

Läxa

Årskurs: 7-8

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Säkerhet och riskhantering vid friluftsliv

Ordkollen

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

- **Risk:** Möjlighet för en negativ händelse att inträffa.
- **Utevistelse:** Tid som tillbringas utomhus, ofta i naturen.
- **Förberedelse:** Åtgärder som vidtas i förväg för att garantera säkerhet och effektivitet.
- **Packning:** Valet och organiseringen av utrustning och material.
- **Säkerhet:** Åtgärder för att skydda sig mot risker och faror.
- **Naturvistelse:** Aktivitet som innebär att vara i naturen.
- **Utomhusaktiviteter:** Sporter eller fritidsaktiviteter som utförs utomhus.
- **Bedömning:** Processen att utvärdera risker.
- **Friluftsliv:** Aktiviteter som utförs utomhus, ofta i naturen, för hälsa och rekreation.
- **Krisberedskap:** Förberedelse för att hantera nödsituationer.

Instuderingsfrågor

1. Varför är det viktigt att förbereda sig inför en naturvistelse?
2. Vilka risker kan uppstå under en utevistelse?
3. Hur kan man identifiera potentiella faror i naturen?
4. Vad ska man alltid ta med sig för att öka säkerheten vid friluftsliv?
5. Vilka verktyg kan vara bra att ha vid olyckstillbud?
6. Hur ska man agera om man blir skadad under en utevistelse?
7. Vilka faktorer bör man överväga när man planerar en utflykt?
8. Hur kan man kommunicera risker till andra deltagare i en grupp?
9. Vad innebär det att ha en krisberedskapsplan?
10. Ge exempel på hur man kan minska risker vid en campingtur.

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.

Fråga	A	B	C	D
Vad bör du packa för att hantera ett sår?	Plaster	En bok	Kläder	Mat
Vilken utrustning kan hjälpa dig att navigera i naturen?	Kompass	Spel	Kamera	Klocka
Vad är viktigt att göra vid en riskbedömning?	Ignorera risker	Identifiera faror	Ta risker	Inga åtgärder
Vad innebär det att ha ett första hjälpen-kit?	Att vara förberedd	Att inte agera	Att filma	Att vara okunnig
Vad ska du göra om du går vilse?	Stanna kvar	Fortsätta gå	Hitta en ljudsignal	Vänta på hjälp
Vilken typ av kläder är bäst för oönskad väderförändring?	Shorts	Regnkläder	Sandaler	Lättviktskläder
Vilken av följande är en vanlig fara i skogen?	Myggor	För mycket mat	Att ha roligt	Stjärnor
Hur kan man minska risken för att bränna sig på en lägereld?	Hålla sig nära	Använda bränsle	Hålla avstånd	Låta elden brinna ner
Vad ska du göra om du ser ett vilt djur?	Närma dig	Hålla avstånd	Mata djuret	Skrika
Vad är en viktig del av krisberedskapen?	Att ha roligt	Att vara ovetande	Att diskutera eventuella problem	Att vara förberedd

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Reflektera över säkerhet

Beskriv med egna ord varför säkerhet är viktigt vid utevistelser. Vad kan hända om man inte är förberedd? Svarslängd: ca. 200 ord (En sida).

Skrivuppgift 2: Planering av en utflykt

Planera en utflykt till skogen. Vilka risker identifierar du? Hur kan du minimera dessa risker? Svarslängd: ca. 300 ord (En och en halv sida).

Skrivuppgift 3: Fallstudie

Studera en situation där någon skadade sig under en utevistelse. Analysera vad som gick fel och vad som kunde ha gjorts för att förebygga detta.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor).

Tags: [Läxa](#)