

Informasjon om symje- og livredningsopplæring i grunnskulen



Til foreldre/føresette

Alle elevar må gjennom symje- og livredningsopplæringa i løpet av grunnskulen. Opplæring er ein del av faget kroppsøving på 1.–10. trinn.

Kva skal barnet mitt lære?

Trygg ferdsel ved vatn, symjing, sjølvberging og livredning ute i naturen er sentralt i faget.

På skulen lærer barnet å bli trygg i vatnet og symjedyktig. Barnet skal òg lære å kunne tilkalle hjelp, berge seg sjølv og å kunne utføre livredning i vatn ute i naturen.

Gode symje- og livredningsferdigheiter gir barnet ditt høve til å delta på bading i skuleregi og halde på med aktivitetar på fritida i, ved og på vatn.

Korleis kan du bidra?

Som forelder/føresett er du ein viktig samarbeidspartnar, og du kan bidra med:

- Å vere eit godt førebilete. Framsnakk verdien av å lære å symje og å meistre livredning.
- Vassaktivitetane dine med barnet på fritida kan bidra positivt til at barnet er trygt i vatnet, og til utbyttet av symjeopplæringa i skulen. Lær barnet å bli vand med å få vatn i ansiktet, lær det å blåse bobler med både munnen og nasen (f.eks. «no skal vi vere motorbåt» eller «no skal vi koke poteter»). Lær barnet å få hovudet under vatn og sjå under vatn (kanskje er det skattar på botnen?).
- Ha gjerne ein samtale om dusjing og av- og påkledning.

Kva vil det seie å vere symjedyktig?

Barnet ditt blir rekna som symjedyktig når det kan handtere eit fall ut i vatn for så å symje 100 meter på magen, undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (og imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land.

Korleis skal skulen vurdere om barnet mitt er symjedyktig?

Skulen bruker sju obligatoriske øvingar for å kartleggje om barnet er symjedyktig. Øvinga er ei undervegsvurdering for å sjå om barnet er på rett veg. Øvingane byrjar med det enklaste først og blir meir utfordrande etter kvart. Sjå symjedyktig.no.

Korleis føregår sjølve symje- og livredningsopplæringa?

Opplæringa kan skje både inne i basseng og ute i naturen. Skulane organiserer ho på ulike måtar, men det er vanleg at gutar og jenter har opplæring i lag, men dusjar kvar for seg. Den eller dei som skal lære opp barna, er flinke til å symje og kan livredning. Skulen er pålagt å ha gode tryggleiksrutinar for opplæringa, så barnet er trygt, både i bassenget og ute i naturen.

Kven kan svare på spørsmåla mine?

Ta kontakt med symjelærer, kontaktlærer, rektor eller FAU-representant på skulen dersom du har spørsmål om korleis opplæringa er lagd opp for barnet ditt.