

## **Informasjon om utesvømming og seiling på Fjærholmen 2022/23**

Vi har gleden av å ønske alle 5.trinnselever (6.trinn på Lindhøy skole) velkommen til tre spennende maritime dager på Fjærholmen. Målet vårt er at elevene skal sitte igjen med en god opplevelse av hvordan vi i Færder kommune kan bruke skjærgården på en trygg måte. Sammen med Tønsberg Seilforening ønsker vi å gi barna en god opplevelse og håper at de senere, både med venner og familie, vil bruke de mulighetene som finnes på øyene og strendene her i Færder kommune.

Uteundervisning i og ved sjøen avhenger av været, så oppleggene våre vil tilpasses forholdene til enhver tid. Sikkerhet står i fokus hos oss, og vi som instruktører er godkjente livredningsinstruktører. I tillegg har vi lang erfaring som idrettslærere, med båtliv og friluftsliv som hovedinteresser. Førstehjelpsutstyr med båre, hjertestarter er på plass og lett tilgjengelig. Vi har også utarbeidet gode rutiner og alarmplaner dersom ulykken skulle være ute.

Mål etter 4. trinn.

- *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.*

Mål etter 7.trinn:

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

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

## **En dag på Fjærholmen**

Elevene sykler klassevis (Lindhøy kjører buss) til Fjærholmen. Der vil de møte kommunens idrettsinstruktører som ønsker velkommen og gjennomgår de sikkerhetsregler og rutiner som vil gjelde disse tre dagene. Elevene får deretter utdelt hver sin vådrakt og seilvest, de skifter og møter gruppevis på sin stasjon.

Gruppe 1 skal jobbe med utesvømming/livberging i sjø. Her vil elevene få repetert mye av det de gjennomgikk i svømmehallen på 4.trinn. De skal erfare det å bade i kaldt vann, ta hensyn til vind, strøm og bølger, tang og maneter. De vil også få øvelse i å ta seg trygt opp på land via strand, badestige, brygge, på steiner og glatt fjell, samt å lære hva som er trygt og utrygt. Det blir også øvelser i å kaste redningsbøye, kasteline, tau og andre hjelpemidler for å redde seg selv og andre som trenger hjelp i vannet. Utesvømming er en del av læreplanen og obligatorisk for elevene. De fleste drukningsulykker skjer fordi barn og unge ikke er trent i

kaldt vann og ikke har lært seg risikovurdering. I Færder kommune tar vi dette på alvor og vil gradvis bygge trygghet og forståelse for det å oppholde seg i ved og på vann under ulike forhold. Dersom noen elever absolutt ikke vil i vann, vil vi gradvis tilvenne og tilpasse opplegget slik at de får best mulig læringseffekt.

Gruppe 2 skal jobbe med seiling. I Samarbeid med Tønsberg seilforening disponerer vi 3 seilbåter av typen RS Quest i tillegg til følgebåt. Elevene vil lære hva som er viktig å tenke på før seiling, lære sikkerhetsrutiner, samarbeid om bord, å rigge en seilbåt osv. De skal også få være med ut på seiltur, da med en instruktør i hver båt.

Det vil naturligvis bli noe ventetid da ikke alle elever kan bade og seile samtidig. På land vil det være tilrettelagt for ulike praktiske aktiviteter som å kaste på blink med kasteline, lære ulike knuter, spille Kubb osv. Medfølgende lærer vil ha ansvar for landaktivitetene. Gruppene bytter plass etter felles lunsj og på tredje og siste dagen vil vi ha varme griller, slik at de som vil kan varme mat. Hver dag avsluttes med en felles samling med oppsummering av dagens aktiviteter. Alt av aktiviteter vil fortrinnsvis foregå utendørs, men vi har tilgang på seilforeningens lokaler ved behov.

### **Utstyr til dagene på Fjærholmen:**

Elevene må ha med badetøy og håndkle samt en vindjakke eller treningsjakke til ha utenpå vådrakten når de har pauser på land. I tillegg kan det være lurt å ha med litt varme klær de kan ta på etter aktivitetene. Drikke og vanlig matpakke medbringes. Den siste dagen tenner vi grillen så de som vil kan ha med grillmat.

### **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)

