

# Svømme- og livredningsopplæring

Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen





Magnolia design as

Foto: Paal Staven ([www.paalstaven.com](http://www.paalstaven.com))

Med unntak av:

Side 13: Mats Melbye

Side 15, 27, 37: Lasse Nettum

Side 23: Marit Solli

Illustrasjoner: Maren Charlotte Gregersen

Produksjon: Andvord Grafisk

## Forord

Norge er et land omkranset av hav og med mange fjordarmer, innsjøer og store vassdrag. Sjø og vann er også ofte arbeidsplassen for voksne og lekeplassen for barn. Det er derfor viktig at alle kan lære seg å ha nær omgang med sjø og vann. Å lære å svømme tidlig i barndommen er derfor viktig for å kunne delta i og være fortrolig med ulike aktiviteter i og rundt vann.

Dette heftet inneholder støttemateriell som skal være til hjelp for lærere og instruktører som underviser i svømming og livredning i grunnskolen. Støttematerialet er utarbeidet av representanter fra Norges Svømmeforbund, Norges Livredningsselskap og Norges idrettshøgskole på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet.

Kunnskapsdepartementet gir ikke en norsk definisjon på svømmedyktighet, men Utdanningsdirektoratet tar sikte på å sende ut forslag til kjennetegn på måloppnåelse i kroppsøvingfaget på barnetrinnet.

Det har vært svært viktig at støttematerialet er utarbeidet av representanter fra anerkjente fagmiljøer og Utdanningsdirektoratet, vil derfor spesielt takke Tore de Faveri, Mats Melbye og Reidar Nesheim for den jobben de har gjort. I tillegg har Frode Midtgård og Karen Bø i Utdanningsdirektoratet foretatt en språklig og innholdsmessig gjennomgang.

Vi håper du får nytte av heftet, og at elevene får trygge og gode svømmeopplevelser.

Oslo, september 2008



Petter Skarheim  
Direktør i Utdanningsdirektoratet



Sigmund Loland  
Rektor ved Norges idrettshøgskole



Per Rune Eknes  
President i Norges Svømmeforbund



Laila Hulleberg  
President i Norges Livredningsselskap



# Innhold

<b>1 Innledning</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Om svømme- og livredningsopplæring i skolen</b> .....	<b>11</b>
2.1 Hvorfor svømme- og livredningsopplæring.....	13
2.2 Mål og progresjon i opplæringen.....	14
2.3 Forsvarlig begynneropplæring i svømming og livredning.....	15
<b>3 Grunnlaget for svømming og livredning</b> .....	<b>17</b>
3.1 Svømmedyktighet.....	18
3.2 Bruk av flytemidler.....	19
3.3 Vannaktiviteter og selvberging utendørs.....	20
3.4 Livredning.....	21
<b>4 Svømming og livredning i kroppsøvfaget</b> .....	<b>25</b>
4.1 Første til fjerde årstrinn.....	28
4.1.1 Drøfting av kompetansemål.....	28
4.1.2 Konkretisering av kompetansemål.....	29
4.1.3 Forslag til aktiviteter.....	30
4.2 Femte til syvende årstrinn.....	34
4.2.1 Drøfting av kompetansemål.....	34
4.2.2 Konkretisering av kompetansemål.....	35
4.2.2 Forslag til aktiviteter.....	35
4.3 Åttende til tiende årstrinn.....	37
4.3.1 Drøfting av kompetansemål.....	37
4.3.2 Konkretisering av kompetansemål.....	38
4.3.3 Forslag til aktiviteter.....	38
<b>5 Nyttige ressurser</b> .....	<b>43</b>
5.1 Sikkerhetsutstyr.....	44
5.2 Litteratur, filmmateriell og relevante nettsider.....	45
<b>Testøvelser</b> .....	<b>46</b>





## 1 Innledning

Helt siden tidenes morgen har mennesker svømt. Hieroglyfer fra Egypt, malerier på potter og kar fra Hellas, prangende svømmeanlegg fra Romerriket – de er alle beviser på den posisjon svømming har som kulturell målbærer i et samfunn. Også våre egne sager fra vikingtiden beskriver bragder som er knyttet til svømming.

Å få skolen som arena for svømme- og livredningsopplæring er et hundre år gammelt tema som enkeltpersoner og organisasjoner har stått på for å realisere. Hele tiden har de kunnet vise til en dyster drukningsstatistikk. For hundre år siden druknet rundt 600 personer hvert år, og allerede i 1911 la Norges Livredningsselskap frem et forslag om svømmeopplæring som obligatorisk fag i skolen.

I forhold til folketallet ligger Norge høyt oppe på drukningsstatistikken. Norge har dobbelt så mange drukningsulykker som USA, 2,5 ganger så mange som Sverige og hele 4 ganger så mange som England og Nederland i forhold til folketallet (ILS Int. Drowning Report, 2007). I løpet av de siste 10 årene har det årlig vært i gjennomsnitt ca. 123 drukninger i Norge (Norsk Folkehjelp). Gutter og menn utgjør over 80 prosent, noe som også forteller oss mye om mangel på respekt for og dårlig holdning til farene ved vannaktiviteter.

Det drukningsforebyggende arbeidet skjer i samspill mellom skolens opplæring, fritids-tilbud fra frivillige organisasjoner og foreldrenes oppfølging av egne barn. De frivillige organisasjonene tilrettelegger opplæringstilbud på fritiden som støtter opp om skolens målsetting. Foreldrene har også et særskilt ansvar for å følge opp egne barn og vite hvilke ferdigheter de har.

Læreplanverket for Kunnskapsløftet (LK06) følger opp tidligere læreplaner hvor svømming og livredning er et obligatorisk emne i læreplanen for kroppsøving.

Det er ca. 900 bassenger (1997) som er tilgjengelige for opplæring på skoler. Mange av svømmebassengene på skoler er på 12,5 meter, mens de offentlige ofte er på 25 meter eller mer. Det er også store variasjoner lokalt med hensyn til tilgjengelige svømmebassenger for skoler (Utdanningsdirektoratet 2007).

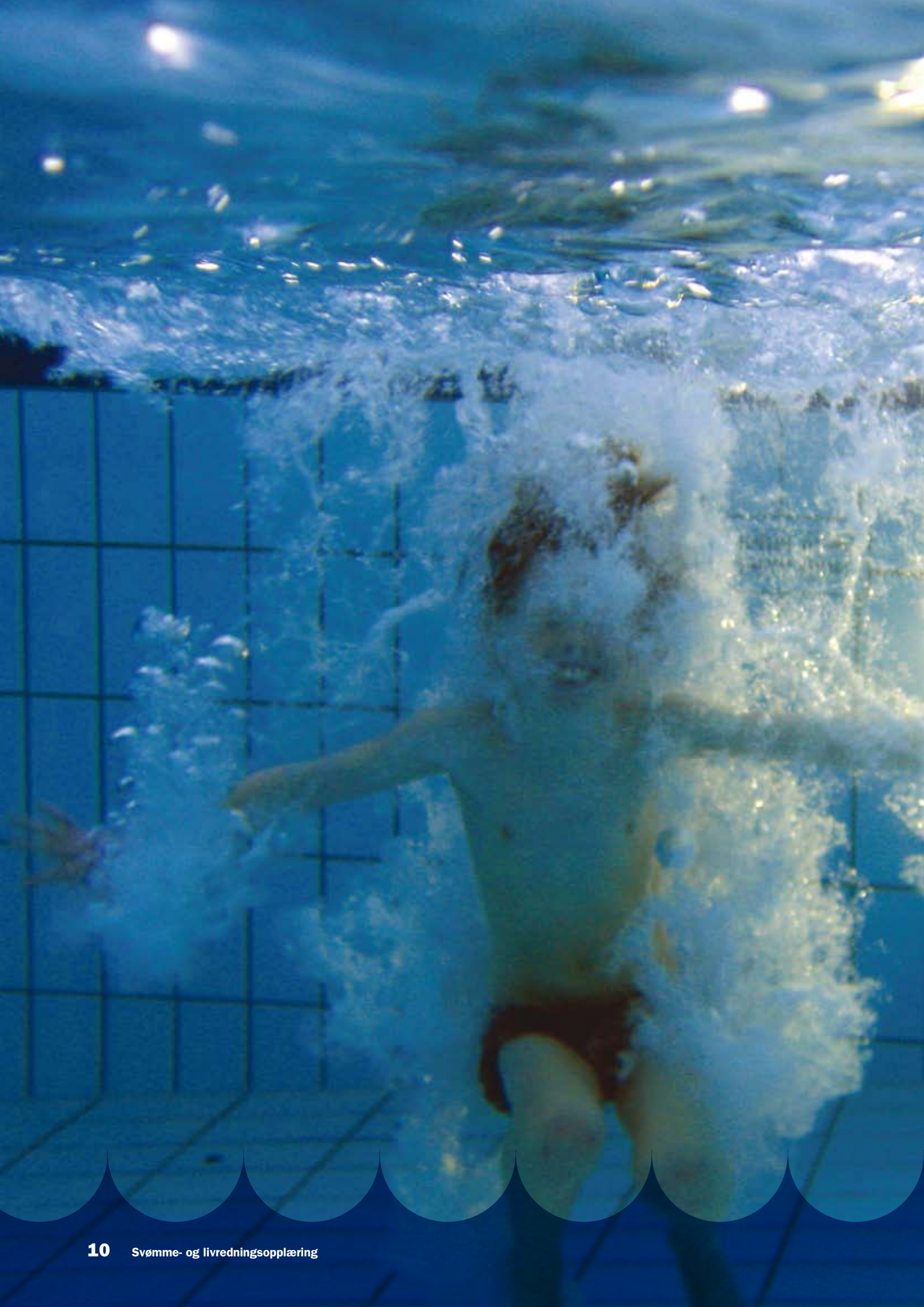


Skolen "når alle" og blir derfor svært viktig innen svømme- og livredningsopplæring. Det er et felles ansvar å hindre at drukningsulykker skjer, og skolen skal bidra til at elevene får ferdigheter som setter dem i stand til å kunne berge seg selv og andre. En opplærings situasjon skal gi elevene en blanding av noe de kan, og noe de må strekke seg mot. Det skaper motivasjon for å lære, og svømme- og livredningsopplæringen kan gi elevene disse opplevelsene.

Det forekommer dessverre drukningssituasjoner i organisert skoleopplæring, og Utdanningsdirektoratet har utarbeidet et rundskriv som omhandler sikkerhetsmessige sider ved svømme- og livredningsopplæringen, se [www.uddanningsdirektoratet.no](http://www.uddanningsdirektoratet.no).

Dette heftet er rettet mot lærere og instruktører i grunnskolen. Heftet ønsker å synliggjøre hva som ligger i kompetansemålene innen svømme- og livredningsopplæringen, og som kan bidra til å gjøre opplæringen mer effektiv.







## 2 Om svømme- og livredningsopplæring i skolen

Grunnskolen i Norge består av ca. 610 000 elever fordelt på i overkant av 3000 skoler (Utdanningsspeilet 2007).

Kompetansemål om svømming og livredning finnes i læreplanen for kroppsøvningsfaget og er spesifisert på 4., 7. og 10. årstrinn. I tillegg til kroppsøvningsfaget har elevene også tilknytning til vann og vannaktiviteter i andre sammenhenger på skolen.

Skolene står fritt til å utnytte det lokale handlingsrommet når det gjelder metodevalg og organisering. Samtidig kan for eksempel bassengkapasitet og lærerressurser gjøre at den enkelte skolen må tilpasse opplæringen etter lokale forhold som begrenser mulighetene. Men med dette støttematerialet håper de berørte organisasjonene å kunne bidra til å utnytte de mulighetene som finnes lokalt, og samtidig medvirke til en bedre opplæring.

## 10. ÅRSTRINN

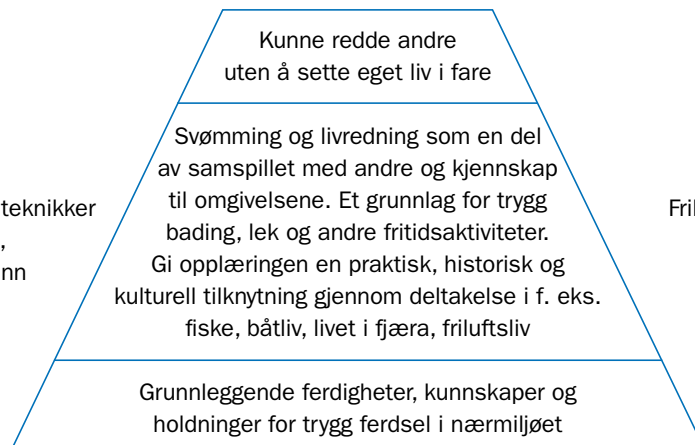
Svømme på magen og på ryggen og kunne dykke.  
Forklare og utføre livberging i vann og livbergende førstehjelp

### 7. ÅRSTRINN

Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann

### 4. ÅRSTRINN

Være trygg i vann og være svømmedyktig



### 7. ÅRSTRINN

Friluftsliv, enkel førstehjelp og emner i andre fag

### 4. ÅRSTRINN

Kunne ferdes ved og på vann og gjøre rede for farene

Figur 1 viser eksempel på en helhetlig opplæring i svømming og livredning og hvordan nærmiljøet kan involveres i opplæringen.

Å operasjonalisere læreplanens kompetansemål er å sette noen konkrete mål for opplæringen som eleven kan vurderes i forhold til. En utfordring er å få til helhet i svømme- og livredningsopplæringen.

Det nødvendige grunnlaget for svømming og livredning skapes i løpet av de fire første årstrinnene. All opplæring på senere årstrinn forutsetter at eleven er svømmedyktig. Skolene må derfor vurdere ekstra tiltak i de tilfellene hvor en elev ikke er svømmedyktig.

Selv om vi er svømmedyktige, er manglende evne til å kunne svømme i kaldt vann den vanligste årsaken til drukning. I noen tilfeller oppstår kuldesjokk, og man "gisper" inn vann. Nedkjøling er et problem fordi motorikken reduseres og påvirker svømmeferdighetene negativt. I de verste tilfellene mister den forulykkede bevisstheten.

En avgjørende faktor for å forebygge drukning blir derfor å videreføre svømmeopplæringen slik at eleven behersker de utfordringer og den variasjonen de møter i ulike fysiske miljøer. Opplæring i svømming og livredning har stor betydning for den enkelte elevs sikkerhet og skal ikke minst bidra til at eleven trygt kan delta i ulike vannaktiviteter.

## 2.1 Hvorfor svømme- og livredningsopplæring?

Svømmeopplæring er primært knyttet til å forebygge drukning. Men samtidig er det viktig å se på andre grunner til at barn og unge må lære å svømme. Friluftslivet består ofte av bading, svømmeturer, spille ball i vannet, dykke, snorkle, bruke kano og kajakk, osv. Men de som deltar i slike aktiviteter, må være bevisst på de farene som bading i sjø og vann og bruken av fjæra og strandsonen kan medføre. Utflukter ved og rundt vann uten bading kan også være risikofylt. Alt dette viser hvor viktig det er å være svømmedyktig. Samtidig gir gode svømme- og livredningsferdigheter den enkelte mulighet til å holde på med dette som en sosial aktivitet eller som en idrett på fritiden.

Mesteparten av svømme- og livredningsopplæringen foregår innendørs. I trygge omgivelser og i et oversiktlig basseng med god temperatur skapes grunnlaget for ferdigheter som også er nødvendige å ha utendørs. Mange skoler har begrenset mulighet til å kunne drive opplæring i svømming og livredning inne. Skolene bør derfor vurdere om opplæring i disse emnene kan foregå ute, og også prøve å integrere denne opplæringen i andre fag på skolen.



## 2.2 Mål og progresjon i opplæringen

Operasjonalisering av læreplanen er et lokalt ansvar. En stor utfordring for den enkelte skolen er å ivareta progresjonen i opplæringen. Kompetansemålene knyttet til svømming og livredning i læreplanen i kroppsøving forutsetter en progresjon fra 4. årstrinn til 7. årstrinn og videre til 10. årstrinn.

Skolene bør utarbeide lokale mål for opplæring i svømming og livredning og diskutere lokalt hvilke kjennetegn eleven skal vurderes i forhold til. Hva er høy måloppnåelse, og hva er lav måloppnåelse i forhold til de lokale målene. Dette støttematerialet beskriver i liten grad forslag til lokale mål, men foreslår aktiviteter med ulik vanskegrad.

Det er en forutsetning i dette materialet at progresjonen i opplæringen blir fulgt, siden kompetansemålene bygger på hverandre. Elever som gjør det dårlig på aktivitetene, kan kanskje trenge mer oppfølging. En tommelfingerregel kan være at høyeste måloppnåelse på 4. årstrinn er laveste måloppnåelse på 7. årstrinn, og høyeste måloppnåelse på 7. årstrinn er laveste måloppnåelse på 10. årstrinn.

Testøvelsene i heftet underbygger dette prinsippet, men øvelsene på ett nivå kan gjerne gjennomføres på andre nivåer. Dette vil selvfølgelig variere siden kompetansemålene inneholder ulike emner til ulike tidspunkter. Det viktigste for opplæringen er at elevene i løpet av grunnskolen tilfredsstiller kravene til svømmedyktighet, og at de kan berge seg selv, jf. kompetansemålene.

Opplæringen i grunnskolen går fra å bli svømmedyktig til å bli en bedre svømmer og i stand til å berge seg selv under mer varierte forhold for til slutt å kunne redde andre.

### 2.3 Forsvarlig begynneropplæring i svømming og livredning

Forsvarlighet ved opplæringen i svømming og livredning er beskrevet i rundskriv Udir-1-2008.

En utfordring læreren eller instruktøren møter når man begynner med svømmeopplæring, er hvor forskjellig elevenes utgangspunkt er. Før første svømmetime bør man kartlegge hvilken erfaring og ferdighet elevene har. Noen trenger hjelp for å komme ut i vannet, mens andre stuper uti uten videre. Enkelte elever liker best å stå på grunna, mens andre flyter både på mage og på rygg. For å kunne gi hver enkelt elev mulighet til å utvikle egne ferdigheter, må man kjenne til hvilket nivå eleven er på, og testøvelsene kan bidra til dette.

Uansett hvilke ferdigheter eleven behersker, vil det være forskjeller i hvordan de opplever egne grenser. Noen kan være uredde og hoppe uti på dypt vann uten å ha lært å flyte og bevege seg inn til kanten. Dette kan føre til farlige situasjoner, og læreren bør derfor danne seg et inntrykk av elevens nivå sett i forhold til hvor mye de tør å presse egne grenser. Det er viktig å være klar over at enkelte elever har større selvtillit enn selvinnsikt.

Den første grunnleggende svømmeopplæringen bør gjennomføres på alle de fire første trinnene. Ut fra erfaringer tar det ca. 40 timer fra en elev på 1.-4. årstrinn starter med vanntilvenningen til vedkommende er svømmedyktig, jfr. undersøkelse Norges Svømmeforbund 2007.









### **3 Grunnetaget for svømming og livredning**

For å få til en helhetlig svømme- og livredningsopplæring på grunnskolen er det viktig at noen forutsetninger blir lagt til grunn. Kompetansemålene i læreplanen i kroppsøvingefaget om svømming og livredning skal være styrende for opplæringen. Dette kapitlet tar for seg noen grunnleggende prinsipper som læreren eller instruktøren må forholde seg til når man skal undervise i disse emnene.

### 3.1 Svømmedyktighet

Hva vil det si å være svømmedyktig? Spørsmålet har vært diskutert i mange år i Norge så vel som internasjonalt. Det eksisterer ingen global definisjon, og derfor finnes det mange varianter. En undersøkelse som Utdanningsdirektoratet gjennomførte høsten 2007 om organisering og tilrettelegging av svømmeopplæringen, viste at mange rektorer også hadde ulik oppfatning av hva det vil si å være svømmedyktig.

I 2003 gjennomførte Norges Svømmeforbund og Redningsselskapet en landsomfattende undersøkelse i skolen, hvor det viste seg at 50 prosent av 10-åringene ikke er i stand til å svømme 200 m sammenhengende.

På 1980-tallet var det enighet mellom fagmiljøene rundt Norges idrettshøgskole, Norges Svømmeforbund og Norges Livredningsselskap om at det er åtte grunnleggende ferdigheter som må beherskes før man er svømmedyktig. Disse åtte ferdighetene vises på venstre side av fig. 2. Høyre side viser hvordan disse ferdighetene har betydning for selvberging:

Svømming		Selvberging
Hoppe/stupe på dypt vann	Fall i vann	
Dykke fra overflaten/svømme under vann	Ha hodet under vann/ta seg til overflaten	
Gå fra loddrett til vannrett svømmestilling	Kunne ta seg til land	
Svømme to svømmearter, mage og rygg		
Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømmearter		
Rulle fra mage til rygg og omvendt	Overlevelsesflyting, hvile	
Snu seg til venstre og høyre på mage og rygg		
Flyte med så lite bevegelse som mulig		
Svømmedyktig		Trygg i vann

Figur 2 viser de åtte grunnleggende ferdighetene som grunnlag for svømming, selvberging, svømmedyktighet og trygghet i vann.

Med bakgrunn i dette laget disse fagmiljøene en kombinert prøve knyttet til de grunnleggende ferdighetene. Prøven ble brukt som et minstekrav til svømmedyktighet, se kapittel 4.1.3, testøvelse 8.

En rekke nasjoner har andre definisjoner på svømmedyktighet. Generelt består disse definisjonene av at 10-åringer kan svømme en distanse på 200 m eller mer, og kan vise at de behersker flere svømmearter og ferdigheter som er nødvendige for å berge seg selv.

Nedenfor er det et forslag til en definisjon på svømmedyktighet fra fagmiljøene nasjonalt. Det er viktig å understreke at denne definisjonen **ikke** er vedtatt som minstekrav til svømmedyktighet av utdanningsmyndighetene (testøvelse 9).

Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil (flyt på mage, rull over, flyt på rygg) samlet i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg.

### 3.2 Bruk av flytemidler

Flytemidler finnes i en rekke varianter, for eksempel armringer, baderinger, egg, belter, svømmevester, flytevester og redningsvester. Noen er å betrakte som leker, noen som pedagogiske hjelpemidler og noen som ekstra sikkerhet.

Man kan vurdere flytemidler, men da som pedagogiske eller sikkerhetsmessige hjelpemidler, og brukt under kontrollerte forhold etter hvert som eleven blir mer og mer svømmedyktig. Jo raskere eleven blir svømmedyktig, jo større blir mulighetene for å velge egnede flytemidler til ulike aktiviteter.

Redningsvestene er de beste når det gjelder sikkerhet. De har best oppdrift, er lettest å se i vannet og skal kunne snu en bevisstløs person over i ryggstilling. Disse vestene har en god krave som gjør det mulig å kunne "hvile hodet" slik at man blir liggende med hodet over vann.

Skal vesten fungere slik den er ment, må den være tilpasset den enkelte. Den må være god å bevege seg i og lett å få på og av. Samtidig må man være klar over at klær, forskjellig kroppsbygning, bølger og vind, uhensiktsmessige bevegelser osv. kan forandre eller ødelegge vestens evne til å snu en person. Dette betyr at selv med vest må barna være under tilsyn.

Samtidig bør eleven lære å bruke vest og føle at det er naturlig å bruke den i ulike sammenhenger. Dette kan gjøres utendørs dersom været er bra, men det kan ofte være en fordel å ha den første prøvingen i en svømmehall. Deretter må det følges opp ute slik at barna lærer å takle kaldt vann, møte brennmaneter, bølger, osv.

Eksempel på bruk av redningsvest eller flytemiddel kan gjøres som testøvelse 2, se kap. 4.1.3.

### **3.3 Vannaktiviteter og selvberging utendørs**

Evnen til å berge seg selv og til ta vare på seg selv forutsetter at man er svømmedyktig og har nødvendige kunnskaper, ferdigheter og holdninger i forhold til hvor man er, og til den aktiviteten som foregår.

Når vi kommer til et nytt sted for å bade eller lignende, er det naturlig å gjøre seg kjent med og bli vant til miljøet. Ved å benytte langgrunne områder er det mulig gradvis å bevege seg mot dypere vann. Gode eksempler på hvordan barn gjør seg kjent, er barns lek med å lete mellom steiner, hvordan få fotfeste eller sakte "gli ut på glatte steder", følge bølgene ut på stranda for så å forte seg opp før bølgene treffer og gjør en "våt på beina".

Etter hvert går det an å sitte på stranda og kjenne hvordan bølgene kan ta tak, løfte en opp og skylle vekk sand, leke "krokodille" ved å trekke seg frem med hendene i bunnen, gå litt ut for så å svømme inn mot grunna igjen, se hva som er under vann, plukke opp ting fra bunnen, prøve seg på litt dypere vann, dukke hodet under vannet for å få noe opp fra bunnen, osv.

For å unngå problemer og i verste fall ulykker blir forholdet mellom lyst og fornuft helt sentralt. Elevene bør kjenne til badevettreglene. Men dessverre kan det likevel skje uhell,

for eksempel ved uventet eller ufrivillig fall i vannet gjennom lek, læringssituasjoner eller båtliv. Elevene må derfor kunne svømme med klær og sko, og de må ha kjennskap til hvordan vi reagerer på et ufrivillig møte med vannet, som ofte er kaldt. Det er i slike situasjoner det ofte skjer ulykker. Og vi vet at det er mange drukningsulykker i nærheten av en brygge eller et annet fast punkt.

Evnen til selvberging forutsetter at man er svømmedyktig og kan svømme med tøy på i kaldt vann og gjerne i bølger. Et mål på selvbergingsevne utendørs kan skisseres slik (testøvelse 12):

Tilpasset de aktuelle forholdene og med jakke, skjorte, langbukse og sko: Rull uti på dypt vann. Svøm 10 m på magen. Stopp for å trå vannet, sculle og flyte samlet i 1 minutt. Svøm deretter 10 m på rygg/side.

Gjør elevene dette og bruker forskjellige typer klær, får de også et inntrykk av hvordan klær påvirker opplevelsen av temperaturen i vann, hvordan de kommer seg opp igjen, og hvordan de får igjen og holder på varmen når de kommer opp.

### 3.4 Livredning

”Man kan ikke hjelpe andre uten først å kunne ta vare på seg selv.” Dette er en tilnærming til emnet livredning der vi lærer å vurdere redningsmuligheten i forhold til egen sikkerhet.

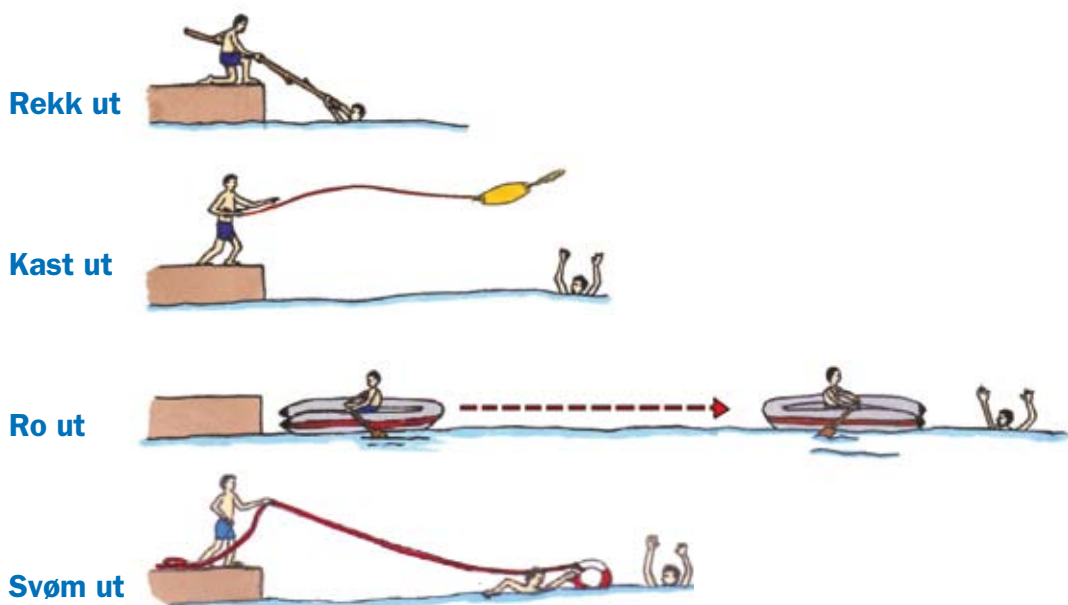
Livredning er sjelden noe vi gjør alene. I skolesammenheng blir vi også nødt til å se redningsmuligheten i forhold til andres sikkerhet. En redning innledes derfor alltid med en standard prosedyre for hvordan vi skal handle ved uhell:

- Ta ledelsen
- Sikre situasjonen
- Skaffe seg oversikt
- Varsle – handle
- Takle etterreaksjoner

Disse punktene er rettet mot å takle en konkret ulykke og må ses i forhold til skolenes spesielle planer for å håndtere ulykker og kriser.

En person som er i ferd med å drukne, tenker ikke fornuftig. Selv om vedkommende tilsynelatende kan virke rolig, kan vedkommende være livredd og panisk. Dersom en redd person får tak i deg som redningsperson, kan resultatet bli en kamp på liv eller død for begge.

For å unngå dette må man først sikre sin egen situasjon for så å bruke prinsippet om **den forlengede arm**. Direkte kontakt er ikke et alternativ med mindre man er spesielt trent eller er profesjonell livredder. Det er naturlig å ta utgangspunkt i "livredderens slagord", hvor risikoen og den tekniske vanskegraden for livredderen øker dess lenger ned i rekkefølgen i slagordet man kommer.



Livredderens slagord inkluderer egen sikkerhet.

De fleste redningsmetodene kan benyttes selv av den som ikke er spesielt flink til å svømme eller fortrolig med vann. Alle kan altså ved omtenkksomhet og snarrådighet redde liv. Likevel er livredding noe det bør trenes på, siden det ikke alltid er like enkelt. Underlaget man står på, kan være glatt og vanskelig. Man må kunne kaste slik at den som er i vannet, får tak i redskapen. En livbøye er stor og ofte tyngre enn man tror, mens redningslina er lettere og mer hensiktsmessig på tur. Båter/brett er svært forskjellige. Ikke alle båttypene er like medgjørige under alle forhold, og det er nødvendig å kunne ro.



En redningsline er lett å ta med på tur og fungerer godt i mange sammenhenger.

”Svøm ut” er den siste aktiviteten i livredderens slagord. Dersom vi ser på hvilke krav som stilles til livredderen her, er muligheten for å redde noen en kombinasjon av egen svømmedyktighet og evnen til å kunne utføre livredning. Evnen til å redde noen kan uttrykkes som en kombinert øvelse i sammenheng med de situasjoner hvor det skjer drukning. Testøvelse 21 under kap. 4.3.3 beskriver en slik kombinert øvelse.

Oppsummert dreier dette seg om kjennskap til og respekt for vannet, det omkringliggende miljøet og hvilke ferdigheter som må læres for å møte de utfordringene som dette miljøet representerer. Det sentrale er å skape holdninger til og respekt for vann. Vannsikkerhet omtales internasjonalt som ”water safety” og er et uttrykk for den helheten som ligger i egne ferdigheter, kunnskaper om, holdninger til og respekt for elementene.



**ALLE kan ved omtensksomhet og snarrådighet redde liv.**





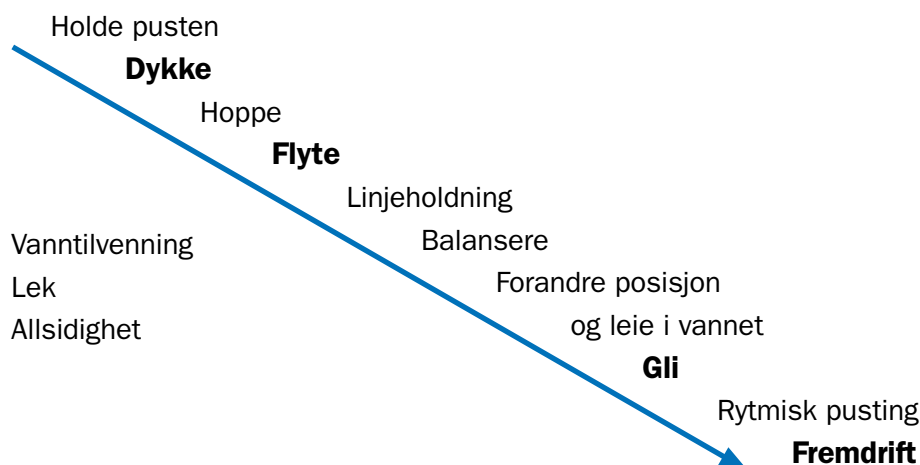


## 4 Svømming og livredning i kroppsøvningsfaget

I den grunnleggende svømmeopplæringen er utgangspunktet å skape et godt grunnlag for å bli trygg i vann og bli svømmedyktig. Opplæringen starter med vanntilvenning som dreier seg om å erfare og venne seg til å bruke vannets egenskaper. I opplæringen gjelder det å legge til rette for små opplevelser av mestring som kan gi eleven positive erfaringer i vannet.

For at eleven skal bevege seg fra vanntilvenning til å bli svømmedyktig, er det naturlig å følge en metodisk rekkefølge. Innenfor denne rekkefølgen finnes det utallige muligheter for variasjoner. De fleste øvelser har en progresjon fra det enkle til det komplekse, og det er viktig at eleven får presentert øvelser og progresjoner som imøtekommer det nivået eleven befinner seg på.

## Vanntilvenning = erfare og venne seg til vannets egenskaper



## Mestring av vann = utnytte vannets egenskaper og skape fremdrift

Figur 3 viser ulike faser fra vanntilvenning til svømmedyktighet (modifisert etter Madsen/Irgens, 2005)

Utgangspunktet for begynneropplæringen kan være:

- Ta utgangspunkt i noe kjent og noe eleven mestrer, og la dem bevege seg mot noe ukjent. Man skal flytte grenser, ikke bryte dem.
- Vær tilbakeholden med bruk av flytemidler da dette kan hemme framskritt.
- La eleven oppdage selv. Bruk øvelser som muliggjør dette, gjerne i form av kontrastpar. Unngå forklaringer og unngå å fortelle på forhånd hva de skal oppdage/lære.
- Innled med øvelser som gjør eleven i stand til å beherske basisfunksjoner. Barn blir mye tryggere og lærevillige dersom de vet hvordan de skal flyte, sikre pustemuligheten, ta seg inn til kanten, berge seg selv, osv.
- Legg vekt på parallell opplæring for å ivareta allsidigheten. Eleven kan for eksempel svømme på magen, svømme på ryggen, flyte på magen, flyte på ryggen, osv.
- Øvelsene bør variere i utførelse, utfordring og vanskegrad. Forsøk å unngå monoton repetisjon av den samme oppgaven.

Dette kapittelet er en beskrivelse av svømme- og livredningsopplæring i kroppsøving-faget. I læreplanen er det utarbeidet kompetansemål etter 4., 7. og 10. årstrinn, og kompetansemålene i læreplanen blir drøftet og konkretisert.

Det er utarbeidet tabeller med forslag til aktiviteter. Tabellene er bygget opp slik at det ligger en horisontal progresjon knyttet til å utvikle den enkelte aktiviteten, og en vertikal progresjon knyttet til å introdusere nye og mer krevende aktiviteter.

For å kunne vurdere hvor den enkelte elev står i forhold til opplæringen, er det i tillegg utarbeidet en rekke forslag til testøvelser som kan benyttes med tanke på å gi tilbakemelding til eleven.

De fleste testøvelsene er kombinerte øvelser som inneholder sammensatte ferdigheter for å ivareta allsidigheten. Et eksempel kan være å hoppe fra bassengkanten, dykke ned og plukke opp gjenstander fra bunnen. Denne testøvelsen inneholder da ferdigheter som å kunne hoppe, holde pusten, dykke under vann, se og orientere seg under vann, hente gjenstander/oppholde seg under vann og ta seg til overflaten.



## 4.1 Første til fjerde årstrinn



### 4.1.1 Drøfting av kompetansemål

Fra læreplanen:

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- vere trygg i vatn og vere symjedyktig
- ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane

Å være trygg i vann betyr at eleven er vanntilvent og behersker kjernefunksjonene *dykke og flyte*. Å være svømmedyktig bygger videre på denne tryggheten og kan uttrykkes gjennom en definisjon på svømmedyktighet, se kap. 3.1.

Det er viktig å få frem betydningen av å starte svømme- og livredningsopplæringen tidlig. Den første grunnleggende svømmeopplæringen bør gjennomføres på alle de fire første årstrinnene. Det kan legges vekt på å "være trygg i vann" på de to første årstrinnene, og "være svømmedyktig" på de to neste.

Det andre kompetansemålet dreier seg i stor grad om å kunne vurdere egen sikkerhet i forhold til aktiviteter ved og på vannet. Dette dreier seg om bade-, sjø- og isvett, men i denne sammenhengen gjelder det først og fremst om å se betydningen av å bruke vest, vite når den bør brukes, og å kunne bruke den. Dette kan med fordel integreres med andre emner og fag og knyttes til det som skjer ute. Vi foreslår ikke aktiviteter til dette kompetansemålet, men eleven kan utføre aktiviteter som er nevnt under kap. 3. For elever som ikke er svømmedyktige etter 4. årstrinn etter skolens egen definisjon, må dette vurderes i hvert enkelt tilfelle.

#### 4.1.2 Konkretisering av kompetansemål

Gradvis mestring av forholdene i vann skjer ved å utvikle de fire basale ferdighetene.

- **Dykke:** For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann og orientere seg der. Det krever at eleven må kunne holde pusten og ha åpne øyne under vann.
- **Flyte:** Den bevisste opplevelsen av at vannet bærer kroppen, er helt sentral i svømmeopplæringen. Eleven lærer å erfare og påvirke oppdriften i vannet både horisontalt og vertikalt.
- **Gli:** Å gli under vann eller i overflaten er flyting i bevegelse. Det gir eleven mulighet til å erfare og påvirke motstanden i vannet. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte på mage og rygg.
- **Fremdrift:** Alle mer eller mindre kontrollerte bevegelser i vannet med armer og bein gir erfaring med motstanden i vannet. Eleven lærer både å redusere motstanden og å utnytte den for å ta seg i ønsket retning

Disse ferdighetene bygger på en gjensidig avhengighet. Å dykke må ses i sammenheng med å flyte, å flyte i sammenheng med å kunne gli, å gli i sammenheng med å skape fremdrift, osv. Det kan i et slikt samspill være en utfordring å gi konkrete kjennetegn på "trygghet" så vel som opplevelsen av mestring i denne prosessen.

Med erfaring går det an å tolke ansiktsuttrykk, kroppsholdning og hvor lenge eleven er aktivt prøvende. Anstrengt kroppsholdning, forsøk på å få hodet høyt opp fra vannet og å bli "fort ferdig" kan være tegn på at eleven er usikker eller redd. Trygghet, derimot, vises ikke bare med en mer avslappet holdning og fortrolighet med å ha hodet lavt og nede i vannet, men også gjennom at eleven viser glede, har øynene åpne under vann og flyter både på rygg og mage. I tillegg kan spontane verbale ytringer og/eller svar på oppfølgende spørsmål knyttet til aktiviteten "fortelle" om elevens nivå.

**Svømme- og livredningsopplæringen skal være preget av trivsel, trygghet og glede.**

### 4.1.3 Forslag til aktiviteter

Hovedhensikten med aktivitetene på dette nivået er å skape et godt grunnlag for å være trygg i, på og ved vann, og å skape et godt grunnlag for å kunne ferdes trygt ved vann også i andre sammenhenger. Elevene må tilegne seg de ferdighetene som er nødvendige for å kunne berge seg selv og dermed skape grunnlaget for den videre svømme- og livredningsopplæringen.

**Bruk av vest.** Noe av det første elevene bør lære når de begynner på skolen, er å bruke vest. Ikke som en del av svømmeopplæringen i seg selv, men fordi det er nødvendig for å være trygg ved all annen ferdsel og opplæring på og ved vann. Aller gunstigst vil det være å benytte de første varme ukene etter skolestart til å øve på dette. Blir dette vanskelig, går det an å ha den første prøving og tilpassing inne for så å følge opp ute senere.

#### Kartlegging av læringsutbytte: "Bruk av vest"

**Testøvelse 1 - bruk av vest:** Ha på badetøy. Kunne ta på vest/flytemiddel riktig. Kunne falle uti, gjenvinne kontrollen og snu seg i ønsket stilling når de kommer til overflaten, og ta seg inn til et fast punkt (land eller båt).

**Testøvelse 2 - bruk av vest:** Helst utendørs. Ha på jakke, skjorte, langbukse og sko. Kunne ta på vest/flytemiddel riktig. Kunne falle uti, gjenvinne kontrollen og snu seg i ønsket stilling når de kommer til overflaten, og ta seg inn til et fast punkt (land eller båt).

**Vanntilvenning.** Å bli trygg i vann innebærer at elevene mestrer de øvelsene som ligger til grunn for en allsidig vanntilvenning: dykke og flyte. Først da vil elevene kunne:

- oppholde seg, se og høre under vann og puste situasjonstilpasset
- oppleve at kroppen flyter i vannet uten å måtte bruke flytemidler

Denne fasen av svømmeopplæringen krever tålmodighet. Lek og bevegelse på grunt vann er en selvfølge. Bruk nok tid og vær sikker på at elevene behersker både å være under vann og å flyte på mage, rygg og vertikalt. Aktivitetene kan etter hvert utføres på dypt vann når det er sikkerhetsmessig forsvarlig.

## Trygg i vann på 1. til 4. årstrinn

Aktivitet	Progresjon	
Gå rundt i bassenget (på grunt vann)	Gå sammen med læreren eller medeleven. Skap motstand	Gå med lukkede øyne, baklengs osv. Varier motstand
Lage virvelstrøm sammen med flere	Hold hender. Hoftedypt vann	Ikke hold hender. Brystdypt vann
Ha hodet under vann	Ha øynene lukket. Hold pusten	Ha øynene åpne. Hold pusten
Dykke ned og hente gjenstander på bunnen	Bøy deg ned med lukkede øyne, hent en gjenstand	Dykk ned med åpne øyne, hent flere gjenstander. Varier dybde
Hoppe fra kanten	Sitt på huk, hopp uti	Stående, hopp uti med strak kropp
Flyte på mage	Flyt som manet (armer og bein spredt og ned)	Flyt i linjeholdning med armene strukket foran hodet
Flyte på rygg	Flyt i stjerneform (armer og bein spredt). Beina kan gjerne henge mot bunnen	Flyt i linjeholdning (nakke og rygg strukket) med armene langs siden. Vannrett
Rulle mage til rygg	Rull ved hjelp av en medelev	Rull alene med små armbevegelser. Pust kontrollert
Rulle rygg til mage	Rull ved hjelp av en medelev	Rull alene med små armbevegelser. Linjeholdning. Pust inn på rygg, pust ut på mage

Tabell 1: Eksempler på aktiviteter til "å være trygg i vann"

### Kartlegging av læringsutbytte: "Trygg i vann"

**Testøvelse 3 - vanntilvent:** Eleven skal kunne frakte en gjenstand som ligger i vannflaten, for eksempel et svømmebrett, gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst 5 meter uten å berøre det!

**Testøvelse 4 - vanntilvent:** Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet!

**Testøvelse 5 - dykke:** Eleven skal kunne kombinere det å hoppe fra bassengkanten – dykke – orientere seg under vann – hente gjenstander til overflaten.

**Testøvelse 6 - flyte:** Eleven skal kunne flyte på magen og på ryggen helst med armene strukket frem i minst 15 sekunder på hver side.

**Svømming.** Å bli svømmedyktig innebærer mestring av disse ferdighetene (under "Trygg i vann"). I tillegg må eleven mestre kjernefunksjonene "gli" og "fremdrift". Svømmedyktighet er mer enn å svømme en gitt distanse. Akkurat som fotballen har sin "ballsidighet", har svømmingen sin "vannsidighet". I det legger vi en allsidig tilnærming til mestring av vannet.

Å bli svømmedyktig innebærer derfor å beherske disse elementene:

- å falle uti på dypt vann og orientere seg mot overflaten
- å kunne veksle mellom å svømme på mage og på rygg
- å kunne flyte (innta hvilestilling) for å hente krefter
- å kunne svømme en distanse lang nok til å avsløre lite hensiktsmessige bevegelser

Under "flyte" lærte elevene å flyte i god linjeholdning. Dette får de uttelling for når de i neste fase skal lære å gli. Med en god linjeholdning vil elevene gli gjennom vannet med god hastighet og liten motstand. Dette er energisparende og gjør det i neste omgang lettere å bevege seg.

Den siste ferdigheten er "fremdrift". I denne sammenhengen er sculling vesentlig. Sculling er kraftskapende åttetallsbevegelser hvor hendene og underarmene beveger seg rytmisk på tvers av kroppens fartsretning. Sculling brukes ofte ved vertikal flyting, men er også en del av de fleste svømmeteknikkene. Her lærer elevene hvordan de kan utnytte motstanden i vannet til å skape fremdrift.



## Svømmedyktighet på 1. til 4. årstrinn

Aktivitet	Progresjon	
Gli på magen (uten og med beinspark)	Spark fra kanten, gli minst 3 m. Ha armene strukket foran hodet. Hold pusten, åpne øyne	Spark fra kanten. Gli med armene strukket foran hodet i god linjeholdning. Hold pusten. Spark krålbeinspark og fortsett å gli minst 7 m
Gli på ryggen (uten og med beinspark)	Spark fra kanten, gli minst 3 m. Ha armene strukket og samlet foran hodet	Spark fra kanten. Gli med armene strukket foran hodet i god linjeholdning. Spark krålbeinspark og fortsett å gli minst 7 m. Pust kontrollert ut og inn
Gli med rulling fra mage til rygg og tilbake (med beinspark)	Spark fra kanten, gli på magen med krålbeinspark. Rull over til rygg. Du kan bruke armene til hjelp. Gli videre på rygg med krålbeinspark. Rull tilbake til magen	Spark fra kanten, gli på magen med krålbeinspark. Rull over til rygg. Gli videre på rygg med krålbeinspark. Rull tilbake til magen. Minimum distanse 10 m. Ha kontrollerte bevegelser og pusting
Sculling i forskjellige stillinger	Vis sculling stående og liggende (mage og rygg) med beinspark og pusting	Sculling på magen med armene i skulderhøyde. Rull over til ryggen og fortsett sculling med hendene langs hoften
Elementær ryggsvømming	Grovkoordinert brystbeinspark, "lille armtak". Armtak og brystbeinspark utføres samtidig	Armtak og brystbeinspark utføres samtidig. God glifase. Færrest mulig tak
Krål uten pust, grovkoordinert	Svøm krål med trekk og skyvfase 5-8 m. Ingen krav til beinspark	Svøm krål med trekk- og skyvfase og avslappet fremføring over vann, 8-12 m. Bruk krålbeinspark
Glistup fra bassengkanten	Stup fra knestående gjennom rokkering. Gradvis strakere kropp idet man treffer vannet. Gli til overflaten	Fra huksittende. Stup med god linjeholdning (strak kropp). Bruk krålbeinspark for å sparke deg til overflaten og svøm krål 10 m
Brystsvømming, grovkoordinert	Ha hodet over vann, svøm 12,5 m. Noe glifase	Være koordinert. Beinspark idet armene er ført frem. Ansiktet ned i vannet. Glifase. Utpust under vann

Tabell 2 Eksempler på aktiviteter til "å være svømmedyktig"

### Kartlegging av læringsutbytte: "Svømmedyktig"

**Testøvelse 7 - gli:** Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp – innta linjeholdning på magen i vannflaten – gjøre krålbeinspark med armene strukket frem – dreie over på ryggen – gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

**Testøvelse 8 - fremdrift:** Eleven skal kunne stupe uti på dypt vann – svømme 12,5 m på magen – skifte retning – svømme 2–3 m mot startstedet – stoppe – flyte i 30 sekunder – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet.

**Testøvelse 9 - fremdrift:** Eleven skal kunne rulle uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil (flyt på mage, rull over, flyt på rygg) samlet i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg.

## 4.2 Femte til syvende årstrinn



### 4.2.1 Drøfting av kompetansemål

Fra læreplanen:

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn

Opplæringen i femte til syvende trinn bygger på det eleven har lært i svømming og livredning etter 4. årstrinn. Læreren eller instruktøren må forsikre seg om at eleven er svømmedyktig, jf. 4. årstrinn, før man jobber videre med emnene på 7. årstrinn.

Eleven skal på dette nivået kunne utføre en rekke svømmearter som krål, ryggkrål, brystsvømming, elementær ryggsvømming og sidesvømming. I tillegg skal eleven kunne utføre svømmeteknikker under vann.

Svømmeferdighetene bør videreføres slik at elevene blir i stand til å berge seg selv ute. De må lære å bruke flytevester og ”flyteklær” med tanke på at de også skal se på det som hensiktsmessig og naturlig å bruke dem utenfor skolen ved ulike vannaktiviteter.

#### **4.2.2 Konkretisering av kompetansemål**

Kjennetegn på dette nivået er at elevene kan svømme på en avslappet og rolig måte. Jo lengre tid de synes det er behagelig å svømme, og jo mer komfortable de er med å ha hodet og ansiktet i vann, jo bedre behersker de teknikkene. Dette gjelder også hvis elevene svømmer ute med klær.

Når elevene svømmer ute, er det naturlig å vise livredning ved hjelp av den forlengede arm, med og uten bruk av båt/brett.

#### **4.2.3 Forslag til aktiviteter**

Hovedhensikten med svømmeopplæringen på mellomtrinnet er å sørge for at elevene lærer gode teknikker for svømming som aktivitet eller idrett, men som også skaper gode forutsetninger for livredning. I første rekke dreier dette seg om hvilket krav læreren eller instruktøren har til selve utførelsen av svømmeteknikkene, fra grovkoordinerte til finkoordinerte.

Det bør legges vekt på å gi elevene en allsidig tilnærming til flere svømmeteknikker, slik at de har et godt grunnlag for å kunne svømme så effektivt som mulig. I dette ligger også sidesvømming som alltid har vært en sentral teknikk i livredning. Sidesvømmingen har et kraftig saksebeinspark som stiller andre motoriske krav enn brystbeinsparket. Ofte kan vi oppleve at de som synes brystbeinsparket er vanskelig, oppdager at saksebeinsparket er enkelt, og motsatt.

En allsidig tilnærming til øvelsene i opplæringen gjør at elevene tilegner seg så mange ferdigheter som mulig. Allsidigheten har klar overføringsverdi til utendørs vannaktiviteter ved at elevene forstår hvordan vann/sjø påvirker kroppen på en annen måte enn i et basseng.

### Svømming på magen, på ryggen og under vann på 5. til 7. årstrinn:

Aktivitet	Progresjon	
Brystsvømming	Svøm 50 m. Hodestilling mellom armene. Tydelig glifase	Svøm 100 m. Ha hodet ned mellom armene. Beina sparker idet armene er ført frem. Rytmisk pusting
Krålsvømming	Svøm 50 m. Rytmisk pusteteknikk. Beveg armene vekselvis, rytmisk. Krålbeinspark	Svøm 100 m. Pust på annethvert tak. Trekk og skyv armene i S-form. Koordiner krålbeinspark med håndisett. Rotasjon om lengdeaksen
Elementær ryggsvømming	Svøm 50 m. Samtidige arm og beinspark. Hodet i vannet. Glifase	Svøm 100 m. Samtidighet. Ha effektive brystbeinspark og god skyvfase i armtaket. God glifase med linjeholdning
Sidesvømming	Svøm 25 m. Ha glifase på en side	Svøm 100 m. Kunne skifte side underveis
Stå vertikalt og trå vannet	Ved hjelp av små håndbevegelser (sculling). Trå vannet i 60 sek	Ha armene i skulderhøyde. Trå vannet i to minutter
Undervannsvømming	Start nede. Med fraspark svøm 6-10 m	Start nede uten fraspark. Svøm rolig 10-12 m
Dykk fra overflaten	Dykk med beina først, ta opp en/flere gjenstander. Varier dybden	Dykk med hodet først. Ta opp flere gjenstander over en strekning. Varier dybden

Tabell 3 Eksempler på aktiviteter til "å utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann"

### Kartlegging av læringsutbytte: "Svømming og selvberging"

**Testøvelse 10 - svømming:** Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil. Flyt på mage, rull over, flyt på rygg samlet i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg.

**Testøvelse 11 - svømming:** Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 50 m krål og 50 m bryst, dykk ned til bunnen og plukk opp en gjenstand. Svøm 50 m på rygg og 50 m på siden.

**Testøvelse 12 - selvberging:** Bør utføres utendørs. Ha på jakke, skjorte, langbukse og sko. Rull uti på dypt vann. Svøm 10 m på magen. Stopp, trå vannet, scull og flyt samlet i ett minutt. Svøm deretter 10 m på rygg/side.

## 4.3 Åttende til tiende årstrinn



### 4.3.1 Drøfting av kompetansemål

Fra læreplanen:

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- symje på magen og på ryggen og dykke
- forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp

"Hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder" er slagordet til Norges Svømmeforbund. Det å være svømmedyktig er en forutsetning for å kunne ta vare på seg selv og en forutsetning for å utføre livredning i vann.

Hovedhensikten med opplæring i svømming og livredning på dette nivået er å sikre at svømmeferdighetene forbedres så mye at elevene kan lære livberging i vann. De skal være svømmedyktige utendørs, kjenne til "livredderens slagord" og mestre de metodene som er knyttet til slagordet. De skal kunne gjennomføre en redning uten å utsette seg selv for fare.

Førstehjelp er en naturlig og selvfølgelig del av livbergende ferdigheter. Sammen med svømming og livredning utgjør den en del av den helheten i opplæringstilbudet som er gitt fra første til tiende trinn. Vi går likevel ikke inn på aktiviteter knyttet til dette kompetansemålet her, siden det hører mer naturlig til under emnet førstehjelp.

Det er utarbeidet noen forslag til aktiviteter knyttet til livredderens slagord for at elevene skal lære hvordan de kan redde andre uten å sette sitt eget liv i fare. I praksis betyr det å kunne vurdere hvilke redningsmetoder som er egnet i forhold til situasjonen og egne forutsetninger.

#### **4.3.2 Konkretisering av kompetansemål**

På dette nivået skal eleven kunne svømme på magen og på ryggen. Dette stiller noe større krav til teknisk utførelse enn etter syvende trinn. I tillegg skal eleven kunne dykke, fortrinnsvis ned til dypeste nivå i opplæringsbassenget.

Når det gjelder livredning, førstehjelp og livredningsprøver, dreier det seg mye om å vurdere forskjellige situasjoner både på land og i vann. Vi må se dette i sammenheng med drill og rutiner og kunnskaper om hva som skal gjøres når noe går galt. Her kan det dreie seg om forskjellige øvelser der det blir gjennomført komplette redninger. Elevene veksler på å være livreddere og personer som er i vansker eller er skadet. Generelt kan vi si at jo raskere og mer effektivt det blir handlet i en uventet situasjon, jo bedre.

#### **4.3.3 Forslag til aktiviteter**

På dette nivået er det også viktig å gi en allsidig tilnærming til ulike svømmeteknikker med tanke på å utvikle ferdighetene i svømming. Elevene må derfor forstå prinsippene for å kunne svømme mer effektivt. I dette ligger det også å kunne utvikle sentrale teknikker i livredning.

Allsidigheten i aktiviteter bør i større grad ha klar overføringsverdi til utendørs vannaktiviteter. Dette for at elevene bedre kan forstå at det stilles andre krav til sikkerhet når vi ferdes ved sjø og vann, og at kroppen påvirkes på en helt annen måte utendørs enn i et svømmebasseng.

### Svømme på magen, på ryggen og dykke på 8. til 10. årstrinn:

Aktivitet	Progresjonsnivå	
Distansesvømming med varierte svømmearter	Svøm 500 m. Veksle mellom mage, rygg og side	Svøm 1500 m. Minimum 500 m på rygg
Dykke etter gjenstand på bunnen	Fritt, men få tak i en eller flere gjenstander	"Duck dive" med markert knekk i hoften. Hent "person" eller flere gjenstander

Tabell 4 Eksempler på aktiviteter til "å svømme på magen, på ryggen og dykke"

#### Kartlegging av læringsutbytte: "Svømming"

**Testøvelse 13 - svømming:** Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 50 m krål og 50 m bryst, dykk ned til bunnen og plukk opp en gjenstand. Svøm 50 m på rygg og 50 m på siden.

**Testøvelse 14 - svømming:** Kunne dykke med beina først minimum 2 m. Kunne svømme 500 m sammenhengende med varierte svømmeteknikker.

**Testøvelse 15 - svømming:** Kunne dykke med hodet først minimum 2 m. Kunne svømme 1000 m sammenhengende med varierte svømmeteknikker.

**Testøvelse 16 - svømming:** Kunne dykke med hodet først minimum 3 m. Kunne svømme 1500 m sammenhengende med varierte svømmeteknikker.

Ved dykking i grunt basseng kan man kompensere ved å kombinere dykking med undervannsvømming langs bunnen.

#### Kartlegging av læringsutbytte: "Livreddende førstehjelp"

**Testøvelse 17 - livreddende førstehjelp:** Kunne gjennomføre hele hjerte- og lungeredningsforløpet (HLR) på dukke.

**Testøvelse 18 - livreddende førstehjelp:** I tillegg til HLR kunne gi førstehjelp ved ytre blødninger og med fremmedlegeme i halsen.

**Testøvelse 19 - livreddende førstehjelp:** I tillegg til HLR kunne gi førstehjelp ved andre livstruende tilstander knyttet til pustebesvær og redusert blodsirkulasjon.

### Livberging i vann og livreddende førstehjelp på 8. til 10. årstrinn:

Aktivitet	Progresjonsnivå	
Velge redningsmetode, den forlengede arms muligheter	Tren etter livredderens slagord	Livredderens kunnskaper og ferdigheter i praksis
Rekke ut gjenstand (lavt tyngdepunkt)	Rekk ut, kjenn til og tren med flere alternativer	I tillegg vurder alternativer ut fra terreng og situasjon
Kaste ut et flytemiddel mot et mål	Kjenn til og tren med flere alternative flytemidler	I tillegg vurder bruken ut fra terreng og situasjon
Kaste ut redningsline mot et mål	Klargjør linen og kast mot mål uten å miste enden. Trekk inn (lavt tyngdepunkt og forsiktig)	Kast over personen med god presisjon. Trekk inn (lavt tyngdepunkt og forsiktig)
Kaste ut livbøye som flytemiddel	Klargjør linen og kast livbøyen mot et mål uten å miste enden. Trekk inn (lavt tyngdepunkt og forsiktig)	Kast med god presisjon uten å treffe personen. Trekk inn (lavt tyngdepunkt og forsiktig)
Bruk av båt og brett. Lær å ro/manøvrere forover og bakover	Ro ut, med hjelper og bruk forlenget arm for å yte assistanse	Ro, skåte og manøvrere slik at du kommer direkte i posisjon for assistanse
Svøm ut til utmattet person med forlenget arm. Snakk med. Hjelper på land trekker inn	To hjelper en: Svømme ut og ilandføre utmattet person med forlenget arm	Svømme ut og ilandføre utmattet person med forlenget arm
Ilandføring. To elever sammen om å ilandføre medelev	Ilandføre person med én hånd i krage/vest 12,5 m	Ilandføre person med hodefatning 25 m

Tabell 5 Eksempler på aktiviteter til "å forklare og utføre livberging i vann og livreddende førstehjelp"



### Kartlegging av læringsutbytte: "Selvbergning og livredning"

**Testøvelse 20 - selvbergning og livredning:** Redning inne. Utfør sammenhengende: Hopp/stup uti, svøm 100 m på mage, 100 m på rygg, dykk ned og plukk opp synkedukke fra bunn, ilandfør den 20 m og gjennomfør direkte god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke.

**Testøvelse 21 - selvbergning og livredning:** Redning ute. Tilpasset de aktuelle forhold med skjorte og bukse (eller trøye og stillongs), utfør sammenhengende: "Livredningshopp", svøm 20 m på mage, svøm 20 m på rygg, dykk, ilandfør en person 20 m ved bruk av forlengt arm og gjennomfør god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke. (Ved gjennomføring i kaldt vann, under 15 grader, reduseres distansene.)







## 5 Nyttige ressurser

I dette kapittelet blir det presentert noe utstyr og noen hjelpemidler som kan være nyttige både når det gjelder å ivareta sikkerheten ved opplæring i svømming og livredning, og når det gjelder det elevene skal lære. Det kommer også noen eksempler på litteratur, filmmateriell og nyttige nettsider.



## 5.1 Sikkerhetsutstyr

Sikkerhetsutstyr er i tilknytning til opplæring i svømming og livredning også opplæringsutstyr. Elevene skal bli vant til å ha med nødvendig utstyr, og de skal etter hvert lære å bruke det. De voksne er rollemodeller når de bruker utstyret riktig. Elevene skal både lære om utstyret og trene på å bruke det riktig.

**Redningsvest.** Den første tilpasningen kan gjerne skje inne, men vesten brukes ved alle aktiviteter i, på og ved vann ute.

**Flytevester/flyteklær.** Etter hvert som elevene blir svømmedyktige, lærer de å kjenne andre flytemidler som bedre kan tilpasses den enkeltes ønsker og behov.

**Redningsstang.** Redningsstang er vanlig utstyr i svømmehaller. Ute brukes det som er tilgjengelig.

**Redningsline.** Redningsline er et universalt hjelpemiddel. Den er egnet i svømmehall, i redning i vann ute, fra båt, på is, osv.

**Livbøye med line.** Livbøyen er vanlig å finne på brygger og andre steder der folk ferdes ved vannet. Den er et godt hjelpemiddel, men det krever opplæring og trening for å bruke den riktig.

**Redningsbåre.** Redningsbåren bør være obligatorisk i de fleste svømmehaller siden hode- og nakkeskader etter å ha truffet bunnen er en av de hyppigste og alvorligste skadene her. Båren kan med fordel være utstyrt for å stabilisere hode og nakke.

**Redningsbåt** (liten, stødig, gjerne gummibåt, helst med redningsleider). Redningsbåten er kanskje det mest effektive hjelpemidlet utendørs. Den gir muligheter for å være tett på aktiviteten, begrense aktivitetsområdet utover og ha tilsyn fra "utsiden". Båten gir altså svært gode muligheter for å gi rask og tidlig assistanse og hindre utvikling av ubehagelige/farlige situasjoner. I tillegg gir en redningsbåt muligheter for å utvide aktivitetsområdet. Den kan være følgebåt ved lengre svømmeturer og "stand-by" ved andre aktiviteter.



Redningsbåten gir muligheter for å være tett på aktiviteten og gi rask og tidlig assistanse

## 5.2 Litteratur, filmmateriell og relevante nettsider

### Litteratur:

- *Rundskriv UDIR-1- 2008: Rundskriv, Alarmplan, Kompetansebevis*
- *Livredning for folk flest: Mats Melbye, Norges livredningsselskap, 2008*
- *Slik lærer du å svømme: Madsen/Irgens, Norges Svømmeforbund, Bodoni Forlag, 2005*
- *Svømmeaktiviteter for viderekommende: Madsen/Blixt, Norges Svømmeforbund, Bodoni Forlag, 1998*
- *Fra leik i vann til svømming. Om svømmeopplæring og funksjonsnedsettelse: Kahrs/Halvorsen, Norges Svømmeforbund, Bodoni Forlag, 2008*

### DVD:

- *Livredning i skole og fritid: NIH 2006*
- *Svømmeteknikk, crawl/rygg/bryst/butterfly: Norges Svømmeforbund 2004*

### Nyttige linker:

- [www.udir.no](http://www.udir.no) - Utdanningsdirektoratet
- [www.livredning.no](http://www.livredning.no) – Norges Livredningsselskap
- [www.nih.no](http://www.nih.no) – Norges idrettshøgskole
- [www.svomming.no](http://www.svomming.no) – Norges Svømmeforbund
- [www.skolesvommen.no](http://www.skolesvommen.no) – NSF's Skolesvømmen
- [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no) – Øvelser illustrert med bilder/film
- [www.idrettiskolen.no](http://www.idrettiskolen.no) – Idrettsglede i skolen
- [www.norskforstehjelpsrad.no](http://www.norskforstehjelpsrad.no) - Norsk Førstehjelpsrad
- [www.lff.no](http://www.lff.no) – Landslaget fysisk fostring i skolen
- [www.nrr.org](http://www.nrr.org) – Norsk Resuscitasjonsråd

## Testøvelser

**Testøvelse 1 bruk av vest:** Være iført badetøy. Kunne ta på vest/flytemiddel. Falle ut i vannet, gjenvinne kontrollen og snu seg i ønsket posisjon når man kommer til overflaten, og ta seg inn til et fast punkt (land eller båt).

**Testøvelse 2 bruk av vest:** Utført fortrinnsvis utendørs, være iført jakke, skjorte, langbukse og sko. Kunne ta på vest/flytemiddel riktig. Kunne falle uti, gjenvinne kontrollen og snu seg i ønsket posisjon når man kommer til overflaten, og ta seg inn til et fast punkt (land eller båt).

**Testøvelse 3 vanntilvent:** Eleven skal kunne frakte en gjenstand som ligger i vannflaten, for eksempel et svømmebrett, gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst 5 meter uten å berøre det!

**Testøvelse 4 vanntilvent:** Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet!

**Testøvelse 5 dykke:** Eleven skal kunne kombinere å hoppe fra bassengkanten – dykke – orientere seg under vann – hente gjenstander til overflaten.

**Testøvelse 6 flyte:** Eleven skal kunne flyte på magen og på ryggen helst med armene strukket frem i minst 15 sekunder på hver side.

**Testøvelse 7 gli:** Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp – innta linjeholdning på magen i vannflaten – gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem – dreie over på ryggen – gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

**Testøvelse 8 fremdrift:** Eleven skal kunne stupe uti på dypt vann – svømme 12,5 m på magen – skifte retning – svømme 2–3 m mot startstedet – stoppe – flyte i 30 sekunder – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet.

**Testøvelse 9 fremdrift:** Eleven skal kunne rulle uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil (flyt på mage, rull over, flyt på rygg) samlet i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg.

**Testøvelse 10 svømming:** Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil: flyt på mage, rull over, flyt på rygg, samlet i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg.

**Testøvelse 11 svømming:** Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 50 m krål og 50 m bryst, dykk ned til bunnen og plukk opp en gjenstand. Svøm 50 m på rygg og 50 m på siden.

**Testøvelse 12 selvbergning** (bør utføres utendørs): Være iført jakke, skjorte, langbukse og sko. Rull uti på dypt vann. Svøm 10 m på magen. Stopp, trå vannet, scull og flyt samlet i ett minutt. Svøm deretter 10 m på rygg.

**Testøvelse 13 svømming:** Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 50 m krål og 50 m bryst, dykk ned til bunnen og plukk opp en gjenstand. Svøm 50 m på rygg og 50 m på siden.

**Testøvelse 14 svømming:** Kunne dykke med bena først minimum 2 m. Kunne svømme 500 m sammenhengende med varierte svømmeteknikker.

**Testøvelse 15 svømming:** Kunne dykke med hodet først minimum 2 m. Kunne svømme 1000 m sammenhengende med varierte svømmeteknikker.

**Testøvelse 16 svømming:** Kunne dykke med hodet først minimum 3 m. Kunne svømme 1500 m sammenhengende med varierte svømmeteknikker.

Ved dykking i grunt basseng kan man kompensere ved å kombinere dykking med undervannsvømming langs bunnen.

**Testøvelse 17 livreddende førstehjelp:** Kunne gjennomføre hjerte- og lungeredning på dukke.

**Testøvelse 18 livreddende førstehjelp:** I tillegg til hjerte- og lungeredning kunne gi førstehjelp ved store blødninger og fremmedlegeme i halsen.

**Testøvelse 19 livreddende førstehjelp:** I tillegg til hjerte- og lungeredning kunne gi førstehjelp ved andre livstruende tilstander knyttet til pustebesvær og redusert blodsirkulasjon.

**Testøvelse 20 selvbergning og livredning:** Redning inne: Utfør sammenhengende: Hopp/stup uti, svøm 100 m på mage, 100 m på rygg, dykk ned og plukk opp synkedukke fra bunn, ilandfør denne 20 m og gjennomfør direkte god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke.

**Testøvelse 21 selvbergning og livredning:** Redning ute: Tilpasset de aktuelle forhold, iført skjorte og bukse (eller trøye og stillongs), utfør sammenhengende: "Livredningshopp", svøm 20 m på mage, svøm 20 m på rygg, dykk, ilandfør en person 20 m ved bruk av forlenget arm og gjennomfør god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke. Ved gjennomføring i kaldt vann, dvs < enn 15°C bør distansene reduseres.

UTDANNINGSDIREKTORATET  
Kolstadgata 1  
Postboks 2924 Tøyen  
0608 Oslo  
Tlf: 23 30 12 00  
Faks: 23 30 12 99  
[www.utdanningsdirektoratet.no](http://www.utdanningsdirektoratet.no)

