# EXEMPELUPPGIFT

Prov Förebygga risker (skadeförebyggande arbete) åk 6

Nedan står en helt ny sport/lek beskriven. Du ska utifrån den texten och dina egna kunskaper besvara de frågeställningar som följer nedan. Du skriver dina svar på bifogade randiga papper.

## ”Evighetsstafett”

I denna lek är det 2 lag. Varje lag börjar på motsatt sida från varandra på anvisad plan (i det här fallet i varsitt hörn av en stor gymnastikhall). Läraren har med koner markerat ett stort område som man ska springa runt. En person i taget från varje lag springer runt området, när hen tagit sig runt hela området växlar hen med nästa person i sitt lag. Ett lag vinner när en person från ena laget hinner ikapp en person i det andra laget och lyckas kulla hen.

## Uppgifter

1. **Du ska beskriva de risker som finns med evighetsstafett samt beskriva vilka regler som behövs för att minska risken för skador. Förklara hur dina regler minskar skaderisken.**

**Exempel 1.**

*Det är lätt att halka, därför är det viktigt att ha skor eller vara barfota.*

*En viktig regel är att ingen står i vägen för de som springer, då kan man bli diskad.*

**Exempel 2.**

*Eftersom de som springer kommer att springa så snabbt de kan medför detta vissa risker. Dessa kan minimeras med ett par regler.*

*Regler: Man måste växla på anvisad plats och laget måste stå ordentligt i kö utan att vara i vägen för de som springer. Detta för att undvika krockar som skulle kunna leda till olika skador. Skador som kan uppstå vid en eventuell krock är många men till exempel att man krockar så att man får en lårkaka eller ont i en muskel (blåmärke). Det är även viktigt att när man springer att man springer på anvisad bana. Tar man en genväg är det fusk och detta kan leda till lagen blir osams med varandra och det blir tråkig stämning.*

*Risker (utöver de risker nämnda under reglerna): Då det gäller att springa så fort man kan och samtidigt svänga i hörnen av banan finns det risk att man halkar. Halkar man ordentligt tappar man dels fart men framförallt kan man göra illa sig. Man kan till exempel stuka foten eller halka in i något på sidan om banan. Denna risk kan minimeras genom att alla har ordentliga inneskor på sig, eller om man inte har skor att man springer barfota, då bara fötter har bättre fäste på golvet jämfört med strumpor.*

1. **Beskriv så noggrant du kan en uppvärmning som passar till ovan beskriva evighetsstafett. Tänk på att motivera dina val. Varför, hur, hur länge etc kring uppvärmningen.**

**Exempel 1**

*Det är viktigt att värma upp benen för att du ska springa. Det är även viktigt att stretcha innan. Man springer tills man känner sig varm.*

**Exempel 2**

*Då leken går ut på att springa så snabbt man kan är det framförallt viktigt att värma upp benen ordentligt. Detta för att få upp pulsen och värmen i kroppen. Detta gör att skaderisken minskar då musklerna ”blir mjukare”. Till exempel så kan man ta jämföra musklerna här med en träkvist man vill bryta av. Är kvisten torr (ouppvärmd) är den lättare att bryta av jämfört med en fuktig (uppvärmd).*

*Uppvärmningen bör vara mellan 5-15 minuter lång. Man börjar med att lugnt jogga runt i salen för att sedan stegvis jogga snabbare. I joggningen kan man lägga in övningar som till exempel höga knän, klacka i rumpan, hoppa i sidled för att på så vis värma upp så många muskler som möjligt ordentligt. Det är viktigt att börja uppvärmningen ”långsamt” sedan öka på hastigheten när kroppen blir varmare. Jag skulle även se till att röra lite på överkroppen så att den inte är allt för stel. Mot slutet av uppvärmningen är det bra att testa att springa så fort man kan, då kan man känna om det är någon del av kroppen som känns lite stel och då kan jag försöka värma upp den delen lite extra. När löpuppvärmningen är klar kan det vara bra att försiktigt tänja (stretcha) de största musklerna på benen.*