

Svømmeopplæring i skolen, fakta, tips og ideer!

Av Annicke Bergh Monsen. Kurslærer i svømmeopplæring i Norges Svømmeforbund

Hver sommer hører vi om drukningsulykker blant både barn og voksne. Ulykker som kanskje kunne vært unngått dersom svømmeopplæringen i skolen hadde vært bedre. Alle skoler er i følge L-97 pålagt å sørge for at alle elever kan svømme ved utgangen av 4. klasse.

I L-97 står det at elevene skal ”...øve seg i år bli trygge i vatn og symje slik at de kan berge seg sjølve” og ”...kunne kjenne att pustestans og prøve ut munn-til-munn-metoden.”

For å kunne berge seg selv må en kunne svømme en gitt distanse om en uventet faller i vannet, holde seg rolig nok til å bruke sunn fornuft, vurdere situasjonen og ta de riktige avgjørelsene for å redde eget eller andres liv.

Norges Svømmeforbunds definisjon på svømmedyktighet er:

Stupe uti på dypt vann, svømme 12,5 meter på magen, skifte retning og deretter svømme 2 – 3meter mot startstedet, stopp og flyt i 30 sek., svøm på ryggen tilbake til utgangspunktet.

Dette tilsvarer svømmemerket ”Selungen”.

Drukningulykker skjer primært utendørs. Elever som kun har fått svømmeopplæring innendørs i godt temperert vann, får en sjokkopplevelse dersom de faller uti sjø, vann eller elv uten å ha prøvd det i kontrollerte former i forbindelse med undervisning. En har klær på, vannet er mørkt og kaldt, kanskje er det bølger og strømminger. Det er viktig å formidle til elever at det er forskjell på svømming i svømmehall kontra svømming i sjø, vann eller elv.

Jeg vil her forsøke å komme med noen tips og ideer til hvordan man på en best mulig måte kan oppnå at elevene blir svømmedyktige gjennom undervisning i basseng.

Årlig prøve

Før undervisningen kan begynne er det noen sikkerhetsmessige forutsetninger som må være på plass. Et basseng er noe av det morsomste, men og det farligste undervisningsrommet man kan oppholde seg i. Under svømmeopplæringen må det være kontinuerlig oppsyn med overflaten og bunnen i bassenget. Det skal alltid være minst 2 voksne tilstede i hallen som kan livredning og HLR (hjerte- lunge redning). Norges Svømmeforbund har egne skolekontrollører som kan ta seg av opplæring og oppdatering av lærerne, som skal foretas en gang i året.

Den årlige livredningsprøven skal utføres sammenhengende og består av:

- Hoppe/stupe uti bassenget hvor undervisningen foregår,
- Svømme direkte 100m bryst og 100m rygg.
- Dykke ned og hente opp livredningsdukke eller partner fra det dypeste i bassenget man underviser.
- Ilandføre partneren minst 20m.

- Gjennomføre hjerte-/lungeredning på Lærdals øvingsdukke
- Bruke ”forlenget arm” f.eks. livline, livbøye eller redningsstang.

Læreren må i tillegg kunne gjøre greie for alarmplanen i egen svømmehall.

Planlegging og organisering.

Ved svømmeopplæring stilles strenge krav til organisering av gruppen. Hvordan aktiviteten skal organiseres avhenger av flere faktorer:

- Hvordan er bassenget utformet?
- Hvor mye av bassenget har jeg til rådighet?
- Gruppens størrelse og ferdighetsnivå.
- Målet med øvelsene.
- Akustikken (hvordan samle gruppen slik at alle hører hva jeg sier og viser). En bruker selvfølgelig flere organisasjonsformer i løpet av en undervisningstime. Organisasjonsformene bestemmes ut fra hva som er best i forhold til å nå målet.

Ved god organisering har instruktører blant annet:

- Oversikt over elevene.
- Når ut med instruksjon.
- Skaper trygghet i gruppen.
- Høyner aktiviteten.
- Kan lett gi feed back.
- Sørger for at sikkerheten ivaretas.

Læreren må alltid stille seg slik at alle kan følge med på undervisningen, enten ved at alle står i en ring, eller at elevene står på en rekke langs bassengkanten og læreren enten er i bassenget foran elevene, eller på land. Det finnes flere organiseringsformer, men det viktigste er at instruktøren ikke ”mister noen av syne”.

Begynneropplæring.

Begynneropplæringen, som den utøves i Norges Svømmeforbunds regi er bygget på følgende 3 prinsipper:

De 3 prinsipper for selvstendighet i vann:

1. En skal tilegne seg en så stor grad av sikkerhet og evne til avslapning at en føler seg like trygg under vann som ved overflaten.
2. Forskjellige svømmetak og andre ferdigheter skal mestres like godt på mage og rygg.
3. En skal besitte allsidig bevegelseserfaring for å være forberedt til eventuelle uventede situasjoner.

De 3 prinsipper innebærer at følgende sentrale ferdigheter beherskes:

De 8 sentrale ferdigheter:

1. Hoppe og stupe på dypt vann.
2. Dykke fra overflaten, svømme under vann uten særlig ubehag.

3. Skifte fra loddrett til vann (svømme) stilling.
4. Svømme to svømmearter; en på mage og en på rygg.
5. Puste avslappet og rytmisk, slik at kroppens leie blir så flat som mulig, og takene blir optimale.
6. Rulle fra mage til rygg og fra rygg til mage i vannrett leie.
7. Snu seg til venstre og høyre både på mage og rygg.
8. Innta energisparende stilling (flyting) med så få bevegelser som mulig.

En må kunne behersker disse 8 sentrale ferdighetene for å bli betegnet svømmedyktig. Dermed er det også klart at bare å kunne tilbakelegge 25 meter ikke er ensbetydende med svømmedyktighet.

De 20 øvelsene/delmålene:

For å lære elevene de 8 sentrale ferdighetene har Norges Svømmeforbund utviklet 20 øvelser/delmål som inngår i begynneropplæringen. Ved å gjennomgå de 20 øvelsene skal elevene kunne lære å crawl på magen og ryggen samtidig som de puster rytmisk. Grunnen til at vi lærer dem crawl før tradisjonell brystsvømming er fordi det er lettere motorisk og mer naturlig (små barn begynner alltid med såkalt hundesvømming). De lærer seg også til å svømme med hodet nedi vannet samtidig som de puster rytmisk og avslappet. Alt dette med bakgrunn i det som er nevnt om svømmedyktighet.

De 20 delmålene:

Vannmerket

1. Hodet under vann
2. Rytmisk pusting
3. Hopp – hodet under vann.
4. Flyte på magen.
5. Flyte på ryggen.
6. Rulle fra mage til rygg og tilbake.

Pingvin

7. Gli på magen.
8. Gli på ryggen.
9. Gli med crawl benspark på magen.
10. Gli med crawl benspark på ryggen.
11. Gli med crawl benspark på ryggen.
12. Hopp på dypt vann.

Selungen

13. Grunnleggende stup-progresjon.
14. Begynner-crawl armtak.
15. Begynner-armtak på ryggen.
16. Begynnersvømming på magen.
17. Begynnersvømming på ryggen.
18. Skifte retning.
19. Hvile på mage og rygg.
20. Livredning.
21. Kombinert prøve.

Øvelsesforslag

Noen forslag til enkle øvelser for gjennomføring av de 20 delmålene:

1. Hodet under vann

- Gå og løpe i vannet
- Vaske ansiktet
- Skyll vann over hodet
- Blåse kork/bordtennisball
- Munn under vann
- Nese under vann
- Hente opp ting fra bunnen; ringer, biler...

2. Rytmask pusting

- Blåse bobler
- Blåse ut under vann. Snakke, skrike, se og høre under vann
- Rytmask pusting; stå i 90° m/hendene på knærne, crawl-pust uten å løfte hodet ut av vannet (Hodet ruller fra side til side).
- Bobbing; hopp fremover på bunnen m/bøyde knær. Hodet under hver gang

3. Hopp – hodet under vann

- Sitte på bassengkanten, hopp uti med/uten hjelp
- Sitte på huk på bassengkanten, hopp uti med/uten hjelp
- Stå på bassengkanten, hopp uti med/uten hjelp
- Hopp gjennom rokkering, hodet under vann

4. Flyte på magen.

- Trekk inn luft, legg ansiktet rolig ned i vannet. La bena flyte opp ➤ oppdrift
- Flyte i 15 sek mens de holder pusten. Flyt som "sjøstjerne"
- Trenger de hjelp, ta tak rundt håndleddene
- Strake armer og bein
- Stå opp ved å presse armene ned og knærne opp
- Hopp uti ➤ flyt ➤ stå opp

5. Flyte på ryggen.

- Bøy kroppen bakover, legg hodet rolig i vannet, se opp i taket, brystet i vannflaten. Armene ut til siden, la bena flyte opp?
- Reis opp igjen ved å trekke beina opp mot brystet, press armene ned
- Hjelp til ved å holde i skuldrene og be eleven se opp på deg
- Viktig øvelse: sculling. 8-tall med hendene for å kjenne motstand.

6. Rulle fra mage til rygg og tilbake.

- Flyte på magen, bruk ene armen til å komme rundt
- Flyt på ryggen, bruk ene armen til å komme rundt
- Salto: blås ut luft, krøll sammen og rull rundt ved hjelp av armene

7. Gli på magen.

- Sparke fra i veggen
 - kjenne fart
 - kjennemotstand
 - kontrollere pust
- Hopp uti, spark fra i bunnen, gli 2-3m
- Gli med armene langs siden
- Gli med scullingbevegelser
- Gli med armene over hodet

8. Gli på ryggen

- Spark rolig fra i veggen, armene langs siden, se opp i taket, løft hofte og mage
- Gli i forskjellige stillinger
- Gli med armene over hodet
- Gli med scullingbevegelser

9. Gli med crawl benspark på magen.

- Sitt ytterst på kanten
- Bevegelsen fra hoften
- Avslappete, men tilnærmede strake bein
- Ligg i vannet
- hold i kanten
- ansiktet i vannet
- Crawl benspark på magen 5 meter

10. Gli med crawl benspark på ryggen.

- Ligg på ryggen, hold fast i kanten
- Instruktør holder i skuldrene
- Spark rolig fra i veggen, gli med crawl benspark

11. Gli med crawl benspark på ryggen.

- Sitt på kanten, hopp uti til instruktør som hjelper om nødvendig
- Sitt på huk på kanten, hopp uti, nå bunnen med føttene, spark ifra
- Stående hopp fra kanten, hodet under vann, flyt opp og flyt som en X i 10 sek.

12. Hopp på dypt vann.

- Sitt på kanten, hopp uti til instruktør som hjelper om nødvendig
- Sitt på huk på kanten, hopp uti, nå bunnen med føttene, spark ifra
- Stående hopp fra kanten, hodet under vann, flyt opp og flyt som en X i 10 sek.

13. Grunnleggende stup-progresjon.

- Min. skulderdypt vann, øynene åpne u/vann
- Stup fra sittende
- Hold hendene sammen ved å holde rundt tommelen
- Sikt nedover og hold hendene mot siktemålet
- Hodet mellom armene
- Stup fra knestående
- Ene foten med tærne utfor kanten, andre litt bak
- Armene som i sittende. Legg tyngden fremover, stup
- Stup fra stående
- Utføres som i knestående!

14. Begynner-crawl armtak.

- Armtak på land stående og gående
- Armtak på grunt vann, gående
- Armtak 4-5m i liggende stilling
- Armtak 10m med crawl pusting på annethvert tak
- Forlengs undervannssalto
- Hopp uti, spark fra i bunnen og gli fremover, sett inn armtak og svøm 4-5m
- Stup uti, spark fra i bunnen og gli fremover, sett inn armtak og svøm 4-5m

15. Begynner-armtak på ryggen.

- **"lille armtak"**, en padlebevegelse
- Armtak i skulderdypt vann, gående baklengs
- Armtak 4-5m i ryggliggende stilling
- Armtak i skulderdypt vann, gående baklengs 10m med rytmisk pusting
- Sculling i ryggliggende stilling
- Undervannssalto baklengs

16. Begynnersvømming på magen.

- Grunnstilling på magen
- Ligg på mage med ansiktet i vann, se mot bunnen.
- Kroppen fullstendig strak.
- Hold magen inne, stram i setemusklene, strekk benene, strekk nakken og hold skuldrene flate ved å presse sammen i skulderbladene.
- Hendene sculler under kroppen ved hoften

17. Begynnersvømming på ryggen.

- Armtak og benspark 5m
- Armtak, benspark og rytmisk pusting 10m
- Svøm i sittende stilling og svøm utstrakt
- Svøm med knyttede hender og åpne hender
- Svøm med og uten benspark
- Svøm med padlebevegelse og sculling
- Svøm med en arm, høyre, venstre, kjenn forskjellen
- Hopp uti, gli over på ryggen, svøm 4-5m
- Stup uti, gli over på ryggen, svøm 4-5m

18. Skifte retning.

- Svøm på magen 2-3m, snu, svøm tilbake
- Svøm på ryggen 2-3m, snu, svøm tilbake
- Svøm noen tak på ryggen, rull over til magen
- Hopp uti, svøm 5m på magen, snu, svøm tilbake
- Hopp uti, svøm 5m på ryggen, snu, svøm tilbake

19. Hvile på mage og rygg.

- Foreta innånding under flyting i fullstendig avslappet stilling på magen i 15sek.
- Flyt avslappet på ryggen i 15sek.
- Flere inn- og utåndinger under flyting i fullstendig avslappet stilling i 30sek. (downroofing)
- Flyt avslappet på ryggen i 30sek.
- Trå vannet i 30sek.

20. Livredning.

- Assistere en partner fra flytende stilling
- To og to sammen. På grunt vann hjelpes eleven opp fra flytende stilling på mage og rygg.
- Rekke ut fra bassengkanten med forskjellige gjenstander
 - håndkle, klesplagg, fiskestang, gren, åre o.l.
 - senk tyngdepunktet ved å ligge flat på magen
 - hold fast med den frie hånden og tærne
 - rop etter hjelp
 - snakk beroligende til offeret
- Behandling av krampe
 - innta flytestilling

- bøy den rammede kroppsdelen slik at muskelen med krampe blir forlenget. F.eks. hvis krampen sitter i tykkleggen, bøyes foten slik at tærne peker mot kneet, vekk fra krampen
- Bruk av redningsvest
 - ta vesten riktig på
 - hopp uti på dypt vann
 - svøm 10m rolig på magen
 - svøm 10m rolig på ryggen

21. Kombinert prøve

- Øvelsen beherskes når eleven sammenhengende kan:
 - stupe uti på dypt vann,
 - svømme 12,5m på magen,
 - skifte retning,
 - svømme 2-3m tilbake mot startstedet,
 - stoppe og hvile i 30sek,
 - svømme tilbake på ryggen til startstedet

Uansett hva man ønsker å lære elevene i vannet, må man ikke glemme å ha det moro! Sangleker som ”oppvarming” er alltid populært. Eksempler på sanger som er fine å bruke i bassenget mens alle står i en ring og holder hverandre i hendene er:

- Jeg gikk meg over sjø og land
- Bjørnen sover
- Bro, bro brille
- Epler og pærer
- Tante Monica
- Så går vi rundt om en enebærbusk
- Og mange flere... bruk fantasien

Vil du vite mer om svømmeopplæring, kan du kjøpe boken ”Lær å svømme” av Turid Blixt, hvor stoffet til denne artikkelen er hentet fra. Det er en bok med lek og øvelser som fører frem til svømmedyktighet. Boken tar for seg hvordan en svømmeinstruktør planlegger, tilrettelegger og gjennomfører svømmeopplæring ut fra barnas forutsetninger. Du finner også tips om hvordan lære voksne å svømme. Boken og NSF's svømmemerker kan bestilles gjennom Norges Svømmeforbund på tlf: 21 02 90 10, eller e-mail: ordre@nif.idrett.no eller via internett: www.idrettsbutikken.no