



Inspiration Bada med våtdräkt

Syfte: Att uppleva vatten och känslan av tyngdlöshet.

Mål: Att få en upplevelse av vatten och känslan av tyngdlöshet.

Effekter: frihet, röra sig mer självständigt.

Redskap och material: en våtdräkt.



Hur badar en med våtdräkt?

Dräkten håller värmen genom att vattnet som kommer in i dräkten värms upp av kroppen. Du bör därför tänka på att hålla dig nere i vattnet när du har doppat dig. Ställer du dig upp, rinner det varma vattnet ut ur dräkten.

Materialet i dräkten innehåller luftbubblor som både isolerar och flyter och det är därför lite lättare att flyta i dräkten, än utan dräkt. Men det är ingen flytväst och har inte de egenskaperna!

Att ta på en våtdräkt kan vara ganska svårt då den ska sitta tajt för att du ska kunna hålla värmen i vattnet. Det bästa och smidigaste sättet är att alltid se till att benen på dräkten kommer på ordentligt. Se till att det inte finns något "häng" mellan benen på dräkten innan överdelen tas på.

Ibland kan det vara en idé att spruta in vatten i dräkten när du tar på den. Materialet blir lite mer flexibelt i vatten.

Det går också att välja en dräkt av typen shorty (korta ben och ärmar). Denna typ av dräkt flyter och värmer inte lika bra men är betydligt lättare att få på.

Börja badet på mycket grunt vatten och flytta er gradvis till djupare om det känns bekvämt och tryggt.



Aktiviteten kan genomföras i pool, vid sjö, å, hav eller annat vatten.
Var uppmärksam på strömmar och vågor i utomhusmiljö.
Var också uppmärksam på om du eller den som badar är bekväm och inte fryser.
Det ska vara behagligt och lustfyllt!

Utveckla upplevelsen

Det finns såklart oändliga möjligheter att "bygga på" aktiviteten.

Det går t.ex. att ta med och undersöka saker som flyter respektive sjunker.

Testa olika sakers förmåga att hålla vatten, t.ex. tvättsvampar.

Det går med fördel också bra att träna på simning eller snorkla i våtdräkt.

Till övningen finns förslag på en symbolkarta att använda för att beskriva och kommunicera kring aktiviteten. Det finns också bilder och filmer på blaladan.se att använda för förberedelse samt inspiration.

Reflektion

Diskutera gärna upplevelsen efter aktiviteten.

- Hur kändes det?
 - Varmt eller kallt?
 - Hur kändes vågorna?
 - Hur låter vattnet?
 - Hur smakar vattnet?
 - Var det skönt eller obehagligt?
 - Kul eller tråkigt?
- Osv.