

SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPETS TOLKNING AV SIMNING OCH LIVRÄDDNING I LGR11

Detta dokument är tänkt att fungera som en hjälp till lärare i årskurs 1-9. Under hösten 2011 reviderades skolans läroplan och däribland de avsnitten som berörde simkunnighet, vattensäkerhet och vattenvana. Svenska Livräddningssällskapet arbetar för noll drunkningar i Sverige och ett viktigt steg i det arbetet är att hjälpa lärare i skolan att förstå samt undervisa, tolka och följa det som står i skolans läroplan.

Dokumentet är uppdelat årskursvis, där årskurs 1-3 kommer först. Varje avsnitt innehåller de exakta formuleringarna ur "Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011", som är publicerad av Skolverket.

ÅK 1-3

"Lekar och rörelse i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge."

För att utöva lekar och rörelse i vatten, ska man vara vattenvan. Vattenvan innebär att obehindrat kunna vara under vattnet och kunna hantera sin kropp i vattnet. Det innebär bland annat att:

- Doppa hela huvudet under vattnet
- Hoppa i vattnet från kant eller brygga
- Kunna förflytta sig i vattnet
- Hålla balansen i vattnet
- Orientera sig i vattnet
- Flyta i mag- och ryggläge

"Lekar och rörelse i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge."

Eleven kan träna på de fyra simsätten, bröst, crawl, fjäril och ryggsim med betoning på bröstsim. Bedömningen ska göras individuellt. Målet är att eleven ska bli vattensäker. Simning är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas.

Att simma i magläge

Bröstsim. Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtvinklade vrister. Svårigheter är vad gränsen för ett "korrekt" bentag är. Det finns olika anledningar till att en elev har svårt att göra bentaget, vilken kan vara motorisk förmåga, koordination eller vattenvanan.

En elev simmar ex 50 meter, är vattenvan, klarar sig i och under vattnet och har flyt i simningen, men med en sk "stickfot". Kan eleven trampa vatten är helhetsbedömningen den att eleven kan simma och är godkänd. Eleven bör fortsätta att öva ett effektivt bröstsim.

Att simma i ryggläge

Livräddningsryggsim. Simmas i ryggläge med bröstsimsbentag och liksidigt armtag. Det mest effektiva simsättet att livrädda en annan person.



Övrigt

Att lära sig hantera nödsituationer och livräddning tidigt förebygger drunkningsolyckor bland barn.

Livräddning innebär att kunna

- Förlängda armen
- Badvett
- Medvetandekontroll
- Ropa på hjälp
- Skapa öppen luftväg
- Båtvett och flytväst
- Stabilt sidoläge
- Larma 112
- Kasta räddningslina och/eller livboj till kompis och dra in denna
- Isvett och issäkerhet
- Andningskontroll

Om undervisning sker i öppet vatten måste särskild planering och säkerhetstänkande ske utifrån de omständigheter som finns, exempelvis temperatur, bottenförhållanden, väder och vind med mera.

Till hjälp i undervisning finns utbildningsmaterialet Barnens livräddningsskola.

Åk 4-6

Kunskapskrav för simning i åk 6

Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 6	Kunskapskrav för betyget C i slutet av åk 6	Kunskapskrav för betyget A i slutet av åk 6
Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.

Kunskapskravet är lika för alla betygsnivåer för åk 6. Eftersom det ställs samma krav på simkunnighet för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för alla nivåer.

Simning i mag- och ryggläge omnämns också i det centrala innehållet i årskurs 4-6.

”Simning i mag- och ryggläge”

De fyra simsätt vi har är crawl, bröstsim och fjärilsim i magläge samt ryggsim i ryggläge. Ryggsim ska utföras som livräddningsryggsim. Ett simsätt består av många olika moment och viktigt är att det görs en helhetsbedömning på simningens utförande. Bedömningen ska göras individuellt. Simning är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas.

Det primära är att eleverna lär sig simma och klara olika situationer i och vid vatten. Betoningen för åk 4-6 är bröstsimmet och det liksidiga ryggsimmet.

Att simma i magläge

Bröstsimm. Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtvinklade vrister. Det finns olika anledningar till att barn har svårt att göra bentaget, vilket kan vara motoriskt förmåga, koordination eller vattenavan. En elev simmar ex 200 meter, är vattenvan, klarar sig i och under vattnet och har flyt i simningen, men med en sk "stickfot". Kan eleven trampa vatten är helhetsbedömningen den att eleven kan simma och är godkänd. Eleven bör fortsätta att öva ett effektivt bröstsimm.

Att simma i ryggläge

Livräddningsryggsimm. Simmas i ryggläge med bröstsimsbentag och liksidigt armtag. Det mest effektiva samsättet att livrädda en annan person.

Kunskapskrav för livräddning i åk 6

Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 6	Kunskapskrav för betyget C i slutet av åk 6	Kunskapskrav för betyget A i slutet av åk 6
Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.	Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.	Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

Kunskapskravet är lika för alla betygsnivåer för åk 6. Eftersom det ställs samma krav på livräddningen för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för alla nivåer.

Livräddning innebär att kunna

- Repetition av medvetandekontroll, ropa på hjälp, öppen luftväg, andningskontroll, stabilt sidoläge och larva 112
- Kast med livboj och indragning av jämnstor kamrat till kanten
- Mun-till-mun-andning på ett barn som inte andas själv
- Livboj 25m utsim, 25m bogsering med jämnstor kamrat
- Förlängda armen
- Bad, båt och isvett
- Luftvägsstopp
- Prova att bada med flytväst
- Använda isdubbar

Övrigt

I kunskapskraven finns även skrivet "Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider."

Om simundervisning sker i öppet vatten måste särskild planering ske utifrån de omständigheter som finns, exempelvis temperatur, bottenförhållanden, väder och vind mm.

Till hjälp i undervisningen finns utbildningsmaterialet Barnens Livräddningsskola.

Bad- och isvett bör undervisas redan från åk 1.



Åk 7-9

Kunskapskrav för simning i åk 9

Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 9	Kunskapskrav för betyget C i slutet av åk 9	Kunskapskrav för betyget A i slutet av åk 9
Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.	Eleven kan simma 200m varav 50m i ryggläge.

Kunskapskravet är lika för alla betygsnivåer för åk 9. Eftersom det ställs samma krav på simkunnighet för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för alla nivåer. Efter att eleverna i de tidigare skolåren har fått möjlighet att utveckla grundläggande vattenvana och simkunnighet ska undervisningen i åk 7-9 behandla olika simsätt i mag- och ryggläge. Att eleverna får lära sig olika simsätt kan både bidra till att förbättra deras rörelseförmåga och förmågan att hantera nödsituationer.

”Simning i mag- och ryggläge”

De fyra simsätt vi har är crawl, bröstsim och fjärilsim i magläge samt ryggsim. Ryggsim ska utföras som livräddningsryggsim. Ett simsätt består av många olika moment och viktigt är att det görs en helhetsbedömning på simningens utförande. Bedömningen ska göras individuellt. Simning är en färdighet som hela tiden behöver övas och utvecklas. En helhetsbedömning ska göras om en elev är godkänd eller ej. För en elev som är vattenvan, klarar sig i och under vattnet och har flyt i simningen, men teknikmässigt inte utför simsättet optimalt kan helhetsbedömningen ändå vara att eleven är godkänd. Eleven bör dock fortsätta att öva på simsättet för att göra det mer effektivt. Betoningen för åk 7-9 är bröstsimmet och liksidigt ryggsim samt att det ska vara olika simsätt.

Att simma i magläge

Crawl: Mest effektivt är att ha jämn rytm i med armtag och benspark samt andning åt sidan.

Bröstsim: Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtvecklade vrister.

Fjärilsim: Mest effektivt i åk 7-9 är att förutom att öva delfinliknande kroppsrörelser börja simma med armarna. De ska då föras fram samtidigt över vattnet.

Att simma i ryggläge

Livräddningsryggsim: Simmas i ryggläge med bröstsimsbentag och liksidigt armtag. Det mest effektiva simsättet att livrädda en annan person.

Ryggcrawl: Simmas som crawl men i ryggläge. Mest effektivt är att ha jämn rytm i med armtag och benspark.



Kunskapskrav för livräddning i åk 9

”Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.”

”Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.”

Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 9	Kunskapskrav för betyget C i slutet av åk 9	Kunskapskrav för betyget A i slutet av åk 9
Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.	Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.	Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

Kunskapskravet är lika för alla betygsnivåer för åk 9. Eftersom det ställs samma krav på livräddning för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för alla nivåer.

Livräddning innebär att kunna

- Moment livräddning: Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 25m simning med livboj. Följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80m djup följt av 25m bogsering av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller kant. Skapa fria luftvägar, visa mun till mun andning och lägg personen i stabilt sidoläge. Larma. OBS! Allt i en följd utan vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök.
- Bad-, båt- och isvettsregler, om möjligt prova på att ta sig ur isvak
- Första hjälpen
- HLR (Hjärt- och lungräddning) med hjärtstartare AED.
- Luftvägsstopp på medvetslös person

Övrigt

Om simundervisning sker i öppet vatten måste särskild planering ske utifrån de omständigheter som finns, exempelvis temperatur, bottenförhållanden, väder och vind mm.

