

Vannkompetanse i praksis - opplæring av lærere og i skole



NTNU

Egil Galaaen Gjørme, NTNU



 NTNU
Discovery

A photograph of a man in black swim trunks diving horizontally into a body of water. In the foreground, two young women in swimwear are watching the dive with expressions of concern or surprise. Another person is partially visible in the water near the edge. The background shows a concrete wall, a crowd of people on a grassy bank, and some buildings under a clear sky.

Hvor og hvorfor drukner vi?
Hva skal vi øve på?
Hvordan skal vi øve?













Water Competence



WATER COMPETENCE

- Lærerutdanning og etter/videreutdanning
- Appen Water competence - et læringsverktøy for svømming, selvberging og livredning
- Dokumentasjon og opplæringssystem for selvberging og livredning (VÅTTKORT)
- Fremme vannkompetanse for nye nordmenn

Regjeringens plan for en bedre
svømmeopplæring i grunnskolen

2016 – 2020



Læreplanen i kroppsøving (KRO01-05)

2.klasse (7-8)	4 .klasse (9-10)	7.klasse (12-13)	10.klasse (15-16)
- Leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn - Øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp	- Vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 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 symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land	- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn - Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn	- Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing - Forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen - Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp

Progresjon →



Hvorfor lære svømming og livredning?

- *kunne delta i en livslang bevegelsesglede, være sammen med venner og det sosiale aspektet rundt det å kunne oppholde seg ved, på og i vann.*
- *kunne svømme for å berge seg sjøl og andre*



Gammelt nytt?

Ragnar Gjølme f: 1916

- 100 m paa rygg
- 50 m paa bryst
- Stuping paa omtrent 1 meter høide
- Stupe kraake fremlengs eller baklængs i vandet

Norges Livredningsselskap, 1928



År

2017

2018

2019

2020

2021

2022

2023

Drukninger i norge siden 1988

4046

Snitt drukninger siste ti år

96

Drukninger valgte år

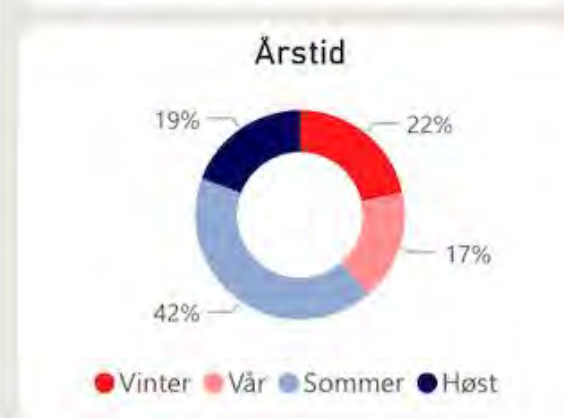
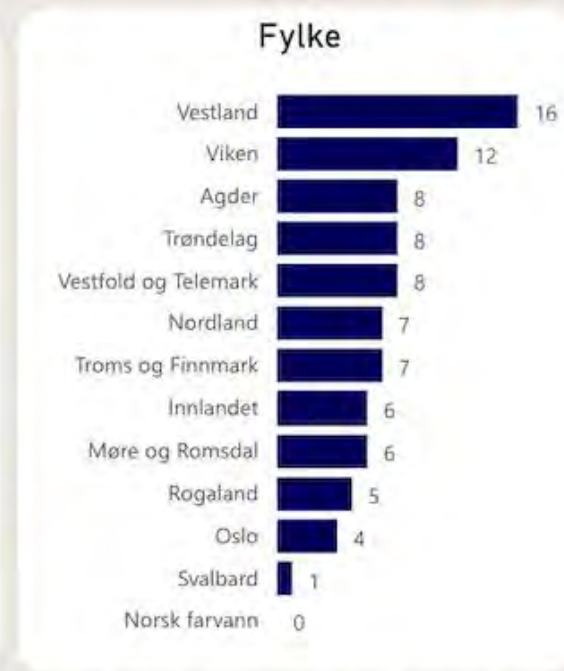
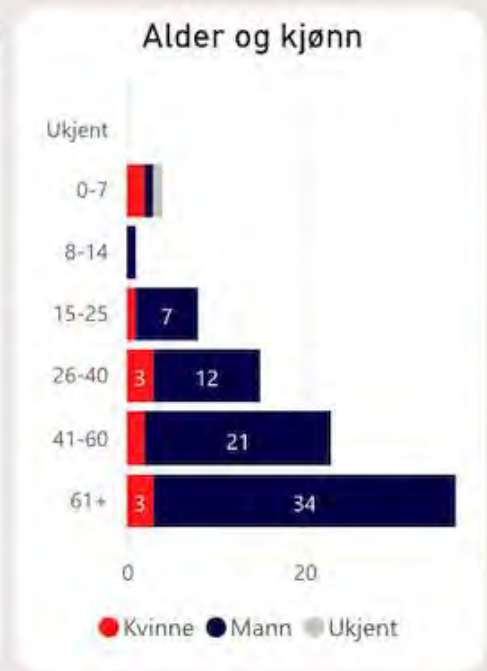
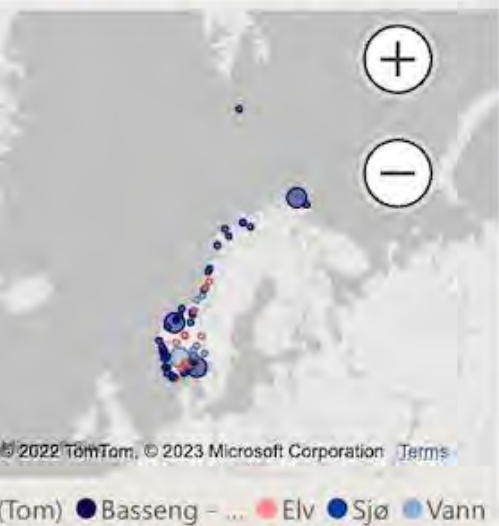
88

Kjønn

Kvinne

Mann

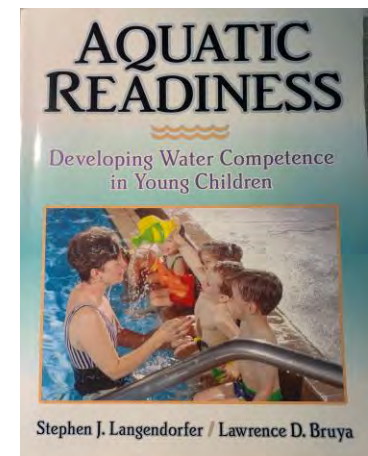
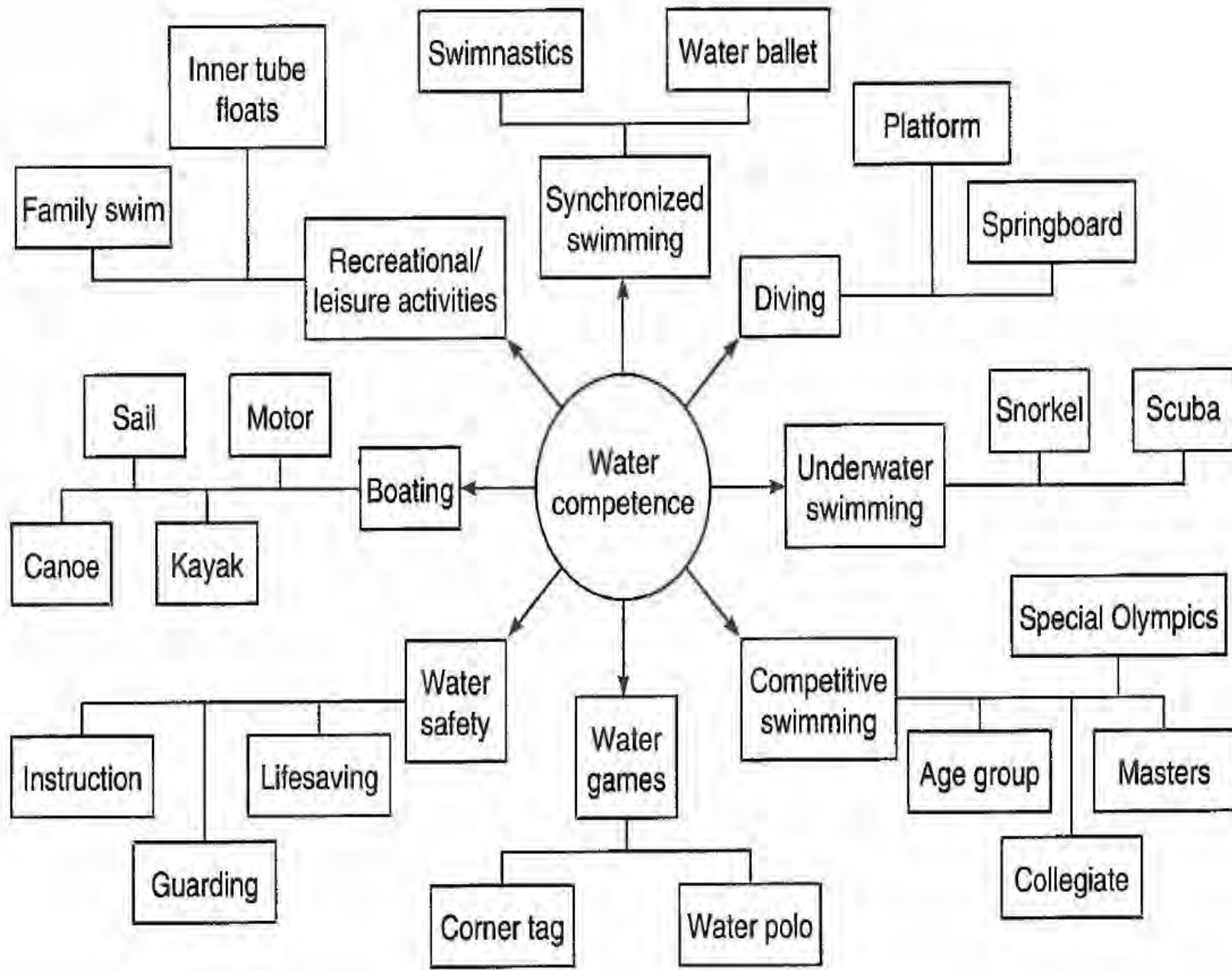
Ukjent



NORGE:



- I snitt drukner 96 personer hvert år (88 i 2022)
- 2 av 3 ulykker skjer når en er alene og må berge seg sjøl (RS, 2022)
- 3 av 4 ulykker skjer like ved en redningsmulighet (NLS, 2018)
- 93 % av ulykkene skjer utendørs (Kjendlie et.al, 2013)
- 85 % av de druknede er menn (RS 1988 - 22)
- De fleste er menn over 50 (RS 1988-22)



Langendorfer & Bruya (1995)

Table 1. Proposed water competencies related to drowning prevention

Water Competencies			
1	Safe entry competence a) Entry into water b) Surface and level off	9	Clothed water competence
2	Breath control competence Integrated and effective breathing	10	Open water competence
3	Stationary surface competence a) Buoyancy control: floating b) Treading water	11	Knowledge of local hazards competence
4	Water orientation competence a) Roll from front to back, back to front b) Turn, L & R, on front & back	12	Coping with risk competence - awareness, assessment, avoidance
5	Propulsion competence a) Swim on front b) Swim on back and/or side	13	Assess personal competence
6	Underwater competence a) Surface dive b) Underwater swimming	14	Rescue competence a) Recognize a drowning person b) Assist a drowning person safely
7	Safe exit competence	15	Water safety competence a) Attitudes b) Values
8	Personal flotation device (PFD/lifejacket) competence		

THEORY

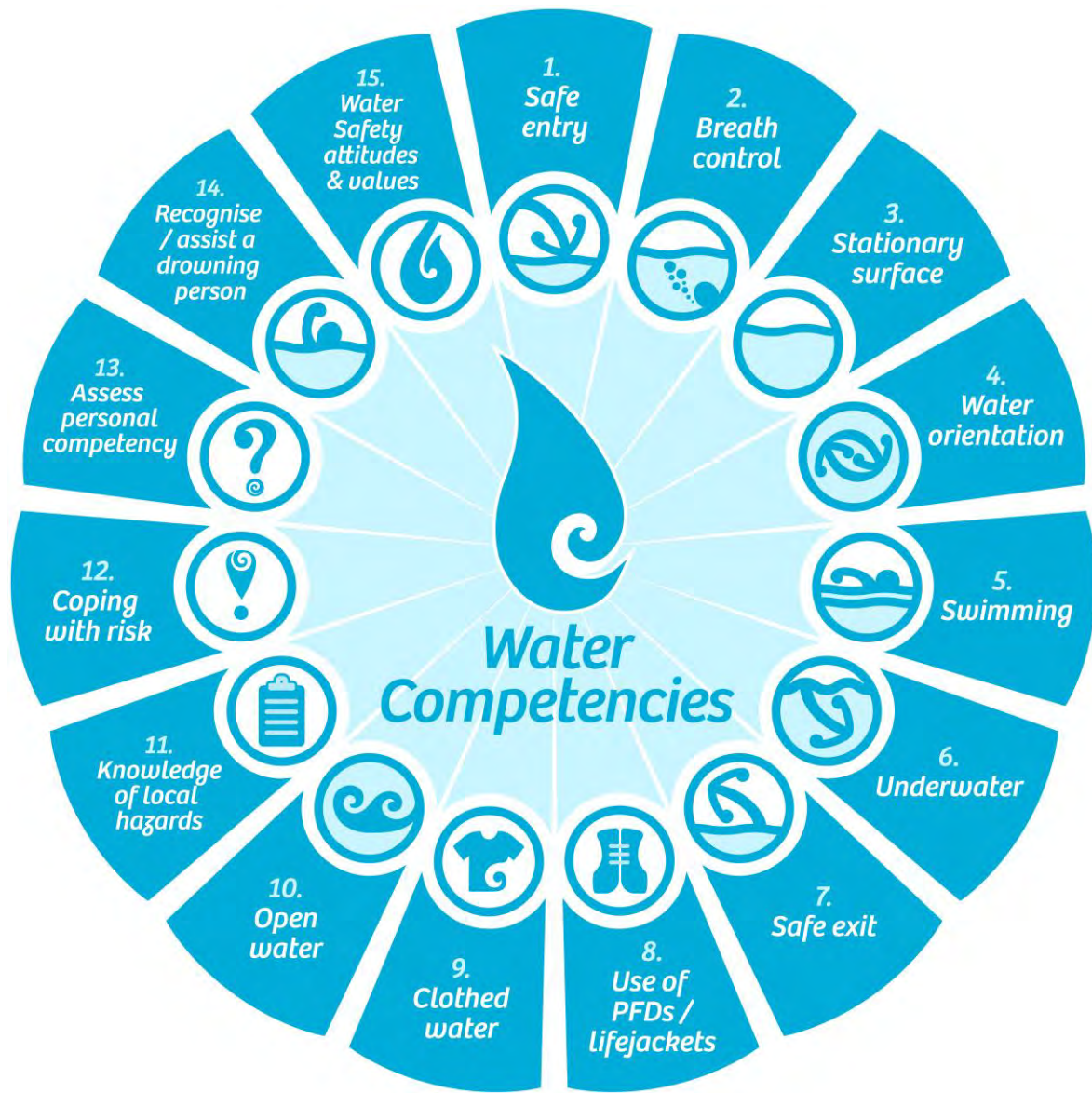
From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future

Robert Keig Stallman
Norwegian School of Sports Science, robert_keig@yahoo.com

Kevin Moran Dr
The University of Auckland, k.moran@auckland.ac.nz

Linda Quan
Seattle Childrens Hospital, linda.quan@seattlechildrens.org

Stephen Langendorfer
Bowling Green State University - Main Campus, langendorfersj@gmail.com



From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future

Robert Keig Stallman

Norwegian School of Sports Science, robert_keig@yahoo.com

Kevin Moran Dr

The University of Auckland, k.moran@auckland.ac.nz

Linda Quan

Seattle Childrens Hospital, linda.quan@seattlechildrens.org

Stephen Langendorfer

Bowling Green State University, langendorfersj@gmail.com

Model: Water Safety, New Zealand, 2019

3 Elements of Water Competence

Why is water competence important? Drowning is a major cause of accidental death, partly because many people underestimate the risks and overestimate their ability, or that of their children, in water.



Water Smarts

...means knowing your limitations, swimming in safe areas, knowing how to handle common water hazards, & wearing a life jacket



Water Skills

...means safely entering water over your head & resurfacing, controlling breathing while floating or treading water & swimming at least 25 yards, & exiting the water



Helping Others

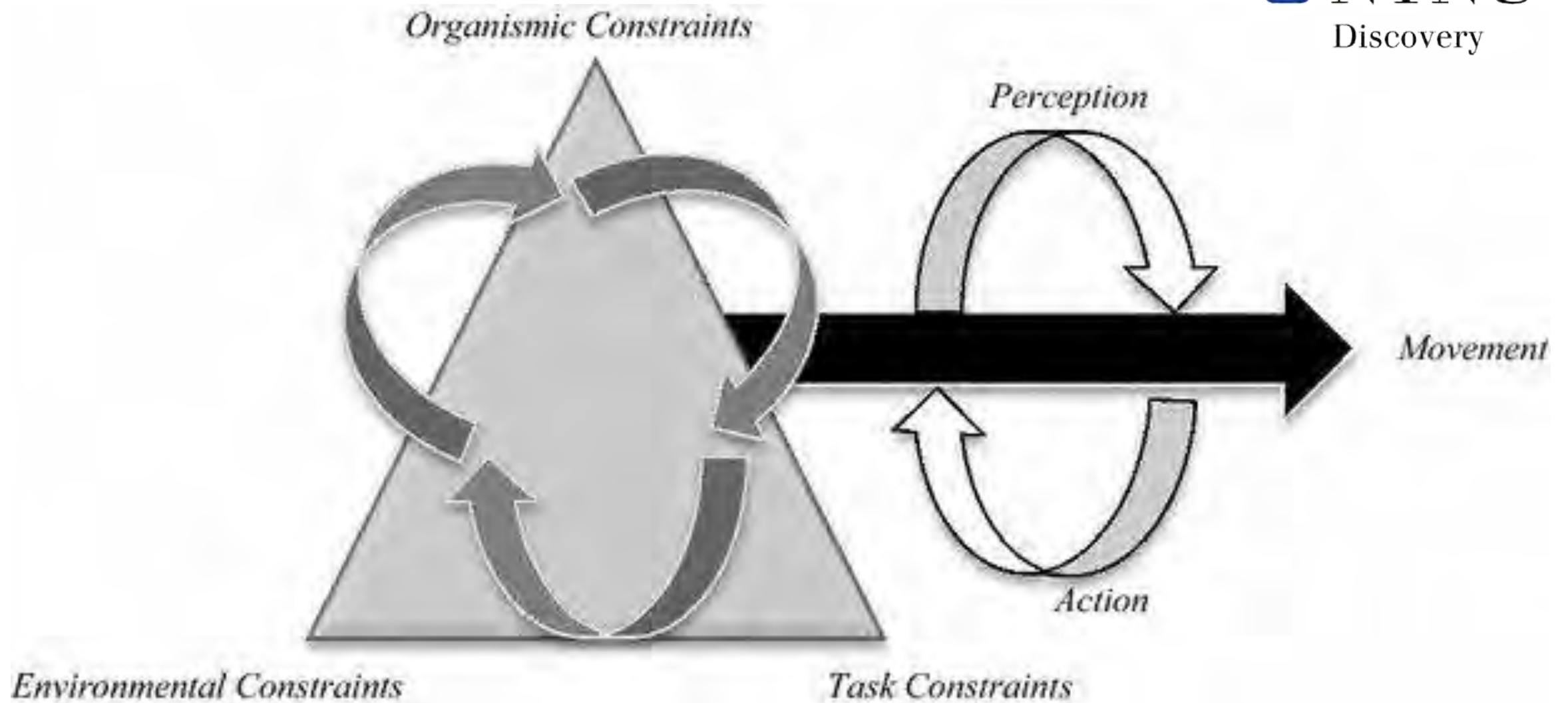
...means providing close supervision to anyone in your care, knowing the signs of drowning, knowing how to safely rescue others, and learning CPR

Ronja Røverdatter

Ronja måtte passe seg for alt som var farlig og øve seg på ikke å være redd. Falle i elva skulle hun passe seg for, hadde Mattis sagt, – derfor hoppet hun med liv og lyst på de glatte steinene ved elvebredden, – hun kunne jo ikke gå bort i skogen og passe seg for å falle i elva. Skulle det være noen nytte i det, måtte hun jo gjøre det ved strykene og ikke noe annet sted.

(Lindgren, 2007, side 26).





























Dybdelæring I kroppsøving

Dybdelæring innebærer å lære med dybde og ha evne til refleksjon over egen læring.

Innen svømme- og livredningsopplæringen kan dette bety at elevene i praksis skal kunne ferdes trygt i, ved og på vann, og kunne bruke det de har lært på ulike måter i kjente og ukjente situasjoner.

Det inkluderer utvikling av risikoforståelse, refleksjon og evne til kritisk tenkning, som videre henger sammen med utvikling av holdninger og verdier.