



Kristiansand
kommune

Svømmeundervisning for grunnskolen i Kristiansand

Svømmeundervisningen har drevet med målrettet og felles opplæring av alle barneskolebarn i grunnskolen i Kristiansand kommune siden 1970-tallet, og står slik i en særstilling i landet. De siste årene har vi også begynt med vanntilvenning i barnehagene. I løpet av skoleåret gir vi opplæring til i overkant av 5.000 barn og elever. Daglig har vi mellom ti og femten klasser og barnehager i vannet.

Vi gir barn og elever tilpasset opplæring for å hjelpe hvert enkelt barn til å nå mål og kompetansemål, men på en leken og underholdende måte. Etter første badetime samles ikke elevene på benken, men går rett i fribading. Baktanken er å gi barna så mye bassengtid som mulig og la dem være ferdig varmet opp når timen begynner. Fribading på slutten er en selvfølge.

Svømmeundervisningen jobber målrettet med stressreduisering i undervisningen. Stress hindrer læring, og vi har ikke mer tid enn vi trenger. Vårt hovedmål er å gi barna en positiv, men sikker, opplevelse som gjør at de ønsker å komme tilbake. Vi vil at de kommer med et smil og går med et smil, så fikser vi læringen imellom.

For å få til dette er vi avhengige av skolene og deres gode samarbeid, og skolene trenger selvfølgelig å vite alt som er nødvendig. Vi håper det meste av den nødvendige informasjonen finnes i dette dokumentet. Skulle det være noe annet, er det bare å ta kontakt.



Oversikt

Svømmeundervisning for grunnskolen i Kristiansand.....	1
Bakgrunnen for Svømmeundervisningen	
Oppdrag	3
Pedagogisk kompetanse.....	3
Kompetansemål	4
Kompetansemål 2dre klasse	4
Kompetansemål 4de klasse	4
Kompetansemål 7nde klasse	4
Praktisk informasjon	
Navnlister	5
Bassengene.....	5
Livredning og førstehjelp.....	6
Brann og evakuering	6
Tilsyn med elever.....	7
Særlige elevhensyn.....	7

Oversikt

Besøksrutiner	
Transport	8
Ankomst og oppstilling	8
Skifting	8
Dusjing	9
Lærerdeltagelse i vannet.....	10
Svømmebriller, våtdrakt etc.....	10
Fribading	11
Dypet-test.....	11
Gruppeinndeling	12
Svømmedyktighetstesten i praksis.....	12
Hjelpemidler	12
 Timeplan	 13
Trinnhverdagen i Svømmeundervisningen	13

Kontakt

Svømmeundervisningen

Jon Atle Tigerstedt

969 58 131

jon.atle.tigerstedt@kristiansand.kommune.no

Svømmeundervisningen Aquarama

Jon Atle Tigerstedt

969 58 131

Elevlister

Christine Just

941 43 824

christine.just@kristiansand.kommune.no

Svømmeundervisningen Vågsbygd

Christine Just

941 43 824

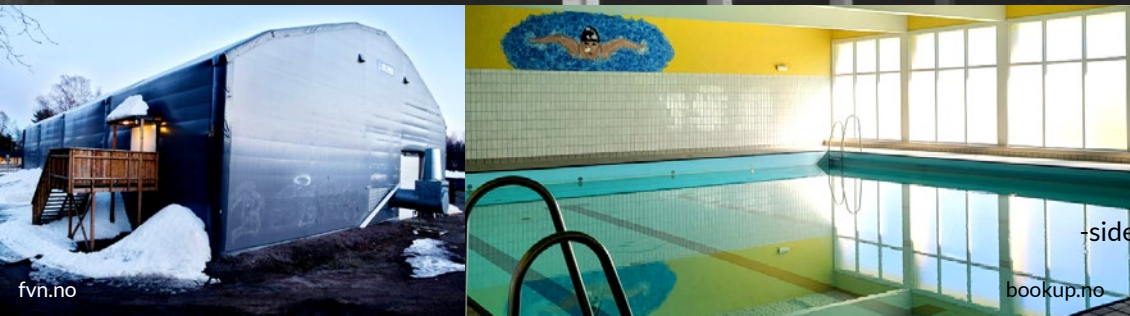


Oppdrag

I læreplanen er det satt ned konkrete krav til svømmeopplæring. Svømmeundervisningen i Kristiansand sørger for at alle kommunale grunnskoler har et godt opplegg for å oppfylle disse kravene gjennom å sende sine elever til oss, der vi gjennom 50 år har sørget for god, pedagogisk og sikker opplæring i svømming.



nrk.no



fvn.no

bookup.no

-side 3-

Pedagogisk kompetanse

Svømmeundervisning faller som alle andre fag inn under opplæringsloven. Det vil si at elever har rett på at undervisningen skjer på et pedagogisk grunnlag og drives av undervisningspersonell med pedagogisk kompetanse. Svømmeundervisningen i Kristiansand er å regne som en skoleenhet inn under oppvekstenheten i Kristiansand. Både Vågsbygd og Aquarama har personell i Svømmeundervisningen med lærerutdanning, samt barne- og ungdomsarbeidere og assistenter. Personellet i Svømmeundervisningen kan derfor vurdere barn, både gjennom underveis- og sluttevaluering, noe som fristiller skolen for hvilken kompetanse personellet som følger barna må ha. Assistenter og BUA-personell kan helt fint følge barna, noe som er avklart med Statsforvalter i Agder.



akademika.no



Kompetansemål

Svømmeundervisningen jobber målrettet mot kompetansemålene i svømming under kroppsøvningsfaget. Disse målene finner vi i 2dre klasse, 4de klasse og 7nde klasse. Det er også et mål i 10nde klasse, men dette trinnet faller ikke inn under Svømmeundervisningen i dag.

I Svømmeundervisningen har vi valgt å fokusere på svømmestilen brystsvømming og elementær ryggsvømming. Bakgrunnen for dette er at begge svømmestilene sikrer frie luftveier og sikt, og at svømmestilene sparer energi, som igjen gjør at elever står bedre rustet til 100-meterskravene i 4de klasse og selvbergingsøvelsene i 7nde klasse.

På alle trinn jobber vi med å redusere stress i undervisningen. Dette er både for å gi barna en bedre opplevelse, og for å sikre best mulig miljø for læring.

-Stress ødelegger for læring

Kompetansemål 2dre klasse

- *Leke og utføre grunnleggende øvelser med tilvenning til vann, som å dykke, flyte, gli, skape fremdrift, hoppe uti og orientere seg i vann.*

Svømmeundervisningen legger opp til leksbasert undervisning på dette trinnet.

Kompetansemål 4de klasse

- *Være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (og samtidig flyte på magen, orientere seg, rulle over og flyte på ryggen) og deretter svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land.*

Kompetansemålet i 4de klasse er absolutt med tanke på rekkefølge av øvelsene, og skal gjennomføres uten pauser eller avbrudd.

Svømmeundervisningen begynner i 3dje trinn for å nå dette målet. I 3dje trinn er det fokus på oppdrift og grunnleggende teknikk, både gjennom lekbaserte øvelser og gjennom teknikkfokus. Tråden plukkes opp igjen i 4de trinn der det fokuseres ytterligere på teknikk og utholdenhet gjennom øvelser og refleksjon.

Kompetansemål 7nde klasse

- *Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann.*
- *Vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vann.*

Kompetansemålet blir gjennomført i 7nde klasse for å gi elevene så mye modenhet som mulig. Elevene får både praktisk og teoretisk kunnskap og innsikt. I siste time gjennomføres en selvbergingsøvelse med klær (lett sommertøy som T-skjorte og tynn bukse – ikke fottøy) der elevene skal svømme med klær og kle av seg i vannet ved bassengkanten.



Navnlister

I forkant av svømmeopplæringen trenger vi navnelister over elevene som skal komme på et standardformat som vi sender til skolene. Disse listene brukes til å føre fravær, vurdere elevers svømmeegenskaper i fribading og for å føre elevprogresjon samt markere oppnåelse av kompetansemål. Disse listene har et felt for merknader. Dette feltet skal IKKE fylles ut fra skolen med evt. elevdiagnoser e.l. Listene sendes på mail til Svømmeundervisningen og er derfor ikke å regne som sikker kommunikasjon.



Av åpenbare grunner fungerer digitale filer dårlig i svømmehallen. Alle lister vi mottar må vi skrive ut på papir. Riktig utfylte lister på formatet som blir sendt til skolene hjelper oss godt i arbeidet.

Disse sendes til christine.just@kristiansand.kommune.no

Bassengene

Svømmeundervisningen gir opplæring i to bassenger i kommunen, henholdsvis Vågsbygd svømmehall i Vågsbygd samfunnshus og Aquarama på Tangen i Kristiansand sentrum.

Vågsbygd basseng er et ferskvannsbasseng på 10x15 meter og med en skrånende bunn fra 90cm til 160cm. Bassenget har en normaltemperatur på 27 grader. Det er kjønnsdelt garderobe med felles dusj og ett dusjavlukke.



Aquarama har to bassenger som benyttes. Det ene kan heves og senkes og settes normalt mellom 1 meter og 1,2 meter – avhengig av elevenes høyde. Basseng nummer to har en dybde på 2 meter. Begge bassengene er på ca 12,5 x 25 meter, som igjen deles i to for å ha fire grupper. Normaltemperatur er på 28 grader. Det er kjønnsdelt garderobe med avkledningsavlukke og dusjavlukke ved behov.





Livredning og førstehjelp

For å gi svømmeopplæring til elever i grunnskolen kreves det at man har sikkerheten på plass. I Kristiansand kommune er denne, gjennom oppvekstetaten og med aksept fra Statsforvalter i Agder, gitt til Svømmeundervisningen. Skolepersonell trenger derfor ikke livredderkompetanse for å følge elever i bassenget. Skolens normale rutiner i forhold til førstehjelp og ROS-analyser er tilstrekkelige for å få elevene til og fra svømmehallene.



Skolepersonell trenger
ikke livredningskurs i
Svømmeundervisningen

Brann og evakuering

Ved utløsning av brannalarm vil personellet i Svømmeundervisningen undersøke alarmen. Vi vil normalt ikke ta barna opp på land. Dette er fordi bassengbygg er i ikke-brennbart materiale, og fordi barna raskt begynner å fryse dersom de kommer opp.

Ved brannutvikling vil bygget bli evakuert. Barna vil da bli ført i garderoben der de tørker seg og kler seg om det ikke finnes umiddelbar fare. De vil deretter føres til et samlingspunkt nær utgang eller nødutgang under ledelse av Svømmeundervisningens personale. Barna skal være under tilsyn hele tiden. Dersom situasjonen er mer prekær vil barna føres gjennom garderoben for å ta med seg håndkle, og deretter føres til et samlingspunkt nær utgang eller nødutgang. Vi vil forsøke å unngå å ta barna ut av bygget med mindre det er overhengende fare eller dersom nødetater finner dette nødvendig.

Håndtering av nødsituasjoner vil alltid skje under ledelse av Svømmeundervisningens personell. Skolens personell bes assistere der dette er nødvendig, og under instruks.

*-Ved en nødsituasjon vil personellet i
Svømmeundervisningen ta ledelsen.
Følg deres instruksjoner*



Tilsyn med elever

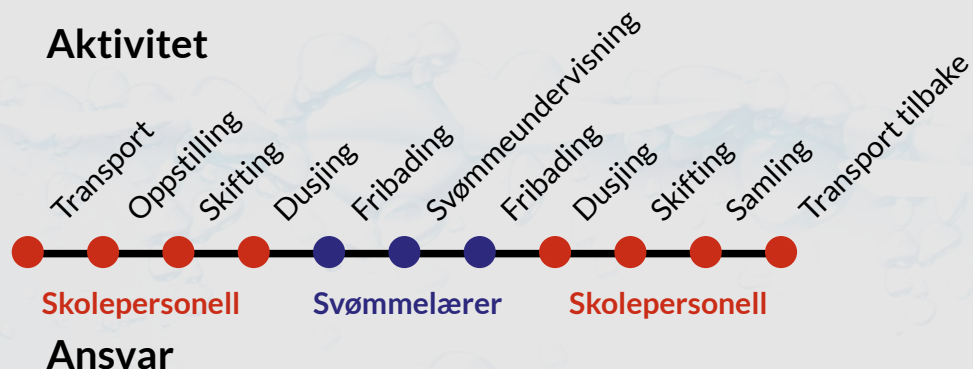
Elevgrupper som kommer til Svømmeundervisning trenger tilsyn under transport, i garderoben, i dusjen og i bassenget, både med gutter og jenter. Vågsbygd svømmehall er ikke åpent for publikum i skoletiden, slik at lærere uavhengig av kjønn kan føre tilsyn med begge garderobene, så sant dette er godkjent av skolens ledelse.

På Aquarama er garderobene åpent for publikum, også i undervisningstiden. Her må skolen ha tilsynspersoner av begge kjønn.

Praktisk sett holder det med en kvinne og en mann på Aquarama. Det er ikke krav om at personellet må ha pedagogisk utdanning. I Vågsbygd anbefales en av hvert kjønn, men dette er opp til skolen så lenge begge garderobene har tilsyn.

Inne i svømmehallene er det Svømmeundervisningens personell som tar ansvar for sikkerheten til barna. Skolens personell behøver derfor ikke livredderkompetanse, men normale svømmeegenskaper anbefales.

Aktivitet



Særlige elevhensyn

Enkeltelever trenger spesielle hensyn, eksempelvis ved sykdom eller lidelse. Svømmeundervisningens personell er godt trent i å ivareta også disse barna, men vi setter pris på en uformell beskjed i forkant. Eksempelvis kan dette gjelde epilepsi eller diabetes. Disse barna har naturligvis også rett på (og vi ønsker å gi dem) svømmeundervisning på lik linje med alle andre, men det kan være at vi ønsker å planlegge timen litt annerledes.

-Elever med 1-til-1-oppfølgning trenger dette også i bassenget.

Alvorlige diagnoser og utagerende elever som har 1-1-oppfølgning vil trenge dette også i bassenget i form av en skoleansatt. Se forøvrig Lærerdeltagelse i vannet.

Svømmeundervisningen har begrenset bemanning og har normalt ikke mulighet til å ha 1-til-1-oppfølgning av elever. Dette må skolen sørge for.

I og med at dette har med elevsikkerhet å gjøre og ikke opplæringen, stilles det ingen krav til pedagog-kompetanse for å følge eleven



Transport

Elevene ankommer selv svømmehallene. Enkelte skoler går til nærliggende svømmehall og andre benytter buss. Det er skolen som har ansvaret for elevene under transporten til og fra svømmehallen.

Busstransport avtales med Boreal direkte.

Antall skoler og særlige hensyn (buss og transporttider etc)

Kristiansand er en stor kommune over et stort areal. Det betyr at transporttider for enkelte skoler er lengre enn for andre skoler, noe vi må ta hensyn til med tanke på skolenes timeplan og elevenes skolebusser. Vi har full forståelse for at midttimen er den tiden som passer best for de fleste, men elever med lang reisetid og lavere trinn som slutter tidligere er de vi må ta mest hensyn til. Det betyr dessverre at logistikken kan bli litt utfordrende for andre skoler, men vi håper på forståelse for at vi må gjøre det slik. Vi håper også at elevopplevelsen av å være hos oss gjør opp for utfordringene.

Ankomst og oppstilling

Når barna ankommer svømmehallen i Vågsbygd eller Aquarama foretrekker vi at de stilles opp. I Vågsbygd kan de stå eller sette seg ned langs veggen. På Aquarama stilles de opp i ankomsthallen, helst klassevis eller gruppevis i jenterekker og gutterrekker, eller annen alternativ oppstilling. Det vil si fire rekker totalt, samlet, for å enkelt kunne gi barna beskjeder.

Skifting

All skifting i svømmehallene skjer i garderobene. Sko og sokker settes ved inngangen til garderoben for ikke å skitne til garderobene. Sokker oppi sko for å unngå våte sokker.

Alt tøy legges i garderoben, også bagger, sekker og poser. Håndkle, badetøy og såpe (se dusjing) tas med inn i dusjen og legges der.

I Vågsbygd legges tøy samlet på benken. I Aquarama benyttes skap. Disse skapene skal ikke låses.

På Aquarama finnes det egne skifteavlukker som kan benyttes ved særlige behov. Vi foretrekker at man skifter fra **UNDERTØY** til **BADETØY** og at øvrige plagg tas av før avlukker brukes, slik at en elev ikke legger beslag på avlukket i lang tid. I Vågsbygd kan det samme gjøres ved å benytte toalettet i garderoben.

Ved **SÆRLIGE BEHOV** finnes det en skiftemulighet i Vågsbygd og familiegarderobe på Aquarama. Dette bør meldes inn til Svømmeundervisningen i forkant.

Barna trenger tilsyn i garderoben.



Dusjing

I Svømmeundervisningen er det et krav om at alle deltakere i bassenget har dusjet før de går i vannet. Bakgrunnen for dette er todelt – det gjelder folkehelse og livsmestring som man finner i Læreplanverkets overordnede del, og det gjelder redusert bruk av kjemikalier i badevannet som igjen går på vannkvalitet og luftkvalitet.

Dusje - Vaske - Skylle - Bade - Skylle - Tørke

Før timen begynner i vannet skal barna dusje uten badetøy og vaske seg i og rundt baken. Dette er for å fjerne tarmbakterier. Dersom barna dusjer med badetøy vil det komme såperester i badetøyet. Fettstoffene i såpen vil reagere med klore i bassenget, noe som danner syrer og klogass i små mengder. Dette vil kunne medføre kløe, noe man gjerne ikke kjenner før etter timen. Underliv skal ikke vaskes med såpe (følsomme slimhinner) og håret skal heller ikke vaskes med såpe (såperester i håret vil kunne skape kløe i hodebunnen). Kroppen skylles bare for å fjerne svetterester og løshår. Barn har lite fettbasert svette i eksempelvis armhuler som hos voksne kan aktivere en klorreaksjon i bassengvannet. Barn har for det meste vannløslige rester på kroppen som ikke krever såpe for å fjerne.

Etter bading anbefaler vi å IKKE benytte såpe i særlig grad. Klorrester på kroppen vil reagere med såpen og kunne gi kløe og klorlukt. Etter undervisningen er kroppen ren, og det eneste barna trenger å gjøre er å skylle av seg bassengvannet. Det samme gjelder for håret. Om barna dusjer med eller uten badetøy ETTER badet har ingen betydning.

*Skyll håret, skyll kroppen, vask
rompa, skyll av.*

*Dusjing med badetøy gjør at man
kan begynne å klø!*

Både i Vågsbygd og på Aquarama har man avlukker som kan benyttes til dusjing.

Barna trenger tilsyn i dusjen.

*-Skifting og dusjing i avlukke tar lengre tid og
gir mindre fribading*



Lærerdeltagelse i vannet

Det er ikke krav om at lærere deltar i vannet med mindre enkeltelever har 1-1-oppfølgning. Ved 1-1-oppfølgning er det ikke krav om pedagogisk utdanning for den som følger barnet. Det pedagogiske kravet ivaretas av Svømmeundervisningens personell.

Det anbefales derimot å delta med elevene i undervisningen, både for å trygge usikre elever ved å være til stede og fordi man bygger relasjoner med elevene i en unik situasjon.



Elever med diagnoser som kan medføre bevissthetstap vil trenge 1-1-tilsyn i vannet. Dette tilsynet kan utføres uavhengig av pedagogisk kompetanse, så lenge den som følger eleven er livredningskompetent.

Svømmebriller, våtdrakt etc.

Enkelte barn ønsker å benytte svømmebriller eller dykkermaske i opplæringen. Vi har ingen problemer med dette, men bruk av dykkermaske vil hindre frie luftveier ved å tette for nesen. Enkelte øvelser vil skje uten bruk av svømmebriller, eksempelvis svømming på mage og rygg. Her skal hodet ikke under vann, og elevene trenger ikke svømmebriller (dette er også for at eleven SKAL holde hodet over vann og kunne puste fritt).

Våtdrakt ønskes av og til av barn som er kalde. Dette er også uproblematisk for oss. Vi anbefaler derimot å fylle våtdrakten med varmt vann gjennom halsen når den er på, slik at varmetapet blir minimalt når barnet kommer ut i vannet. Merk at en våtdrakt må være stram i åpningene slik at det oppvarmede vannet ikke strømmer ut under bevegelse.



.newwaveswimbuoy.com



Fribading

Frilek eller fribading kommer alltid i slutten av timen første gang elevene er på Svømmeundervisningen. Fra gang 2 vil timen også starte med fribading for å motivere barna til å være raske i garderoben.

Alle elever får lov til å ha fribading på den grunne delen av bassenget. Dersom elever gjennomfører en dypet-test etter gang 2 vil de også ha mulighet til å leke på dypet.

Under fribading står elevene fritt til å benytte lekene og utstyret til Svømmeundervisningen.

Svømmeundervisningen fratar prinsipielt ikke elever fribading som noen form for straff! Der er viktig at skolens personell er kjent med dette.

**Svømmeundervisningen fratar
aldri barn fribading som straff,
verken enkeltvis eller grupper!**

Dypet-test

For å være på dypet i fribading, og også for å delta i svømmeopplæring på dypt vann, må elever gjennomgå en test på dypet. Denne testen er frivillig for eleven. Testen består i å svømme en lengde på ca 10 meter på en dybde som overstiger stådybde. Eleven skal ha frie luftveier og en akseptabel fremdrift, og svømme uavbrutt hele lengden.

Hvorvidt eleven har bestått denne testen eller ikke har ingenting med hvilken gruppe eleven settes på i opplæringsøyemed. Her foreligger andre kriterier.

Dypet fribading-testen

*10-15 meter uavbrutt, kontrollert
svømming på en dybde som
overstiger barnets ståhøyde, på
magen med brysttak og med
akseptabel fremdrift, samt frie
luftveier, uten pause.*



Gruppeinndeling

Når man begynner å sikte mot svømmedyktighetskravet i 4de klasse blir klassene forholdsvis raskt delt inn i to grupper. Den ene gruppen vil benytte grunt vann; dette er elever som enten ikke klarer å svømme på dypet – se dypet-testen – eller som trenger spesifikk opplæring i ett eller flere elementer som utgjør svømmedyktighetskravet. Brystsvømming, ryggsvømming, dykking og flyting er grunnleggende forskjellige disipliner. Beherskelse av en gir ikke automatisk beherskelse av andre.

Den andre gruppen gis opplæring på dypet. Her fokuseres det mer på mengde og distansetrening og på disiplin kombinasjoner, men prinsippene som følges er de samme for begge grupper.

Hvorvidt man er på den ene eller andre gruppen har ingen innvirkning på fribadingen, jfr dypet-testen og fribading.

*Det er fire momenter i Svømmedyktighetskravet
- brystsvømming - dykking - flyting - ryggsvømming.*

En elev som behersker brystsvømming men mangler noe flyteforståelse kan bli flyttet fra en gruppe til en annen for å trene spesifikt på dette, og vise verca.

Svømmedyktighetstesten 4de klasse

se kompetansemål 4de klasse

Svømmedyktighetstesten (SD-testen) er en krevende øvelse for en fjerdeklassing. Svømmeundervisningen tilrettelegger naturligvis for elevene slik at de har best mulige forutsetninger for å kunne lykkes i å selv nå målet. Det kan være verd å vite at:

Testen har ingen tidskrav.

Testen har ingen krav om bassengdybde.

Testen har ingen krav om dybde på dykk.

Det er ingen krav om at den må bestås ved første forsøk.

Det vil si at usikre elever naturligvis gjennomfører denne på dybder og under omstendigheter der de føler seg trygge.

Hjelpemidler

Vi benytter i liten grad flytemidler i Svømmeundervisningen. Dette er i tråd med nyere forskning som viser at dette ikke fremmer raskere svømmeegenskaper, og som synes å kunne svekke barnets vannfølelse og -forståelse. Fremfor å benytte flytemidler velger vi grunnere vann.



Timeplan

Svømmeundervisningen foregår hele skoleåret, alle dager med tre økter hver dag.

Vi lærer opp 2dre, 3dje, 4de og 7nde klasser i svømming og selvberging, og timeplanen ser omtrent slik ut. Noen forskyvninger skjer, naturligvis, med tanke på forsinkelser av og til, og individuelle elevhensyn, men alt i alt kan man ta timeplanen som utgangspunkt når man skal planlegge transport og resten av skolehverdagen

Tider		Oppstilling og innslipp					Skifting, dusj og fribading					Undervisning					Fribading					Dusj, påkledning og avreise				
Økt 1	08.30-10.00	08.30	08.30-08.45	08.45-09.30	09.30-09.40	09.40-10.00																				
Økt 2	10.10-11.40	10.10	10.10-10.25	10.25-11.10	11.10-11.20	11.20-11.40																				
Økt 3	12.00-13.30	12.00	12.00-12.15	12.15-13.00	13.00-13.10	13.10-13.30																				

Trinnhverdagen i Svømmeundervisningen

2 trinn

Elevene i 2 trinn er alltid på grunt vann i timene. De følges til og fra basseng.

3 trinn

Elevene i 3dje trinn stilles opp første gang for en regelgjennomgang og følges samlet til bassenget. Gang nr. 2 vil elevene komme bort til bassenget på egenhånd og kunne ta fribading på grunt vann i påvente av at alle elevene blir ferdig i garderoben. Elever som ønsker vil få mulighet til å forsøke dypet-testen for å kunne leke på dypt vann. Gang nr. 3 vil de elevene som kan være på dypet også få muligheten til å hoppe på dypt vann.

4 trinn

Elevene i 4de trinn kommer selv bort til bassenget og gis fribading fra første time på grunt vann. Denne timen vil også dypet-testen bli holdt. Gang nr. 2 vil elever som kan svømme få mulighet til å ta fribading på dypet etter garderoben.

7 trinn

Elevene i 7nde trinn kommer selv bort til bassenget og gis fribading på grunt vann, dybde tilpasset aldersgruppen. I timen vil dypet-testen bli gjennomført som en øvelse for de som ønsker. De som har gjennomført denne testen vil også få fribading på dypet og ha mulighet til å hoppe etter ordinær undervisning. Gang nr. 2 vil elevene komme bort med tøy, kle på seg og sitte i påvente av at alle blir ferdige i garderobe.