Tolkning av LGR 22, Idrott och hälsa
- simning, första hjälpen och hjärt-lungräddning

I detta dokument förtydligar **Svenska Livräddningssällskapet** och **Svenska HLR-rådet** det centrala innehållet för vattenvana, simning, samt första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR), för ämnet idrott och hälsa i grundskolans Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet - Lgr22. Här förtydligas även kunskapskraven för simning för att eleven ska få godkänt betyg i ämnet.

Det centrala innehållet är enligt Skolverket obligatoriska undervisningsmoment och anger vilken information samt fakta som undervisningen ska innehålla. Kunskapskravet talar om vad eleven ska lära sig och det pedagogen ska bedöma när elevens kunskaper ska betygsättas.

Målsättningen med detta dokument är att elever ska få en likvärdig undervisning och bästa möjlighet till att bli simkunniga, känna sig trygga i, vid och på vatten året om samt kunna hantera nödsituationer genom att ge första hjälpen och/eller HLR.

Livsviktiga kunskaper
Vi bor i ett land med mycket kust och många sjöar. Att kunna simma är därför en viktig förmåga för att kunna utnyttja hav och sjö för rekreation och för att förhindra olyckor. Att vara simkunnig kan vara skillnaden från att kunna rädda dig själv och andra.

I Sverige drabbas varje dag närmare 20 personer av plötsligt hjärtstopp och årligen drunknar över 400 personer. Om alla elever i grundskolan övar första hjälpen, HLR och livräddning årligen kommer vi öka grundkunskapen i samhället i att hantera nödsituationer, vilket har potential att rädda fler liv.

Enligt Lgr22 kan kunskap komma till uttryck i olika former som fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. För att eleverna ska utveckla färdighet och förtrogenhet krävs att undervisning och övning sker årligen. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar, i samarbete med det Europeiska HLR-rådet, att alla elever årligen ska få öva första hjälpen och HLR.

Åk 1-3

Centralt innehåll, LGR22, idrott och hälsa:

”Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.”

I Skolverkets kommentarmaterial till Lgr22 specificeras att elever i åk 1–3 ska få utveckla rörelser i vatten och vattenvana genom att leka i vatten och göra övningar där de tränar på att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Vattenvana 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 och orientera sig i vattnet
- ✓ Hålla balansen i vattnet
- ✓ Flyta i mag- och ryggläge

Eleven kan träna på de fyra simsätten, bröst, crawl, fjäril och ryggsim med betoning på bröstsim. Målet är att eleven ska bli säker i vattnet.

Magläge - bröstsim. Mest effektivt är att ha ett liksidigt bentag med utåtvinklade vrister. Kan eleven trampa vatten är helhetsbedömningen att eleven kan simma och är godkänd. Eleven bör fortsätta att öva ett effektivt bröstsim. Med bröstsim kan du rädda dig själv och andra.

Ryggläge - livräddningsryggsim. Simmas i ryggläge med bröstsimsbentag och liksidigt armtag. Det mest effektiva simsättet att använda när du ska livrädda en annan person.

Att lära sig hantera nödsituationer och livräddning tidigt förebygger drunkningsolyckor bland barn. Att hantera nödsituationer innebär att kunna:

- ✓ Kontrollera medvetande och andning
- ✓ Ropa på hjälp
- ✓ Larma 112
- ✓ Förlängda armen
- ✓ Badvett
- ✓ Båtvett, inklusive bada med flytväst
- ✓ Stabilt sidoläge
- ✓ Kasta räddningslina och/eller livboj till kompis och dra in denna
- ✓ Isvett och issäkerhet

Åk 4-6

Centralt innehåll LGR22, idrott och hälsa:

”Simma i mag- och ryggläge”
”Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap”
”Första Hjälpen”

I Skolverkets kommentarmaterial specificeras att elever i åk 4-6 ska kunna agera enlighet första hjälpens principer med L-ABC. Första hjälpen innebär att eleven ska kunna:

- ✓ Kontrollera medvetande och andning
- ✓ Larma 112
- ✓ Första hjälpen enligt L-ABCDE
- ✓ Stabilt sidoläge
- ✓ Första hjälpen vid sår och blödning
- ✓ Åtgärder vid luftvägsstopp
- ✓ Bröstkompressioner och inblåsningar

I kommentarmaterialet specificeras även att elever i åk 4-6 ska ges möjlighet att träna automatisering och uthållighet i simning i mag- och ryggläge. Vidare står att i åk 4–6 ska eleverna få undervisning i hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap. Det viktiga här är att eleverna förstår den grundläggande principen att alltid använda någon form av hjälpredskap vid nödsituationer och att i största möjliga mån själva undvika att simma ut till en nödställd person. Undervisningen ska därför ge eleverna förutsättningar att öva på att agera enligt principen för den förlängda armen.

Kunskapskrav åk 6

”Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.” Kunskapskravet är lika för samtliga betygsnivåer för åk 6.”
”Simning i mag- och ryggläge”
”Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider”

Simning. 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. 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. Se beskrivning för åk 1-3 hur bröstsim och ryggsim ska utföras.

Hantera nödsituationer innebär att kunna

- ✓ Kontrollera medvetande och andning
- ✓ Larma 112
- ✓ Kast med livboj och indragning av jämnstor kamrat till kanten
- ✓ Mun-till-mun-andning på person som inte andas själv
- ✓ Livboj 25m utsim, 25m bogsering med jämnstor kamrat
- ✓ Förlängda armen
- ✓ Bad, båt och isvett
- ✓ Prova att bada med flytväst
- ✓ Stabilt sidoläge

Åk 7-9

Centralt innehåll LGR22, idrott och hälsa:

”Olika simsätt i mag- och ryggläge.”
”Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.”
”Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.”

I Skolverkets kommentarmaterial specificeras att *”genom innehållet första hjälpen i åk 4–9 undervisas eleverna att agera i enlighet med första hjälpens principer, det vill säga LABC. I årskurserna 7–9 tillkommer innehållet att **öva** sig på att utföra hjärt- och lungräddning **på övningsdockor**”*. Första hjälpen och HLR innebär att eleven ska kunna

- ✓ Kontrollera medvetande och andning
- ✓ Larma 112
- ✓ Första hjälpen enligt L-ABCDE
- ✓ HLR inklusive hjärtstartare
- ✓ Åtgärder vid luftvägsstopp
- ✓ Första hjälpen vid sår och blödning
- ✓ Första hjälpen vid stroke och hjärtinfarkt
- ✓ Stabilt sidoläge

I kommentarmaterialet specificeras även att åk 7–9 ska öva olika simsätt i mag- och ryggläge och få reflektera över i vilka situationer de olika simsätten är mest ändamålsenliga. I åk 7–9 behandlar innehållet även hantering av nödsituationer i vatten. Det kan innebära att eleverna i undervisningen ges möjlighet att lära sig att simma med en livboj och lägga en person i bojen enligt principen för den förlängda armen och hur man får upp den nödställda ur vattnet. Hur man hjälper en nödställd eller sig själv, som har gått igenom isen kan med fördel övas på konstis, i en simhall eller i en idrottshall.

Kunskapskrav åk 9

”Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.” Kunskapskravet är lika för samtliga betygsnivåer för åk 7-9.”
”Olika simsätt i mag- och ryggläge”
”Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten” Kunskapskravet är lika för samtliga betygsnivåer för åk 9.”

Efter att eleverna i de tidigare skolåren har fått 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. 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. En helhetsbedömning ska göras om en elev är godkänd eller ej. För en elev som har vattenvana, 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.

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 utåtvinklade 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.

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.

***Hantera nödsituationer** innebär att kunna*

- ✓ Livräddning: Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 25 m simning med livboj. Följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80 m djup följt av 25 m bogsering av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller kant. Skapa öppna luftvägar, visa mun till mun andning och lägga personen i stabilt sidoläge. Larma. OBS! Allt i en följd utan vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök. Tänk på säkerheten!
- ✓ Bad-, båt- och isvettsregler om möjligt prova på att ta sig ur isvak.

Övrigt

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

- Till stöd i undervisning finns kostnadsfritt utbildningsmaterial:
  - Svenska Livräddningssällskapets utbildningsmaterial *Barnens livräddningsskola*, kan beställas kostnadsfritt som häften eller se den digitala utbildningen.
  - HLR-rådets digitala lärarhandledning och utbildningsmaterial för första hjälpen och HLR

Referenser
- Skolverket. Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr22. Stockholm 2022.
- Skolverket. Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa, Grundskolan. Stockholm 2022.
- Böttiger B et al. Kids save lives – Training school children in cardiopulmonary resuscitation worldwide is now endorsed by the World Health Organization (WHO). Resuscitation 2015;94:A5–A7.