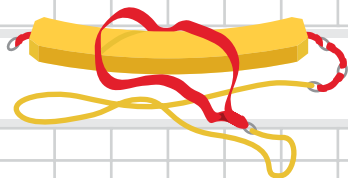


Esbjerg Svømmeklub og SvømDanmark inviterer til

LIVREDNINGSSTÆVNE FOR BØRN

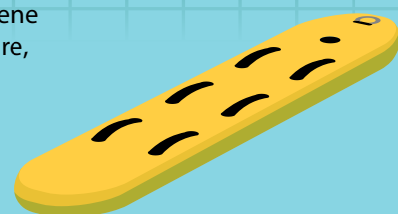


Kom og deltag i en dag fuld af vandglæde og sjove livredningsudfordringer - hvor børnene får lov at prøve forskelligt udstyr og teste sig selv i sjove udfordringer sammen med andre, og alle børn går hjem med en medalje.

Dato: 21. marts 2026

Sted: UC Syd Svømmehal, Skolebakken 166, 6705 Esbjerg Ø

Tidsrum: kl. 10.30-14.30



PROGRAM FOR DAGEN

10.10 Ankomst, omklædning og fælles introduktion til dagen

10.30 Workshop med mulighed for at prøve udstyr og discipliner

11.30 Dyst i livredningsdiscipliner

Individuelle discipliner:

50 m forhindringssvømning

25 m redning af dukke (15m crawl og 10m svøm med dukke)

Holddiscipliner:

4x25 m redningsmedley (crawl, dyk, torpedo og med makker i torpedo)

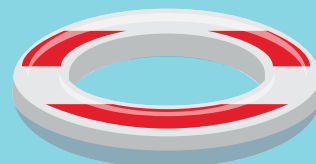
4x25 m board race

Kast med redningskrans og træk hinanden ind til land

13.30 Fælles afslutning med spising og medaljeoverrækkelse

14.00 Fri leg i bassinet

En del af projektet
"Alle kan lære livredning"
i samarbejde med TrygFonden



FIND UD AF MERE

om at lege og lære
livredning på
WWW.LAERLIVREDNING.DK

TILMELDING OG KONTAKTPERSONER

Deltagelse er gratis, men tilmelding er nødvendig og foregår på <https://esbjergsk.dk/event/219>

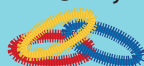
Under stævnet kan der blive taget billeder og videoer, som svømmeklubben og SvømDanmark kan bruge til at promovere livredningssporten.

Tilmeldingsfrist: 10. marts 2026



Mathilde Riis
SvømDanmark
mrsm@svoem.dk
2920 6150

Line Andersen
Esbjerg Svømmeklub
line@esbjergsk.dk



**SVØM
DANMARK**