



# Svømmeplan for Vestvågøy kommune

## *Rause og robuste Unga*



*Skoleåret 2025/2026*

## **Forord:**

Gjennom etablering av et felles folkebad har Vestvågøy kommune har lagt til rette for at alle innbyggerne skal kunne ta del i å bruke anlegget.

Vi har tatt på alvor at vi har hav rundt oss på alle kanter, og legger til rette for at alle barn og unge skal lære seg å svømme. Vi tilbyr over 100 timer gjennom grunnskolen til svømmeopplæring i svømmeanlegget, og organiserer og gjennomfører opplæringen med fagpersoner på området.

Vi legger også til rette for at det skal kunne foregå undervisning ute i tråd med målene i læreplanen. Det er viktighet at ungdommene får erfaring med den vanntemperaturen vi har i Lofoten.

I svømmehallen vil vi at de ansatte skal legge til rette for å gi barna positive opplevelser og utfordringer i faget, med en progresjon som er tilpasset elevene. Et høydepunkt i undervisningstimene vil være fribading, et "friminutt" der barna under tilsyn selv leker og utforsker egne evner sammen med resten av klassen. Barna får lov til å være både på grunt vann og på dypet, prøve ut sklie, stup avhengig av ønske og evne.

I folkebadet vil vi at timene skal begynne og avsluttes med et smil.

I plan for oppvekst har vi et felles mål om å utvikle rause og robuste unga.

Målet er at alle elever skal være trygge og kompetente i vann så tidlig som mulig og senest innen de går ut av grunnskolen. Videre skal alle barn oppleve at det er trygt å komme seg til og fra badet, være i garderobene, og være i svømmeanlegget. Dette kan vi oppnå med trygge voksne i alle deler av opplæringen. Skolene forbereder barna, hvordan vi gjennomfører bussturen, hvordan vi har det i garderoben og ikke minst hvordan vi ivaretar sikkerhet og kvalitet i arbeidet med barna i svømmehallen. Det er av stor viktighet at hjemmet støtter opp om opplæringen, og fremsnakker arbeidet i skolen. Det er positivt for barnas læring.

I svømmeplanen skal vi beskrive hvordan vi planlegger å legge til rette for dette.

I arbeidet har vi involvert skoler, barnehager, FAU, videregående skole, eldrerådet, elevråd, samt øvrige interessenter i anlegget.

Det er innhentet informasjon fra flere andre kommuner som Bodø, Bergen, Tromsø, Mo i Rana og Porsgrunn kommune. I tillegg har vi samarbeidet med Norges svømmeforbund.

Det er Opplæringsloven som regulerer skoleeiers plikt å gi elevene opplæring i svømming og livredning.

Læreplanen i kroppsøving beskriver hvilke kompetansemål som skal være nådd etter 2.- 4.- 7. og 10.trinn. <https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob>

Planen beskriver flere sentrale element som er nødvendig for å gi svømmeopplæringen så god kvalitet som mulig. Planen evalueres og videreutvikles kontinuerlig.

*Kommunalsjef for oppvekst Cathrine Solstad*

## **Organisering:**

I Vestvågøy er det ca. 1360 elever inklusiv de private skolene. Barnehagene, videregående skole, privatskoler, frisklivssentralen mfl. skal kunne benytte folkebadet på dagtid. Badet skal så langt det er mulig være åpent for publikum, men vil begrenses en del når det er skolesvømming.

**Ansvar:** Det er skolene i Vestvågøy kommune som har ansvaret for at opplæringen er forsvarlig og i tråd med målene i læreplanen, selv om kommunen har valgt å bruke instruktører i Lofothallen til å gjennomføre undervisningen. Dette forutsetter god samhandling og kommunikasjon mellom skolene og Lofothallen. Samarbeidet beskrives i en egen avtale. **Se vedlegg 1.**

**Sikkerhet:** Vestvågøy kommune legger Opplæringsloven og det til enhver tid gjeldende regelverk for sikkerhet til grunn for svømmeopplæringen i Vestvågøy kommune. **Se vedlegg 2.**

**Metode:** Læreplanen og prinsippene i den er styrende for metodevalg. Instruktørene skal samarbeide og utvikle en felles metodikk for opplæringen. **Se eksempel vedlegg 3.**

**Evaluerings:** Det legges til rette for at det benyttes et system som beskriver hvor elevene er til enhver tid i forhold til målene i læreplanen. Måloppnåelse testes etter 2.-4.-7. og 10. trinn. På 10. trinn skal faglærer i kroppsøving delta fysisk i evalueringen. **Se mål og kriterier i utviklingsplanen vedlegg 4.**

**Samarbeid:** I tillegg til utviklingsplan skal instruktørene ha ett møte med faglærer kroppsøving før skolesvømmingen starter opp. På møtet informer instruktører om svømmeplanen, og lærere informerer om forhold som er nødvendig for instruktør å ta hensyn til i undervisningen. Lærer innhenter samtykke fra foresatte om hvilke opplysninger som deles. Instruktører skriver under på taushetserklæring. En mulig inndeling er at de ulike Instruktørene får ansvaret for «sine» skoler med tanke på god kjennskap både til elever og lærere.

**Informasjonsskriv:** Instruktører og ledelse for de som tilbyr instruktørhjelp utarbeider et informasjonsskriv til elever, lærere og foresatte som beskriver opplegget i korthet.

**Transport:** Elevene som har behov for det tar buss fra sin skole til svømmehallen med medfølgende voksen. Det tar ca. 2 timer fra man drar fra egen skole til man er tilbake. Det brukes i hovedsak av tiden til kroppsøvingsfaget. Skolene anbefales å variere på timeplanen slik at tid til svømming ikke «går ut over» ett bestemt fag. Busstur kan eksempelvis utnyttes til å trene ferdigheter som sosial kompetanse.

**Garderobe:** Det skal alltid være en voksen til stede i hver garderobe. Garderobene har kapasitet til 50 elever på tur ut av bassenget og 50 elever (totalt 100 plasser) inn i bassenget fordelt på gutte/jente garderober, slik at når elevgruppen som har hatt svømming er ferdig i bassenget, så er neste gruppe klar til å gå i bassenget. Det er viktig for å utnytte tiden i bassenget mest mulig. I tillegg er det mulighet for garderober knyttet til spesielle behov.

**I bassenget:** Elevene får ca. 1 t i bassenget. En time har ca 45 min felles læringsaktivitet i det store bassenget og i det mindre ekstra oppvarmede opplæringsbassenget, og 15 min «styrt fri» aktivitet hvor resten av anlegget kan benyttes.

**Instruktører:** Det vil være en ledende instruktør i anlegget, og 2 instruktører som leder læringsaktiviteten. Når det er flere i anlegget (åpent for publikum) vil det være nødvendig antall badevakter. Tilbyder i folkebadet utarbeider oppsett for dette. Ordningen med instruktører er valgt for å tilby like god kompetanse til alle barn og unge i kommunen.

**Elever med spesielle behov:** Elever som av ulike grunner har avsatt ressurs og behov for ekstra oppfølging vil få den oppfølging de ellers ville hatt. Dette ivaretas av den enkelte skole.

**Timetall:** Det tilbys **105 timer skolesvømming og 15 timer i barnehagen med fokus på vanntilvenning.** Timene i skolen fordeles på 2-3-4-5-7-10. trinn.

**Utesvømming:** Læreplanen inneholder flere mål om utesvømming. Opplegg for dette er under planlegging.

**Kompetansemål utendørs etter 2. trinn**

- Øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp. Utføres på skolene.

**Kompetansemål utendørs etter 4. trinn**

- Øve på trygg og sporløs ferdsel i naturen. Utføres på skolene

**Kompetansemål utendørs etter 7. trinn**

- Vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vann. Under utvikling. Tas foreløpig i samarbeid med livredningsselskapet på 10. trinn.

**Kompetansemål utendørs etter 10. trinn**

- Forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen.
- Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp.

Arbeidsgruppen har vært i dialog med Livredningsselskapet som tilbyr «en pakke» som ivaretar disse målene for ungdomstrinnet. Dette innebærer en dag for alle ungdomsskolene hvor de får erfaring med å klare seg i vann i kontrollerte rammer. Tiltaket har en kostnadsramme på ca. 70 000 pr. år inklusiv skyss. Arbeidsgruppen har vært i kontakt med lokale tilbydere, men ikke kommet frem til endelig avtale. Arbeidsgruppen anbefaler at det inngås samarbeidsavtale med disse og livredningsselskapet. På sikt kan det opparbeides kompetanse på den enkelte skole slik at en imøtekommer kravet i læreplanen.

**Element i timeplanleggingen:** De som tilbyr skolesvømming vil hvert år ta initiativ til en prosess med brukere av hallen og utarbeide en timeplan som så langt som mulig passer med skolenes behov. Planen til svømmehallen skal også ivareta gode skyss løsninger.

- Prioriterte grupper: Grunnskole (kommune/privat), barnehage (kommune/privat), fysioterapi, friskliv, videregående skole og private grupper (baby, eldre), svømmeklubb, andre
- Grupper på ca. 45 elever (utnytte kapasitet i bassenget, utnytte buss, krav om 15 elever pr voksen)
- Så langt som mulig legge opp til at de som har samme læringsmål har svømming samtidig. F.eks. 2. -3. og 4. trinn. 5-7 samtidig. 8-10 samtidig.
- Elever fra ulike skoler kan ha opplæring samtidig for å utnytte kapasitet
- Leknes skole settes opp med morgentimer, utnytte hall fra skolestart
- Samkjøre skoler ift. buss og geografisk nærhet
- Barnehager kan ha svømming fra klokken 10
- Kan barnehager samkjøre med skoler

Vurdering: Vurdering ivaretas av medfølgende lærer fra skolen i samarbeid med instruktør.

Hvordan timene er fordelt:

Tabell 2 Timefordeling

|                    | Dagens<br>timeantall | Alternativt<br>timeantall |
|--------------------|----------------------|---------------------------|
| 1. trinn           |                      |                           |
| 2. trinn           |                      | 15                        |
| 3. trinn           |                      | 20                        |
| 4. trinn           |                      | 25                        |
| 5. trinn           |                      | 15                        |
| 6. trinn           |                      |                           |
| 7. trinn           |                      | 15                        |
| 8. trinn           |                      |                           |
| 9. trinn           |                      |                           |
| 10. trinn          |                      | 10                        |
| Utesvømming        |                      | 5                         |
| <b>Sum</b>         | <b>150</b>           | <b>105</b>                |
| Barnehager         |                      | 15*                       |
| Innføringstilbudet |                      | 20                        |

\*Ved evt. bortfall av barnehager overføres timeantallet til 1. trinn.

Livredningsprøve: De første 2 ukene ved skolestart planlegges livredningskurs for aktuelle ansatte som jobber i skoler og barnehager. Kurset inneholder teori og praksis.

Utesvømming: Vi foreslår at dette prøves ut på 10 trinn. I første omgang inngås det et samarbeid med redningsselskapet. På sikt anbefales det at en sammen med lokale aktører finner egnede steder for hver ungdomsskole og planlegger et opplegg som kan gjennomføres av skolene lokalt.

Flerspråklige elever: Målet er å redusere risikoen for ulykker i forbindelse med bading, og å sette elever i bedre stand til å nå kompetanse målene i lærerplanen. To dager i uken ønsker vi å gi et tilbud til elever fra andre land og trenger ekstra hjelp med svømmeopplæring. Tilbudet er for elever mellom 2. og 10. trinn. Innføringstilbudet ved Leknes skole gis som tidligere timer til svømmeopplæring.

Andre som ikke kan svømme: Flere har etterspurt dette. Kan vi tilby et kurs for voksne?

1. Hovedmålet med avtalen er å legge til rette for at alle barn og unge (fra 5 til 16 år), ut fra egne forutsetninger lærer så godt som mulig å svømme.
2. Instruktører fra ekstern tilbyder leder svømmeundervisningen på vegne av Vestvågøy kommune gjennom ordning med instruktører.
3. Lærer/fagarbeider følger elevene på buss, i garderober og deltar i opplæringen i bassenget. Ved behov (mangel på mannlig/kvinnelig fra skolen) bistår ekstern tilbyder med dette også i garderober.
4. Instruktørene har ansvar for opplegget i opplæringen.
5. Det gjennomføres et formøte med instruktører og lærere for alle grupper som skal ha svømming før svømmeopplæringen starter hvert år. Instruktører presenterer sin arbeidsmåte/metodikk og forklarer hvordan svømmingen foregår fra elevene kommer til svømmehallen og til de er ute av bygget. Lærere informerer om sin gruppe. Elever med spesielle utfordringer overbringes i etterkant til instruktør. Instruktør har taustehetsplikt.
6. Evaluering. Gjennomføres av lærer i samarbeid med instruktør. Disse utarbeider en skriftliggjøring/dokumentasjon som viser hvor eleven er i sin utvikling. På ungdomstrinnet når det skal settes karakter deltar faglærer i kroppsøving på en evalueringstime.

## **Vedlegg 2. Sikkerhetsbeskrivelse**

Vestvågøy kommune legger Opplæringsloven og det til enhver tid gjeldende regelverk for sikkerhet til grunn for svømmeopplæringen i Vestvågøy kommune. Vi presiserer følgende:

§ 19-9 ferdighetsprøve svømming.

[En veileder til trygg opplæring i, ved og på vann og bading i skolens regi \(svommedyktig.no\)](http://svommedyktig.no)

### **For Vestvågøy kommune innebærer dette følgende:**

- Alle lærere og assistenter som skal være med elever i svømmehallen skal gjennomføre årlig livredningsprøve.
- Ekstern tilbyder sørger for at denne gjennomføres rundt skolestart, og liste med gjennomførte og beståtte lærere/assistenter oversendes kommunalsjef for oppvekst.
- På livredningsprøven gjøres lærere/assistenter kjent med alarmplanen i svømmehallen, og prosedyrer ved uhell/ulykker/brann
- Det skal aldri være elever alene i svømmehallen
- Lærer går alltid først inn og sist ut av svømmehallen.
- Elevgruppen kan ikke overstige 15 elever pr voksen med godkjent livredningsprøve.
- Badevakt med godkjent livredningsprøve ivaretar kravet for inntil 15 elever.
- Dersom elevgruppen overstiger 15 elever må det være to som har godkjent livredningsprøve.
- Dersom den ene badevakten må forlate svømmehallen (i helt spesielle tilfeller) må elevene komme opp av bassenget til denne er tilbake.
- Skolen plikter å informere en eventuell badevakt (signerer avtale om taushetsplikt) om det er forhold som kan sette sikkerhet i fare. Det kan eksempelvis være elever som trenger særskilt tilrettelegging og ekstra tilsyn, elever med epilepsi, nedsatt funksjonsevne, elever som viser utagerende atferd, elever som er utrygge i vann eller elever som det av andre grunner må tas særlige hensyn til.

**Alarmplan.** Vi følger vedlagte FH- Alarmplan

Kortversjon:

- Tilkalle hjelp ved behov: 113
- Få de andre elevene opp av vannet
- Utføre 1. hjelp.

### **Vedlegg 3. Pedagogisk metode.**

Undervisningen styres av mål i læreplanen (vedlegg A), svømmedyktig.no (vedlegg B). Det er vektlegges at instruktører og medfølgende voksne har felles forståelse for den valgte læringsmetode.

Flere av målene kan ivaretas på den enkelte skole av lærer (L), andre kan ivaretas i svømmehall av instruktør (I). Noen mål som også kan knyttes til utesvømming ivaretas begge steder. De målene som står I og L på blir ivaretatt i svømmehall, men bør også øves på ute i trygge og kontrollerte omgivelser.

#### **A. Mål i læreplanen**

##### **2. trinn:**

- **leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn. (I og L)**
- utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider (L)
- forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen (L)
- øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp (L)

##### **4. trinn:**

- **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 (I og L)**
- Utforske uteaktivitetar og Samarbeide med andre under vekslende årstider i nærmiljøet (L)
- øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen (L)

##### **7. trinn:**

- **utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn (I og L)**
- **vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn (I og L)**

##### **10. trinn**

- **utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing (I)**
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen (I og L)
- **forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp (I)**

#### **2B. Svømmedyktig.no**

Dette er en nettside utviklet av nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Norsk livredningsselskap og Norges svømmeforbund har bidratt i arbeidet. Nettsiden er tiltenkt de som underviser i svømming, selvberging og livredning i grunnskolen, og som har ansvar for tilrettelegging og utvikling av denne kompetansen hos eleven. Svømmedyktig er også for deg som er opptatt av tverrfaglig undervisning og trygg ferdsel i, ved og på vann.

#### **Vedlegg 4. Evaluering. Mål, kriterier, måloppnåelse**

Obligatorisk ferdighetsprøve er en del av underveisvurderingen og skal være en integrert del av opplæringen og utvikle kompetansen svømmedyktig. Obligatorisk ferdighetsprøve består av 7 øvelser i en progresjon fra å være vanntilvent til å være svømmedyktig i løpet av 4. trinn. Kompetansemålet som definerer hva en svømmedyktig elev skal mestre, utgjør den 7. obligatoriske øvelsen.

Eleven skal være svømmedyktig etter 4. trinn, men svømme-, selvbergings- og livredningsopplæringen omfatter mer. Elevene skal tilegne seg kompetanse i varierte vannmiljø i, ved og på vann, og i underveisvurderingen skal elevene

- delta i vurderingen av eget arbeid og reflektere over egen læring og faglige utvikling
- forstå hva de skal lære og hva som blir forventet av dem
- få vite hva de mestrer
- få råd om hvordan de kan arbeide videre for å øke kompetansen sin

Denne vurderingen må lærer gi elevene ut fra vurdering en gjør ved egen skole og ved den opplysning de får fra instruktør om hva elevene kan/mestrer.

#### **Eksempel på utviklingsplan:**

Skole: Fygle

Klasse: 4

Dato: 01.02.2026

| <b>Ferdigheter</b>                                             | <b>Øve mer</b>    | <b>På vei</b> | <b>Kan</b>  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| 1. Tilvenning vann                                             | Petter, Nils, Ida |               | Sigve; Unni |
| 2. Hodet under vann                                            |                   |               | Alle        |
| 3. Hoppe, dykke, orientere seg under vann                      |                   |               | Alle        |
| 4. Flyte og rotere                                             |                   | Alle          |             |
| 5. Gli og fremdrift                                            |                   |               |             |
| 6. Fremdrift m stup                                            | X,x               |               |             |
| 7. Svømmedyktig<br>Fall, 100, dykk, stopp 3m,<br>100m, på land |                   | Alle          |             |

## **Vedlegg 5. Eksempel på undervisningsopplegg (Norges svømmeforbund)**

Hele opplegget har vi i PDF format.

### **Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – fremdrift/oppdrift**

#### **DAG 1**

| <b>ØVELSE</b>                | <b>HVORFOR</b>     | <b>HVORDAN</b>                                                | <b>UTSTYR</b> | <b>ANNET</b>                                                                     |
|------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Beinspark med brett på magen | Framdrift          | Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming    | Svømmebrett   | Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina                               |
| Flyte mage                   | Oppdrift           | Flyte som sjøstjerne med ansiktet under vann                  |               | Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen                               |
| Flyte rygg                   | Oppdrift           | Flyte som sjøstjerne i 5 sek                                  |               | Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste |
| Beinspark på rygg med brett  | Framdrift/oppdrift | Elevene holder svømmebrettet inntil magen, sparker med beina  | Svømmebrett   | Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste |
| Flyte som pil på mage        | Oppdrift           | Strake bein inntil hverandre, armene samlet, strak over hodet |               | Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen                               |
| Flyte som pil på rygg        | Oppdrift           | Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet         |               | Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste |

### **Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – dykke/flyte**

#### **DAG 1**

| <b>ØVELSE</b>                    | <b>HVORFOR</b>        | <b>HVORDAN</b>                                                           | <b>UTSTYR</b> | <b>ANNET</b>                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Løpe fram og tilbake             | Vannfølelse/framdrift | Løpe fra kant til kant. Hoppe som frosker, gå sidelengs som krabber osv. |               | Varier øvelsene. Kanskje noen elever har tips til å være andre dyr?              |
| Flyte mage                       | Oppdrift              | Flyte som sjøstjerne                                                     |               | Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen                               |
| Flyte rygg                       | Oppdrift              | Flyte som sjøstjerne                                                     |               | Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste |
| Beinspark med brett på magen     | Framdrift             | Sparke fra en kant til en annen                                          | Svømmebrett   | Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina                               |
| Flyte som en ball – holde pusten | Oppdrift              | Elevene flyter som en ball, ansiktet godt mellom knærne, holder pusten   |               | Spør; Hva skjer når man holder pusten? Hva tror dere skjer hvis man blåser ut?   |
| Flyte som en ball – blåse bobler | Oppdrift              | Elevene flyter som en ball, ansiktet godt mellom knærne, blåser ut       |               | Spør; Hva skjer når man blåser bobler?                                           |

**Aktuelle nettsider:**

<https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob>

<https://solneset.tromsokolen.no/index.php?pageID=143>

<https://svommedyktig.no/chrome->

<https://www.tryggivann.no/>

<https://svomming.no/svomming/svomming-forside/norges-svømmeskole/>