1

Lad os begynde!

Der er sjældent noget så godt som at dagdrømme. Så er du med på at drømme dig langt væk? Det kunne for eksempel være til et tropehav tæt på ækvator.

BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

2



Vi er på et krydstogtcruise, men vi falder af skibet. Du ligger i det turkiseblå hav og får øje på en øde ø med hvide sandstrande. Du svømmer mod den. Du står på dine ben, tager **20 brystsvømmetag** med armene. Store rolige armbevægelser. Hver gang du rækker armene frem, går du ned i knæ.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

3

Du er nu ved at være tættere på øen, og sætter farten op. Du går ned i knæ og tager **20 crawl-svømmetag.**



BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

4

Nu er du kommet op
på den hvide sandstrand.
Himlen er blå, solen hænger
højt og luften er varm. Du er sul-
ten og spejder efter mad. Du tager
skiftevis højre og venstre hånd op
til panden for at skygge for solen.
Imens står du med spredte ben,
bøjede knæ og flytter vægten
fra ben til ben **10**
gange.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

5

Mellem den farverige trope-bevoksning på øen får du øje på en palme med kokosnødder. Den svajer. Du tager hænderne højt op over hovedet, som palmeblade, og svajer fra side til side

10 gange.



BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

6



Du går hen
til palmen og ser at
kokosnødderne hænger
højt oppe. Så højt oppe at
du må strække dig langt efter
dem. Stræk skiftevis højre og
venstre arm op efter kokos-
nødderne. Så langt du
kan **10 gange**.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

7

Det lykkedes ikke at nå dem. Øv! Du prøver nu at ryste palmen. Du går ned i knæ, tager godt fat om stammen og kører armene rundt i store cirkler. **10 gange** den ene vej, og **10 gange** den anden vej.

BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration



Og endelig
– bump - der faldt
en kokosnød ned. Du tager
den op, løfter den højt op over
hovedet, løfter dit ene knæ og
slår nødden hårdt ned mod knæ-
et. Men nødden er hård. Du slår
den skiftevis mod højre og
venstre knæ **20**
gange.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

9

Aaah, nu
har du spist nødden.
Du spejder nu ud over
havet efter skibe, der kan red-
de dig. Du tager skiftevis højre
og venstre hånd op til panden.
Imens står du med spredte ben,
bøjede knæ og flytter vægten
fra ben til ben
10 gange.



BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

10

Et skib i sigte! Du løber ned til stranden, hopper i vandet, og svømmer så hurtigt du kan. Du går ned i knæ og tager

20 hurtige crawlsvømme-tag.

BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration



Pyh
– skibet har fået øje
på dig, og du kan tage
det lidt roligere. Du sæt-
ter farten ned. Du tager **20**
brystsvømmetag med
armene. Store rolige armbevæ-
gelser. Hver gang du rækker
armene frem, går du ned i
knæ.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration



Hurra, du er reddet!

Du er kommet op i båden og er drivvåd. Du har fået et håndklæde og skal tørre kroppen. Du starter med at gnubbe underbenene, derefter lårene, bagdelen, så forsiden af kroppen, så skuldrene, så armene og til sidst håret.

BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

12

Så er historien slut og du er tilbage.

Hvordan har du det efter sådan en tur til ækvator?