

# Informasjon om svømme- og livredningsopplæring i grunnskolen



## Til foreldre/foresatte

Alle elever må igjennom svømme- og livredningsopplæringen i løpet av grunnskolen. Opplæring er en del av faget kroppsøving på 1.- 10. trinn.

### Hva skal barnet mitt lære?

Trygg ferdsel ved vann, svømming, selvberging og livredning ute i naturen er sentralt i faget.

På skolen lærer barnet å bli trygg i vannet og svømmedyktig. Barnet skal også lære å kunne tilkalle hjelp, berge seg selv og å kunne utføre livredning i vann ute i naturen.

Gode svømme- og livredningsferdigheter gir barnet ditt mulighet til å delta på bading i skolens regi og holde på med aktiviteter på fritiden i, ved og på vann.

### Hvordan kan du bidra?

Som forelder/foresatt er du en viktig samarbeidspartner og du kan bidra med:

- Å være et godt forbilde. Fremsnakk verdien av å lære å svømme og mestre livredning.
- Dine vannaktiviteter med barnet på fritiden kan bidra positivt til barnets trygghet i vannet og utbyttet av svømmeopplæringen i skolen. Lær barnet å bli vant med å få vann i ansiktet, lær det å blåse bobler med både munn og nese (f.eks. «nå skal vi være motorbåt» eller «nå skal vi koke poteter»). Lær barnet å få hodet under vann og se under vann (kanskje finnes det skatter på bunnen?).
- Ha gjerne en samtale rundt dusjing og av- og påkledning.

### Hva vil det si å være svømmedyktig?

Barnet ditt blir vurdert som svømmedyktig når de kan håndtere et fall ut i vann, for så å svømme 100 meter på magen, underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land.

## Hvordan skal skolen vurdere om mitt barn er svømmedyktig?

Skolen bruker syv obligatoriske øvelser for å kartlegge om barnet er svømmedyktig. Øvelsene er en underveisvurdering for å se om barnet er på rett vei. Øvelsene begynner med det enkleste først og blir mer utfordrende etter hvert. Se [svømmedyktig.no](http://svømmedyktig.no)

## Hvordan foregår selve svømme og livredningsopplæringen?

Opplæringen kan foregå både inne i basseng og ute i naturen. Skolene organiserer den på ulike måter, men det er vanlig at gutter og jenter har opplæring sammen, men dusjer hver for seg. Den eller de som skal lære barna er flinke til å svømme og kan livredning. Skolen er pålagt å ha gode sikkerhetsrutiner for opplæringen, så barnet er trygt, både i basseng og ute i naturen.

## Hvem kan svare på mine spørsmål?

Ta kontakt med svømmerlærer, kontaktlærer, rektor eller FAU-representant på skolen, dersom du har spørsmål om hvordan opplæringen er lagt opp for ditt barn.