

## Informasjon om svømmeopplæringen

Ferdigheter i svømming og livredning er viktig både for sikkerhet og for at barn skal kunne delta i ulike vannaktiviteter. Barna trenger erfaring og trening i vann, både i basseng og utendørs. **Det er viktig med tett tilsyn av voksne.**

Færderskolen har svømme- og livredningsopplæring i Tønsberg svømmehall for 3.- og 4.-trinn og ute på Fjærholmen for 5.-trinn. Undervisningen er obligatorisk, og elevene vil få busstransport eller klassen sykler samlet. Sikkerhet har førsteprioritet og svømmelærerne har årlig livredningsgodkjenning. Barn som trenger det, **kan** få tilbud om ekstratimer på slutten av skoleåret. Skolen tar kontakt om elevene trenger dette.

Et av målene er å være svømmedyktig innen utgangen av 4. trinn. Elevene skal kunne:

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

Se <https://svommedyktig.no/> for utfyllende informasjon om opplæringen.

## Undervisningen i svømmehallen i Tønsberg:

Det vektlegges trygghet i vann, dykking, hopping, flyte på mage og rygg, ryggsvømming og enkel crawl. Opplæringen betoner lek, lystbetonte øvelser og stor elevaktivitet. Hovedmålsettingen er å bli trygg i vann.

I svømmehallen står sikkerhet i fokus. I forkant av svømmeperioden vil svømmelærer besøke klassene og gjennomgå regler og rutiner samt svare på spørsmål. Det er viktig med klare regler og tydelige beskjeder. Noen elever kan derfor oppleve de voksne som litt strenge.

Det gjennomføres ulike kartleggingstester. Skolen kan gi informasjon om ditt barns svømmeferdigheter og utvikling.

## Progresjon i svømmeopplæringen (kort forklart):

1. Vanntilvenning – føle seg trygg i vann
2. Dykking – holde pusten, se under vann samt svømme under vann
3. Flyting – på mage og rygg, også med hodet under vann.
4. Gli i vannet/linjeholding
5. Framdrift – begynner med crawl-beinspark, deretter ulike teknikker på mage og rygg.

På 3.trinn er hovedfokuset vanntilvenning, men det blir også noe trening i dykking og flyting.

## Undervisning på Fjærholmen:

Her vil undervisningen foregå ute og fokus vil være selvberging i vann. Elevene skal få kjenne på det å bade i kaldt vann, ta seg opp på brygge, på glatt fjell, opp i en båt, kameratredning osv. Vi vil operere på et avgrenset område med kun få elever i vannet av gangen. Vær og vind vil være en avgjørende faktor for hvordan disse læringsøktene vil bli, og det er ansvarlig idrettsinstruktør som til enhver tid vurderer forholdene og har ansvar for sikkerheten. Alle elever vil få låne vådrakter og redningsvester på Fjærholmen. Læringsøktene vil her være delt hvor halvparten av elevene er på utesvømming, den andre halvparten vil delta på et opplegg i seiling. Det vil også være et aktivitetstilbud på land, for de elever som av ulike årsaker, ikke skal delta på svømming eller seiling.

## **Egentrening / hva kan dere foresatte bidra med:**

Foreldrene har et særskilt ansvar for å følge opp egne barn og vite hvilke ferdigheter de har. Det er et felles ansvar å hindre at drukningsulykker skjer.

- Start med garderobetilvending for de minste, øv på dusj og vask. God hygiene er viktig.
- Vær et godt forbilde. Ta gjerne barnet med i svømmehallen, på stranden og på tur langs sjøen i fritiden. Fremsnakk verdien av å lære å svømme og mestre livredning.
- Vannaktiviteter på fritiden kan bidra positivt til barnets trygghet i vannet og utbytte av svømmeopplæringen på skolen. Øv på å få vann i ansiktet, blåse bobler i vannet, etter hvert holde hodet under vann og kanskje se under vann.
- Det er viktig med egentrening utendørs også. I sjøen er forholdene helt annerledes enn i et basseng. Det gir utfordringer som reduserer svømmedyktigheten. Et barn har mindre forutsetninger for å vurdere farer. Derfor er det viktig å begynne forsiktig og med godt tilsyn. Spennende utfordringer som kaldt vann, bølger, strøm, dårlig sikt, tang og glatt svaberg må erfares med tett tilsyn av voksne.

## **Utstyr til svømmetimen:**

Elevene tar med badetøy, håndkle og såpe. Det er en fordel at guttene bruker kort svømmeshorts (ikke type nedenfor knærne) og jentene bruker badedrakt. Vi har også noen briller elevene kan låne. Dykkemaske bruker vi ikke i skolesvømmingen. De med langt hår bør ha med hårstrikk eller badehette.

## **Spesielle behov:**

Ta kontakt med skolen dersom du har spørsmål eller informasjon som er viktig for opplæringen.

Lykke til med viktig læring.

**Fredrik Hvidsten-Smith og Erik Riise Berge.**

Idrettsinstruktører

[www.færder.kommune.no](http://www.færder.kommune.no)

