

Ämne: Idrott och hälsa

Årskurs: Mellanstadiet (Åk 4-6)

Lektion: Riskbedömning och säkerhet i orientering

Moment

Orientering

Mål och syfte

Att eleverna ska förstå riskerna med orientering i terräng, lära sig förebyggande säkerhetsåtgärder och utveckla en säkerhetsmedvetenhet i samband med utomhusaktiviteter.

Innehåll

- Identifiera risker i orientering: olyckor i terräng, att gå vilse, väderpåverkan, kontakt med djur och växter, överansträngning.
- Förebyggande åtgärder: lämpligt terrängval, instruktion i karta och kompass, gruppindelning, säkerhetsrutiner vid borttappning, anpassning efter väder, första hjälpen.
- Diskussion och reflektion om säkerhet och ansvar.

Metod och arbetsformer

- Genomgång av risker och säkerhetsrutiner i klassrummet.
- Praktiska övningar i användning av karta och kompass.
- Rollspel där elever övar på vad de gör om de går vilse eller skadar sig.
- Orienteringsövning i lämplig terräng med fokus på säkerhet.
- Avslutande reflektion och diskussion om erfarenheter och förbättringar.

Material och resurser

- Kartor och kompasser
- Första hjälpen-kit
- Checklista för riskbedömning

Koppling till teori

Denna lektion kopplas till teorin **Riskhantering och säkerhetskultur** (Andersson och Bjurman, 2007) som betonar en *proaktiv säkerhetskultur* i

idrottsundervisningen. Teorin framhåller vikten av:

- **Riskidentifiering och medvetenhet:** Elever och lärare identifierar och diskuterar risker i terrängen och aktiviteten.
- **Elevdelaktighet och ansvar:** Elever involveras i riskbedömning och säkerhetsarbete, vilket stärker deras ansvarskänsla.
- **Förebyggande åtgärder:** Säker planering och instruktioner minimerar risker.
- **Reflektion och lärande:** Efter aktiviteten reflekteras över säkerheten för att ständigt förbättra arbetet.

Teorin stödjer också läroplanens mål (Lgr22, Idrott och hälsa) om att elever ska utveckla ett personligt ansvar för hälsa och säkerhet samt förmåga att hantera risker.

Bedömning

Bedömningen baseras på elevernas förmåga att:

- Identifiera och beskriva risker i orientering.
- Tillämpa säkerhetsrutiner under orienteringsövningar.
- Delta aktivt i diskussioner och reflektioner kring säkerhet och ansvar.

Uppföljning

Efter lektionen görs en gemensam utvärdering där elever och lärare reflekterar över säkerhetsmomenten, vad som fungerade bra och vad som kan förbättras inför framtida orienteringsaktiviteter.

Tags: [Lektion](#)