

Tekst i rødt er beskjeder til designer.

Tittel:

Trygg ved, på og i vann

Veileder for svømmeopplæringen i bærumsskolen

Bilde av barn som leker i vann – helst ute

Forord

Hvert år drukner rundt 80 personer i Norge. Heldigvis er svært få av disse barn. Men av de barna som drukner, skyldes det drukning under bading, eller fall fra land, brygge eller fritidsbåt ([Redningselskapet, 2020](#)). De aller fleste drukner ute, i lek/fritidssituasjoner ute, ikke i varme svømmehaller.

Bærum har lang tradisjon for å ferdes ved kyst og vann. Kommunen har en lang kystlinje, en rik kystkultur og mange vann som blir brukt til bading og fising. For å bli trygge i vann, trenger barn og unge i bygda vår allsidige og reelle erfaringer med å ferdes ved, på og i vannet. Paradoksalt nok, har svømmeopplæringen i lang tid vært fjernet fra de virkelige omgivelsene når elevene skal utvikle ferdigheter i svømming og livredning. Som en konsekvens av dette, er kompetansemålene i svømming ikke lenger bare knyttet til innendørs svømming.

I denne veilederen presenteres retningslinjene for bærumsskolens opplæring i ferdsel ved, på og i vannet.

08.05.2021

Signatur

Siv Herikstad

Kommunalsjef Oppvekst skole

Signatur

Haakon Kvenna Veum

Leder Hovedutvalg barn og unge

Innhold

1. Hva vet vi om god svømmeopplæring?
2. Innholdet i svømmeopplæringen
Progresjonsplan for svømmeopplæringen
3. Organisering av svømmeopplæringen
4. Sikkerhet, forsvarlighet og tilsyn
5. Samarbeid skole – hjem

1. Hva vet vi om god svømmeopplæring?

Hva vil det si å være svømmedyktig?

En *svømmer* defineres som en som kan håndtere et uventet fall ut i dypt vann (Whiting, 1971). En person som er *svømmedyktig* kan beherske grunnleggende svømmeferdigheter som har betydning for trygghet i vann og selvberging. Å være svømmedyktig handler om å ha tilstrekkelige ferdigheter i de fire kjernefunksjonene dykke, flyte, gli og fremdrift, for å kunne komme seg fra A til B. Kompetansemålene etter 4. trinn definerer svømmedyktighet slik:

«Eleven skal vere svømmedyktig ved å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land».

Men svømmedyktighet handler også om kompetanse, trygghet og allsidighet i vann. Det innebærer å være komfortabel i vannet, orientere seg i og under vann uten svømmebriller, skifte retning mens man svømmer og dreie fra mage til rygg. Å være svømmedyktig handler også om å få forståelse for og refleksjon over trygg ferdsel i-, ved-, og på vann, ivareta egen sikkerhet og tilkalle hjelp ved behov. Svømmedyktighet er altså en sammensatt kompetanse, som består av ferdigheter, kunnskaper og holdninger.

Norges svømmeforbund anslår at det tar cirka 40 timer fra en elev starter med vanntilvenning til vedkommende er svømmedyktig.

Tekst i ramme et sted på siden Mange barn har mye erfaring med vann, er gode til å bade og i vann, men mestrer ikke nødvendigvis å svømme lengre distanser.

Hva er god svømmeopplæring?

«Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet» er det nasjonale kompetansesenteret for svømming, selvberging og livredning. De har utarbeidet en ressursplattform for svømming: <https://svommedyktig.no>. I nettressursen formidles formålet med svømmeopplæringen, retningslinjer for en trygg og forsvarlig svømmeopplæring, hvordan ferdighetsprøven i svømming kan nås, samt hvordan opplæringen i varierte vannmiljøer kan foregå.

Ferdighetsprøven i svømming angir trinnvise øvelser på veien mot svømmedyktighet. Øvelsene er utarbeidet i samarbeid med Norges Svømmeforbund, og er de samme som merkene og nivåene i Norges svømmeskole. Kompetansemålene etter 2. og 4. trinn er bygget opp med ferdighetsprøven som mål for begynneropplæringen.

Øvelse		Forklaring
1	Vanntilvenning	Eleven står på grunt vann og skal kunne sprute vann i ansiktet sitt 5 ganger eller øse vann over hodet 5 ganger.
2	Under vann og rytmisk pust	Eleven står på grunt vann og trekker pusten, bøyer knærne og dypper seg helt under vann; puster ut luft (bobler)

		gjennom nese og munn, kommer opp og trekker pusten; dypper seg ned igjen. Gjenta øvelsen fem til ti ganger i en gitt rytme.
3	Hopp og dykk	Eleven skal kunne kombinere det å hoppe fra bassengkant/brygge – synke/dykke ned– orientere seg under vann – hente to gjenstander til overflaten. Alt gjennomføres i ett.
4	Flyt og roter	Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp og puste – deretter senke seg ned under vann og sparke i fra veggen som en pil (linjeholdning) og gli minst 5 m på magen under vann uten arm- og beinbevegelser – gli mot overflaten - puste - gjøre krålbeinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4-5 m - dreie over på ryggen – gjøre ryggbeinspark med armene langs siden eller over hodet i 4-5 m.
5	Gli og fremdrift	Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp og puste – deretter senke seg ned under vann og sparke i fra veggen som en pil (linjeholdning) og gli minst 5 m på magen under vann uten arm- og beinbevegelser – gli mot overflaten - puste - gjøre krålbeinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4-5 m - dreie over på ryggen – gjøre ryggbeinspark med armene langs siden eller over hodet i 4-5 m.
6	Fremdrift	Eleven skal kunne hoppe/stupe uti på dypt vann – svømme 12,5 m på magen – skifte retning – svømme 2–3 m mot startstedet – stoppe – flyte i 30 sekunder (på magen, rulle over, flyte på ryggen) – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet og ta seg opp på land. Alt gjennomføres i ett.
7	Svømmedyktig	Eleven skal kunne falle uti på dypt vann. Svømme 100 m på magen og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene. Stoppe og hvile (imens flyte på mage, orientere seg, rulle over, flyte på rygg) samlet i tre minutter. Deretter svømme 100 m på rygg og ta seg opp på land.

Digitalisering gir mange muligheter, også i svømmeopplæringen. Å vise svømmeøvelser er utfordrende for en instruktør, både på land og i vann. Å se bilder og film av hvordan en øvelse skal gjøres, eller hvordan eleven selv gjør øvelsen gir rom for en mer detaljert beskrivelse av øvelsen enn om den kun demonstreres og forklares verbalt. Appen ActioSwim/Water competence er utviklet av ansatte ved NTNU. Kroppsøvingslærere i bærumsskolen har tilgang til denne appen. Det finnes et stort potensial i å digitalisere svømmeopplæringen ved å bruke flipped classroom (elevene ser øvelsene de skal øve på før de kommer i hallen), og bruk av instruksjonsfilmer som gjør at alle voksne som er i hallen kan hjelpe til.

Opplæring i varierte vannmiljø

Dersom elevene skal lære å ferdes trygt ved, på og i vann, må de også øve seg i naturlige omgivelser. Å være svømmedyktig i en reell situasjon ute stiller andre krav til eleven enn det å være

svømmedyktig innendørs. Ferdighetene som elevene lærer inne bør også anvendes ute. Dette gir rom for dybdelæring i praksis.

Like viktig som å lære brysttak og beinspark er det at elevene får erfaringer med plutselige og uventede situasjoner i vann. Det er i kaldt vann og på glatte steiner at de fleste ulykkene skjer. Ved å erfare hvordan det føles å falle uti vannet med klær på, i strømmende vann, eller hva som vil skje dersom en faller gjennom isen og må redde seg opp igjen, er elevene forberedt dersom slike situasjoner oppstår.

Svømme- og livredningsopplæringen etter LK20 skal derfor foregå i varierte vannmiljø, altså både innendørs i basseng, og ute i sjø og vann, ved strandlinje, elv eller langgrunne. Det aller beste er at opplæringen foregår i det nærmiljøet hvor elevene oftest driver vannaktiviteter. Både Kadettangen, Storøyodden, Kalvøya og Burudvann er områder der svømme- og livredningsopplæring kan foregå ute i Bærum.

2. Innholdet i svømmeopplæringen

Læreplanverket for Kunnskapsløftet etter fagfornyelsen (LK20) angir innholdet i opplæringen. Rammene for svømmeopplæringen er angitt både i formålsparagrafen, Overordnet del og i læreplanen for kroppsøvingfaget.

Formålsparagrafen

I [formålsparagrafen](#) (opplæringsloven § 1-1) står det blant annet at «*Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.*» Svømming er en viktig ferdighet for å kunne ferdes trygt i, på og ved vann.

Overordnet del

[Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen](#) beskriver det grunnsynet som skal prege opplæringen, og hvordan skolen skal ivareta sitt doble hensyn: Den skal både danne og utdanne. De henger sammen og er gjensidig avhengig av hverandre.

Overordnet del presenterer sentrale verdier for opplæringen. Skolen skal la elevene utfolde *skaperglede, engasjement og utforskertrang*. Elevene skal lære og utvikle seg gjennom sansing og tenkning, estetiske uttrykksformer og praktiske aktiviteter. Skolen skal også bidra til at elevene utvikler *naturglede, respekt for naturen og klima- og miljøbevissthet*. Gjennom opplæringen skal elevene få kunnskap om og utvikle respekt for naturen. De skal få oppleve naturen og se den som en kilde til nytte, glede, helse og læring.

Skolen skal se opplæringen i fag i lys av de verdiene og prinsippene som opplæringen bygger på. Læreplanene for fag angir innholdet i de ulike fagene og bygger på denne definisjonen av kompetanse: «*Kompetanse er å tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente sammenhenger og situasjoner. Kompetanse innebærer forståelse og evne til refleksjon og kritisk tenkning*» (s. 11).

Skolen skal også legge til rette for læring innenfor de tre tverrfaglige temaene Folkehelse og livsmestring, Demokrati og medborgerskap og Bærekraftig utvikling. Det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanse som fremmer god psyisk og fysisk helse, som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Læreplan i kroppsøving

Kroppsøvingfaget skal stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil. Lek, friluftsliv, dans, svømming, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter er en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet. Uteaktiviteten skal gi grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljøbevissthet.

Faget har tre kjerneelementer:

- **Bevegelse og kroppsleg læring**
 Dette kjerneelementet innebærer at elevene skal utforske egen identitet og selvbylde og reflektere og tenke kritisk over sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppslig læring handler om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede.
- **Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar**
 Dette handler om at elevene skal løse utfordringer i et læringsfellesskap preget av samspill, samhandling og likeverdighet. Deltakelse, medvirkning og samarbeid er nødvendig for å fremme læring hos seg selv og andre.
- **Uteaktivitetar og naturferdsel**
 Dette kjerneelementet handler om at elevene skal bruke nærområdet og naturen gjennom varierte uteaktiviteter under vekslende årstider. Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel er sentralt.

Kompetansemål

Kompetansemålene i kroppsøvningsfaget angir den kompetansen elevene skal ha etter 2., 4., 7. og 10. årstrinn. Kompetansemålene i faget skal forstås ut fra fagets relevans og sentrale verdier i Overordnet del. Kompetansemålene må ses i sammenheng med hverandre i og på tvers av fag.

Hovedtrinn	Kompetansemål
Etter 2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> • leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn • øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp
Etter 4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> • vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land (obligatorisk ferdighetsprøve)
Etter 7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> • utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn • vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn
Etter 10. trinn	<ul style="list-style-type: none"> • utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing • forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen • forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp

Kompetansemålene angir en progresjon fra vanntilvenning til å kunne svømme med varierte teknikker, over og under vann. De viser også en progresjon fra å kunne tilkalle hjelp, redde seg selv

og til å kunne utføre livredning i vann. Kompetansemålene vektlegger også elevene sin forståelse og evne til refleksjon og tenkning gjennom forklaringer og risiko- og sikkerhetsvurderinger.

En vesentlig endring i LK20 er at kompetansemålene innebærer at elevene også skal få svømmeopplæring utendørs. Skolen har altså et ansvar for å gjøre elevene i stand til å svømme og berge seg selv i sjø og vann – i tillegg til å svømme i svømmebasseng.

Obligatorisk ferdighetsprøve i svømming

I 2017 ble det innført en obligatorisk ferdighetsprøve i svømming (Forskrift til opplæringslova § 2-4). Skoleeier har ansvar for at ferdighetsprøven blir gjennomført. Ferdighetsprøven består av syv øvelser og skal bidra som skritt på veien til at eleven regnes som «svømmedyktig». Bærum kommune registrerer svømmedyktigheten til alle elever på 2. og 3. trinn, med utgangspunkt i øvelsene i ferdighetsprøven.

Tilpasset opplæring

Tilpasset opplæring er et lovfestet prinsipp i all opplæring (opplæringsloven § 1-3). Elever kan fritas fra hele eller deler av opplæringen dersom det ikke er mulig å legge prøven til rette for eleven. Tilretteleggingen skal ikke være så omfattende at eleven ikke blir prøvd i kompetansemålene som ligger til grunn for ferdighetsprøven.

3. Organisering av svømmeopplæringen

Avventer politisk behandling og eventuelt anbud

4. Sikkerhet, forsvarlighet og tilsyn

Skoleeier har ansvar for å utarbeide retningslinjer for at svømme- og livredningsopplæringen og bading i skolens regi er trygg og i henhold til sikkerhet og forsvarlighet (opplæringsloven § 13-10). I forskrift til opplæringsloven § 12 står det om trygghet for elevene. I bokstav a står det: «*Når skolen er ansvarleg for tryggleiken til elevane, må tilsynet i praksis vere forsvarleg i forhold til risikoen for at skade eller ulykke kan skje.*»

Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (HMS) i virksomheter (internkontrollforskriften) stiller krav til skolens internkontroll som skal sikre at skolens opplæring og aktiviteter planlegges, organiseres, utføres, sikres og vedlikeholdes. I forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler fremkommer det at internkontrollen også skal omfatte elevenes sikkerhet.

Veileder om trygg opplæring i svømming, selvbørging og livredning

«Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet» har laget en veiledning om skoleeiers ansvar for en [Trygg opplæring i svømming, selvbørging og livredning i kroppsøving og ved bading i skolens regi](#) (2020). Denne veilederen erstatter rundskrivet som tidligere var gjeldende. Formålet med veilederen er å gi skoleeier og skoler veiledning i hva som ligger i forsvarlighetskravet i § 12-1 i forskrift til opplæringslova.

Det er altså ikke lenger noen nasjonale krav knyttet til hver aktivitet, for eksempel livredningsprøve for å kunne drive aktiviteter i, på og ved vann. Kravene til kompetanse, opplæring, risikovurdering og forsvarlig praksis må tilpasses hver aktivitet. Dette innebærer at det er ulike krav til svømmeopplæring inne, svømmeopplæring ute, ferdsel i kano og ferdsel på is.

Dette betyr at hver enkelt skole må:

- kartlegge risiko og utarbeide skriftlige planer med konkrete tiltak for å forebygge ulykker og en alarmplan for å håndtere ulykker som sikrer god og trygg opplæring og bading.
- sikre at tilsynet og sikkerheten er tilstrekkelig for elevgruppen som helhet i henhold til forsvarlighetskravet (forskrift til opplæringslova § 12-1)
- sikre at tilsynet har den livredningskompetansen som er nødvendig der hvor opplæringen og badingen gjennomføres.
- avdekke hvor ofte det er nødvendig å gjennomføre en oppfriskning og kontroll av lokal livredningskompetanse inne og ute.

Sett i ramme/faktaboks: I forkant av all ferdsel ved, på og i vann (inne og ute) må hver skole gjøre en kartlegging og utarbeide en risikoplan.

Kommunale risikoplaner

Bærum kommune har utarbeidet eksempler på risikoplaner for følgende aktiviteter:

- Tiltakskort for forebygging av ulykker ved, på og i vann [*hyperlenke til vedlegget*](#)
- Tiltakskort for håndtering av ulykker ved, på og i vann [*hyperlenke til vedlegget*](#)
- Risikoplan for svømmeopplæring på 2., 3., 5. og 8. trinn [*hyperlenke til vedlegget*](#)
- Risikoplan for selvbørging og livredning ute [*hyperlenke til vedlegget*](#)

- Risikoplan for aktivitetene ved Sjøholmen maritime senter [*hyperlenke til vedlegget*](#)
- Mal for risikovurdering ved svømmeopplæring og bading ute [*hyperlenke til vedlegget*](#)

Kompetanse og opplæring

Bærum kommune har fastsatt følgende krav til kompetanse for ulike grupper av lærere som har undervisning ved, på og i vann:

- **Krav til lærere og assistenter som følger, eller underviser i svømming**

Alle lærere og assistenter som skal følge eller undervise i svømming må gjennomføre livredningsprøve i basseng årlig. Prøven skal gjennomføres i det bassenget de skal undervise i.

Lærere som skal undervise i selvberging og livredning ute må ha Våttkort introduksjonskurs og delta på et årlig repetisjonskurs og førstehjelpskurs.

- **Krav til lærere og instruktører som har ansvar for svømming**

Alle som skal undervise i svømming må gjennomføre førstehjelpskurs og livredningsprøve i det bassenget/de bassengene de underviser i årlig. Det er ønskelig at lærere som underviser i svømming har videreutdanning i svømmedidaktikk.

- **Krav til ansatte ved Sjøholmen maritime skolesenter**

Alle ansatte ved Sjøholmen maritime skolesenter må ha Våttkort aktivitetslederkurs og delta på et årlig repetisjonskurs. I tillegg må de i forkant av hver sesong gjennomføre førstehjelpskurs og livredningsprøve ute.

Tilsyn ved svømmeopplæring og bading

I forskrift til opplæringsloven står det spesifikt om svømming og bading i skolen:

«I situasjoner der skolen er ansvarlig for symjing og bading i grunnskolen, skal det alltid vere ein tilsynsansvarleg, vaksen person til stades. Dersom den gruppa skolen har ansvaret for, overstig 15, skal tilsynet aukast med ein vaksen tilsynsperson for kvar påbegynt gruppe på 15. Dei som fører tilsyn, må vere flinke til å symje og dykke, og må kunne livredning. Tilsynet må aukast ytterlegare når omsynet til tryggleik gjer det nødvendig.»

Under svømme- og livredningsopplæring skal det være kontinuerlig tilsyn med elevene og med overflaten og bunnen av bassenget. Den som er ansvarlig for svømme- og livredningsopplæringen for

gruppen må ut fra elevenes ferdigheter og størrelsen på bassenget vurdere hvor mange elever det er forsvarlig å ha i bassenget samtidig.

Ved begynneropplæring skal det alltid være minst to tilsynspersoner til stede. Dette kan være badevakt, svømmelærer, kroppsøvlingslærer eller assistent. Dersom flere elever ikke er svømmedyktige/trygge i vann skal det være tre instruktører for hver påbegynt gruppe med 15 elever.

Ved forhold som gjør opplæringen særlig vanskelig og/eller setter sikkerheten i fare, skal tilsynet styrkes. Dette kan gjelde elever som trenger særskilt tilrettelegging og ekstra tilsyn, for eksempel elever med vannskrekk, epilepsi, nedsatt funksjonsevne, elever som viser utagerende atferd eller elever som det av andre grunner må tas særlige hensyn til. Da kan det være aktuelt å ha med assistenter (se nedenfor). Assistentene kommer i tillegg til personer som har tilsyn og kan ikke erstatte disse.

Sikkerhet i garderober

På 1. – 4. trinn skal det følge en voksen med i hver garderobe, en mann i guttegarderoben og en dame i jentegarderoben.

5. Samarbeid med hjemmet

Svært mange barn lærer seg å bli svømmedyktige av foreldrene sine. Foreldre er en uvurderlig ressurs i å skape trygge opplevelser og ferdigheter i, på og ved vann.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har laget et [standard informasjonsskriv](#) om svømmeopplæring til foreldre. Dette finnes på flere språk. I forkant av svømmeopplæringen, får alle foreldre også et informasjonsskriv ***sett inn lenke til vedlegg*** som forklarer hvordan svømmeopplæringen er organisert og hva de kan gjøre for å bidra til at skolesvømmingen blir en positiv opplevelse.

Sett i faktaboks:

Foreldre kan bidra ved å:

- Framsnakke opplæringen for barnet og uttrykke en positiv holdning til svømmeopplæringen
- Øve på garderobesituasjonen hjemme, slik at barnet blir mer selvstendig. Barnet kan øve på å kle av og på seg, rydde tingene sine, dusje, tørke seg og gre håret.
- La barnet leke i vask, dusj og badekar under kontrollerte forhold
- Gjøre barnet vant til å få vann i ansiktet og ha øynene åpne under vann (de kan f. eks lete etter skatter i vasken, eller i badekaret)
- Gi ros når barnet slår egne rekorder
- Ta barnet med til svømmehallen, på stranda, eller andre aktiviteter knyttet til vann.

VEDLEGG:

- Tiltakskort for forebygging av ulykker ved, på og i vann
- Tiltakskort for håndtering av ulykker ved, på og i vann
- Risikoplan for svømmeopplæring på 2., 3., 5. og 8. trinn
- Risikoplan for selvberging og livredning ute
- Risikoplan for aktivitetene ved Sjøholmen maritime senter
- Mal for risikovurdering ved svømmeopplæring og bading
- Informasjonsskriv til hjemmet 2. og 3. trinn