

**Informasjon om svømmeopplæringen 2020/21**

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. Elevene får busstransport og undervisningen er obligatorisk. Sikkerhet har førsteprioritet og svømmelærerne har årlig livredningsgodkjenning. Svømme- og livredningsopplæringen gis på 3. og 4.trinn med 6 svømmetimer på 3.trinn og 12 svømmetimer på 4.trinn. Elevene får svømming i sammenhengende perioder med en økt pr. uke. 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.

**Egentrening:**

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.
* Gå i svømmehallen regelmessig. På skolen gjennomgår vi diverse grunnleggende ferdigheter og teknikker som elevene trenger å øve mye på.
* 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 svømmetimene:**

Elevene tar med badetøy, håndkle og såpe. Det er en fordel at guttene bruker kort svømmeshorts (ikke type nedenfor knærne) og jentene bruker badedrakt. Eventuelt svømmebriller for de som vil bruke det. Vi har også noen briller elevene kan låne. Dykkemaske bruker vi ikke i skolesvømmingen. De med langt hår må 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.

Øyvind Havn Hammerstad og Erik Riise Berge.

Svømmelærere Færder Kommune