysera och diskutera vikten av att ha säkerhetsrutiner vid vattenaktiviteter. Ta upp både fördelar och nackdelar med dessa rutiner. Ge exempel på situationer där säkerhetsrutiner kan rädda liv och hur bristande rutiner kan leda till olyckor. Svarslängd: ca. 500 ord (En sida).

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- ☐ Word - Skapar ett dokument
- ☐ Svårare - Gör läxan svårare
- ☐ Enklare - Gör läxan enklare

Tags: [Gymnasiet](#), [Läxa](#)