

FEM STEG TILL ATT FLYTA PÅ RYGG I GRUNT VATTEN

1. Vänj öronen vid vattnet

Lägg öronen i vattnet turvis och “lyssna” på undervattensvärlden. Vänj dig vid att doppa öronen

2. Sätt dig i bassängens grunda del

Sätt dig i grunt vatten och lägg händerna på bottnet

3. Doppa öronen i ryggläge

Sträck ut dig på rygg och doppa båda öronen samtidigt. Blicken mot taket och hakan upp.

4. Lyft magen upp till vattenytan

Lyft magen mot ytan, håll fortfarande händerna på bottnet

5. Prova hur du flyter

Släpp fötterna lugnt från botten och låt vattnet bära dig

KOM IHÅG SÄKERHETEN!

DU KAN ANVÄNDA BOTTEN, KANTEN, RÄCKET ELLER
ETT FLYTHJÄLPMEDEL SOM STÖD.



FEM STEG TILL ATT FLYTA PÅ RYGG MED ETT FLYTHJÄLPMEDEL

1. Vänj öronen vid vattnet

Lägg öronen i vattnet turvis och “lyssna” på undervattensvärlden. Vänj dig vid att doppa öronen

2. Sätt dig i bassängens grunda del

Ta en flytkorv bakom ryggen och placera ändarna under armhålorna

3. Doppa öronen i ryggläge

Luta huvudet bakåt och doppa båda öronen samtidigt. Blicken mot taket och hakan upp.

4. Lyft magen upp till vattenytan

Lyft magen mot ytan och sträck ut dig parallellt med vattenytan

5. Prova hur du flyter

Släpp fötterna lugnt från botten och låt vattnet bära dig

KOM IHÅG SÄKERHETEN!

DU KAN ANVÄNDA BOTTEN, KANTEN, RÄCKET ELLER
ETT FLYTHJÄLPMEDEL SOM STÖD.



FEM STEG TILL ATT FLYTA PÅ RYGG

1. Gå ner till vattenytan

Sätt dig på huk i vattnet så att vattenytan är i nivå med axlarna

2. Börja sträcka ut dig på rygg

Luta dig bakåt på rygg, med armarna vid sidorna

3. Sätt öronen under vattenytan

Lyft hakan upp, sätt öronen i vattnet och blicken uppåt

4. Slappna av och flyt

Andas lugnt och låt vattnet bära dig

5. Res dig upp

Sätt hakan mot bröstet och lyft huvudet ur vattnet, böj benen och hjälp dig själv med händerna till en upprätt position

KOM IHÅG SÄKERHETEN!

DU KAN ANVÄNDA BOTTEN, KANTEN, RÄCKET ELLER
ETT FLYTHJÄLPMEDEL SOM STÖD.



FEM STEG TILL ATT FLYTA PÅ RYGG

1. Trampa vatten och sträck ut dig på rygg

I simdjupt vatten, sträck ut dig på rygg, hjälp dig själv med armar och ben för att komma i position parallellt med ytan.

2. Sätt öronen under vattenytan

Lyft hakan upp, sätt öronen i vattnet och blicken uppåt

3. Lyft magen upp till vattenytan

Andas lugnt och låt vattnet bära dig

4. Hjälp till med armar och ben

Rör på dina armar och ben för att aktivt hjälpa dig att flyta

5. Res dig upp till en upprätt position

Sätt hakan mot bröstet och lyft huvudet ur vattnet, böj benen och hjälp dig själv med händerna till en upprätt position

KOM IHÅG SÄKERHETEN!

DU KAN ANVÄNDA BOTTEN, KANTEN, RÄCKETELLER
ETT FLYTHJÄLPMEDEL SOM STÖD.

