

Læst hliðarlega

Æfðu þig í að leggja skólafélaga þína í læsta hliðarlegu. Það er ekki erfitt og getur bjargað mannlífi á neyðarstundu.



Fyrst tekur þú um vinstri framhandlegg og leggur hann í átt að höfðinu. Fætturnir þurfa að liggja alveg beinir á gólfinu og höfuðið á að halla aðeins aftur.



Næsta skref er að leggja handarbak hægri handar við vinstri vangann og halda því þar.



Svo tekur þú utan um hægri fótinn, lyftir hnénu upp og veltir skólafélaga þínum yfir á vinstri hliðina.



Að lokum hagræðir þú hægri hendi þannig að hún hvíli vel undir vinstri vanganum. Hallaðu höfðinu örlítið aftur svo öndunarvegurinn haldist opin. Hægri fót þarf einnig að beygja og leggja vel fram svo skólafélagi þinn velti ekki aftur á bakið.

Reglur um vatnsrennibrautir

Hér eru reglur um vatnsrennibrautir. Geimálfurinn þyrfti heldur betur að læra þær. Ferð þú ekki alltaf eftir þessum reglum?



- ★ Gestir skulu skipa sér í einfalda röð.
- ★ Grípa skal um þverslána uppi og sveifla sér inn í brautina með fætur á undan.
- ★ Aðeins einn má vera í brautinni í einu.
- ★ Fólk skal ávallt renna sér á bakinu eða sitjandi.
- ★ Víkja skal strax frá brautarenda eftir landingu.

Bannað er

- ★ að renna sér með höfuðið á undan.
- ★ að stöðva sig í brautinni.
- ★ að standa upp í brautinni.
- ★ að tveir eða fleiri fari saman niður.
- ★ að vera með gleraugu.