

Svømmeskolen «Sandefjordmodellen»

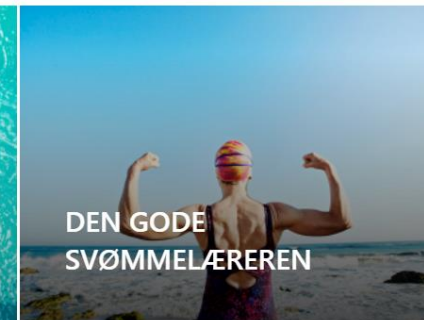
Trond Setlo, adm.leder

FLYTEKONFERANSEN 2024

Svømming i sandefjordskolen



Stefan Borger Lilleås
Arbeidsleder/formann



INFORMASJON TIL UTDELING

[Informasjon til foresatte om svømmeopplæring 2023-24 finner du her](#)

[Informasjon til foresatte svømmeopplæring BOKEMOA 2023/24](#)

[Informasjon og sjekkliste til elever som skal ha svømming finner du her](#)

TRYGGE LOKALSAMFUNN

[Her kan du lese mer om folkehelsearbeidet i Sandefjord kommune.](#) Kommunen er sertifisert som en **Trygge lokalsamfunn** kommune. Folkehelseloven pålegger kommunene å forebygge skader og ulykker, på disse sidene kan du finne mer informasjon om ulike forebyggende og helsefremmende arbeid i vår kommune. **Svømmeundervisningen i skole** er en viktig del av dette ved å være både forebyggende og helsefremmende, noe som er beskrevet i årsrapporten for Trygge lokalsamfunn.

«Mestring i vann – trygghet og læring»



MÅL:

1. Trygg i vann
2. Svømmedyktig
3. Selvberging
4. Livredning

Kommunalt fellesopplegg for 21 barneskoler

- Ordningen innført for 14 skoler i 2007
- Utvidet til 21 skoler i 2017 etter kommunesammenslåing
- Omfatter ca. 5000 elever
- *Tverretatlig samarbeid* mellom skoleetaten som har det pedagogiske ansvaret og kultur- og fritidsetaten som drifter svømmehallen.
- *Nøkkelfaktorer*: Politisk vilje - felles satsing - sentral styring
- *Samarbeid* med kommuneledelse og rektorene
- *Kostnadseffektiv* ordning

Kvantitet – tid i vann

- Alle får **60 svømmeøkter** i basseng i løpet av barneskolen, uavhengig av skole og avstand til svømmehall
- Fordeles med 15 ganger på hhv 2., 3., 4. og 6. trinn.
- Sammenhengende svømmeperiode med 1 svømmeøkt i uka.
- Svømmeskolen legger grunnlaget for kommunens 6 ungdomsskoler som overtar ansvaret og viderefører svømmetilbudet gjennom egne opplegg.

Opplæringen i Sandefjord Svømmehall

- **15 barneskoler benytter Sandefjord Svømmehall; tirs - fred.**
25 m basseng, stupeavdeling og eget begynneropplæringsbasseng med høyere vanntemperatur.
- **Opptil 60 elever fra samme skole har opplæring samtidig;**
maks 15 fra 2. trinn på begynneropplæring i det varme bassenget, mens 3., 4. og 6 trinn benytter det store bassenget og stupeavdelingen med mulighet for hopp/stup fra 5 meter og dykking på 4 meter.
- Svømmetimenene kjøres fortløpende gjennom dagen uten pauser for å utnytte bassengtid og garderobekapasitet maksimalt.
- På mandager: 2 ungdomsskoler disponerer det store bassenget. Barnehager og spes./fysio. bruker det varme bassenget.

Økt	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Økt
1	Krokemoa	Ormestad	Virik	Sande	1
2	Krokemoa	Byskolen	Virik	Sande/Framnes	2
3	Haukerød	Byskolen	Store Bergan	Framnes	3
4	Haukerød	Vesterøy	Store Bergan	Helgerød	4
5	Gokstad		Kodal	Fevang	5
6	Gokstad		Mosserød	Unneberg	6
7			Mosserød		7

Svømmebussen

- Busstransport etter anbud
- Fast koordinert kjøreplan for alle skoler
- Samlet innkjøp – god pris

Kjørerute	Antall	Busstid	Start/slutt svømmetime	Bassengtid	
Fra Krokemoa	61	08.35	Økt 1 (09.00 - 09.40)	40 min	
Sv.h		08.50			
Fra Krokemoa	62	09.10	Økt 2 (09.40 – 10.20)	40 min	
Sv.h		09.25			
Fra sv.h	61	09.55	Retur økt 1 Krokemoa		
Krokemoa		10.10			
Fra Fevang	41	09.50	Økt 3 (10.20 – 11.00)	40 min	
Sv.h		10.10			
Fra sv.h	62	10.35	Retur økt 2 Krokemoa		
Krokemoa		10.50			
Fra sv.h	41	11.15	Retur økt 3 Fevang		
Fevang		11.35			
				Pause 30`	
Fra Haukerød	51	11.05	Økt 4 (11.30 – 12.10)	40 min	
Sv.h		11.20			

Faste svømmeinstruktører bistår skolene

- **Skolene får hjelp av 3 svømmeinstruktører i alle timer**
- Svømmeskolen har en gruppe på 8 badevakter med god kompetanse og erfaring på svømmeopplæring.
Ansatt i svømmehallen men administreres av Svømmeskolen på skolesvømmingen. Belastningen fordeles på flere sånn at ingen står i basseng hver dag.
- **Skolene stiller med øvrig bemanning;** fortrinnsvis kroppsøvlingslærere, evt. med assistenter.
Skolen står med det formelle pedagogiske ansvaret for tilbudet.
Skolen må selv styrke bemanningen når det er grupper og elever med særskilte behov.

Oppsett sv.instruktører -2023/24

Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
Skole	Instr	Instr	Skole	Instr	Instr	Skole	Instr	Instr	Skole:	Instr	Instr
09.00	Lille	Store	09.10	Lille	Store	08.50	Lille	Store	09.00	Lille	Store
Krokemoa	S	J/Å	Ormestad	J	L/Å	Virik	JA	Å/G	Sande	G	JA/V
Krokemoa	S	J/Å	Byskolen	Å	L/J	Virik	JA	Å/G	Framnes/Sande	G	JA/V
Haukerød	Å	S/J	Byskolen	Å	L/J	Store B	Å	JA/G	Framnes	G	JA/V
Haukerød	Å	S/J	Vesterøy	J	L/Å	Store B	Å	JA/G	Helgerød	JA	G/V
Gokstad	Å	S/J	12.00			Kodal	Å	G/JA	Fevang	JA	G/V
Gokstad	Å	S/J				Mosserød	Å	G/JA	Unneberg	JA	G/V
13.30						Mosserød	Å	G/JA	13.30		

Felles organisering gjennom «Svømmeskolen»

- Tildeling av **svømmetid og busstransport** ift skolens elevantal.
- Oppsettet sendes ut i februar; i god tid for skolene til å implementere svømmingen i neste **årsplan**.
- **Felles fagplan, timeopplegg og kartleggingstester** bidrar til et likeverdig tilbud.
- Organiseringen gir muligheter for **tilpasset opplæring**; gruppedeling, aldersblanding og nivådifferensiering.

TIMEOPPLEGG FOR SVØMMESKOLEN

TRINN: 2

UKE	TIMEOPPLEGG
TIL ALLE TIMER: Repetisjon av bobling og ulike øvelser for dykke, flyte og ryggsvøm med krålbeinspark. NB! Trening Brystbeintak hver time etter økt 8)	
1 Tilvenning	Gj.g. alarmplan. Vanntilvenning, bli kjent og lek. Presentere: Dykke, flyte, hoppe. NB! Bobleleksa hjemme hver dag. Frakte brett m/bevegelse uten berøring minst 5 m
2 Obl. 1, 2	Obligatorisk øvelse 1 og 2 <i>Hver time: Kort oppstart m bobleleksa</i> (I testpauser: Øve bobleleksa, dykke, flyte.)
3 Flyte	Flyting mage og rygg <i>(Kort oppstart m bobleleksa)</i> Dykke, stå på henda, salto, sv mellom beina. Lek : stiv heks (Minne om ta med egen redningsvest neste uke)
4 Bruke vest	Bruk av redningsvest, hvorfor, ta på riktig, flyte + div øvelser m vest. <i>(Kort oppstart m bobleleksa)</i> Hoppe/falle uti, snu i vannet, svømme mage og rygg, komme opp av vannet selv (Gjerne bruke egen vest)
5 Pil/Ubåt	Flyting mage /rygg, øve på krålbeinspark på kanten <i>(Kort oppstart m bobleleksa)</i> Pil - ubåt m/krålbeinspark (bruk plate/pølse) Hoppe - flyte - inn til kanten selv
6 Pil/ubåt m/arm	Pil - ubåt m/ krålarmtak - vise på land + vannet (male taket- vindmølle) <i>(Kort oppstart m bobleleksa)</i> Hoppe - flyte, framdrift crawlbeintak på magen, snu til rygg.
7 Repetisjon Obl. 3,4	<i>(Kort oppstart m bobleleksa)</i> Samme som uke 6 + gli stup Obligatorisk øvelse 3 og 4
8 Elem. Rygg	Introdusere elementær rygg <i>(Kort oppstart m bobleleksa)</i> Gj.g. brystbeintak. (Kilebeinspark /"Sprik") Hjemmelekse hver dag: Tørrtrening beintak

Tilbudet i to mindre svømmehaller

- 6 barneskoler får svømmeopplæringen i sitt lokale basseng med kapasitet på 15-20 elever.
- Disse skolene har nå fått løftet sitt tilbud til samme timetall, 60 økter, som kommunens øvrige skoler har hatt.
- De har samme fagplan, metodikk og kartleggingstester.
- Skolens personale har ansvaret for undervisningen, uten bistand av «eksterne» svømmeinstruktører.

Kartleggingstester

Eks. 4. trinn:

Øvelse 1: Svømme 100 m Valgfri svømmear

Øvelse 2: Effektive brystbeintak med god framdrift

Øvelse 3: 50 m bryst

Øvelse 4: 50 m elementær rygg

Øvelse 5: 25 m krål

Øvelse 6: Undervannssvømming 4 m gjennom to dykkebuer

Øvelse 7: Flyte 2 min., vekselvis på mage og rygg ved å rulle rundt. Bruk av sculling.

Øvelse 8: Startstup

Øvelse 9: 25 m sidesvømming

Øvelse 10: 25 m ryggkrål

11: Obl. øvelse 7: SVØMMEDYKTIG

Fall uti på dypt vann, svøm 100 m på magen, underveis dykke ned og hente opp en ring, stopp og hvil (flyte samlet 3 min. vekselvis rygg/mage), ryggsvøm 100 m, ta seg opp på land.

Måloppnåelse på svømmedyktighet:

- Kartleggingstestene viser gode resultater for mange elever, mens en del elever har behov for mer tid og trening.
- Ved oppstart av ordningen i 2007 hadde vi i tillegg 5 timer vanntilvenning på 1. trinn og 5 svømmetimer på hhv 5. og 7. trinn. Dette mistet elevene i 2013 pga et større budsjettkutt i kommunen.
- Snittresultatet siste 5 skoleår på den nasjonale **svømmedyktighets-testen:**
 - 4. trinn: 66,4 %**
 - 6. trinn: 86,6 %**
- Mulige feilkilder

SUM 21 skoler	2. trinn			3. trinn			4. trinn			6. trinn		
	Sv.dyktig mini			Sv.dyktig kort			Sv.dyktig.			Sv.dyktig		
	Ja	Nei	Delvis	Ja	Nei	Delvis	Ja	Nei	Delvis	Ja	Nei	Delvis
Prosent:	50,7	38,1	11,1	47,5	33,3	19,2	49,8	38,0	12,1	72,9	15,7	11,4
% Ja + Delvis		61,9			66,7			<u>62,0</u>	%		<u>84,3</u>	%
Ant. registrerte:		611			646			660			687	
Ant. elever tot.		695			703			697			732	
Antall ikke med:		84			57			37			45	

Kompetanse og sikkerhet

- **Metodekurs**

Svømmeskolen har tilbud om metodekurs for lærere og assistenter i forbindelse med livredningssertifiseringen.

Til hjelp for skolens kompetanseheving og kvalitet i tilbudet.

- **Livredningskurs**

Svømmeskolen arrangerer årlig livredningssertifisering for personalet i skoler og barnehager. Tre faste kursuker hvert skoleår sikrer oppfølging og forutsigbarhet.

- *Hovedsertifisering*; dagskurs i basseng ved førstegangs sertifisering, og deretter hvert 3. år.

- *Fornyhet sertifisering*; kortere dokumentasjon årlig mellom hovedsertifiseringene, valgfritt i basseng og/eller **ute i sjøen**.

UTENDØRS SVØMME- OG LIVREDNINGSSOPPLÆRING

- Grunnlaget for svømmedyktighet legges i bassengopplæringen, men trening kun innendørs kan gi en «falsk trygghet» ute. Skolene må i tillegg til tilbudet i svømmehallen gi elevene erfaring med og opplæring i svømming, selvberging og livredning utendørs.
- Denne opplæringen legges inn i skolenes årsplaner gjennom **ekskursjoner/uteskoledager**, og er ikke en del av fellesopplegget basseng.
- Forslag til **uteaktiviteter** på hvert trinn ligger i kommunens **lokale fagplan**. Denne kan skolene bruke som idèbank, tilpasset forholdene på stedet.
- Sentrale momenter er bruk av kasteline, livbøye og redningsvest, lære trygg ferdsel på, ved og i vann, vurdere farer som glatt svaberg, kaldt vann, strøm, bølger, sikt osv.
- Elevene skal få erfaring med svømming og selvberging i sjøen under ulike værforhold, også med klær på, og kjenne forskjell med og uten bruk av vest.



Fellesordningen gir fordeler:

- Alle elever får et tilnærmet **like godt tilbud** uavhengig av avstand til svømmehallen, kompetanse på hjemmeskolen og lokalt skolebudsjett.
- Timetall og trinnfordeling tilrettelegger for å nå **læreplanens kompetansemål**.
- Det settes opp sammenhengende svømmeperioder og ukentlige svømmetimer, en **hyppighet** som er nødvendig for et godt læringsutbytte.
- Fellesordning sikrer god **progresjon og metodikk** i svømmeopplæringen.
- **Kostnadseffektivt.** God utnyttelse av personell, busskapasitet og svømmehalltid reduserer kostnaden.
- **3 fra Svømmeskolens personale underviser fortløpende** svømmetimer i bassenget. Da kan skolene sende med 3 færre lærere fra eget personale. Disse jobber på skolen i stedet for å bruke tid på transport og i garderobe. Denne ordningen åpner for ekstern **kompetanse** + gir en **innsparing på 5-6 lærertimer pr. svømmetime.** (= 120 timer/uke)

- Mulighet for at elever med særskilte behov kan tildeles **ekstra svømmetimer** ved å delta i flere svømmeperioder.
- Gode muligheter for **differensiering** gjennom nivåtilpasset gruppering, veksling mellom bassengene og aldersblanding.
- **Kartleggingstester** gjennomføres ved oppstart og avslutning av hver svømmeperiode. Det viser måloppnåelse, hvem som trenger mer trening og brukes **for justeringer** av opplegg og metodikk.
- **Nyankomne elever** i løpet av skoleåret skal testes fortløpende, uavhengig av trinn, og tilbys svømmeopplæring etter behov.
- Skolen må avsette **ekstra friminutt-tid** på timeplanen for de elevene som skal ha svømming. Det kan bety forskyving av undervisningstimer i svømmeperioden slik at busstransport og garderobetid ikke tar tid fra noen fag. (1 svømmetime = 1 gymtime) (Ikke alle skoler er like flinke til å tilrettelegge for dette.)

Suksesskriterier?

- **Felles obligatorisk opplegg, kommunalt ansvar, sentral styring.**
De fleste skoler har ikke eget basseng og greier ikke å ordne et godt tilbud alene. Frivillige organisasjoner kan bidra, men ikke løse det for kommunene.
- **Faste svømmelærere** med spesialkompetanse.
- **Tilstrekkelig timetall og hyppighet.** (Minimumsløsning?)
- **Tidlig oppstart, helst i barnehagealder.**
- **Skoletilbud utendørs, i tillegg til basseng,** der elevene får realistisk trening på det de lærer inne. Målet må være selvberging ute.
- **Bruke portalen svommedyktig.no**
- **Oppfordre til og tilrettelegge for ekstra trening i tillegg til skolens tilbud.**

Barn og unge må få gratis inngang i svømmehall!

Forbedringsmuligheter i vårt opplegg

- Oppstart på **1. trinn**
- **Felles obligatorisk** opplæring og trening også **utendørs**
- Svømmeopplæring på **alle trinn** i skoleløpet, 1. – 10. klasse
- Fellesopplegg også for **ungdomsskolene**
- **Obligatorisk** for alle involverte å delta på **metodekurs**
- En **ekstra badevakt** som kun har ansvar for **tilsyn** i bassenget. Da kan svømmelærer/instruktør få mulighet for mer individuell veiledning samtidig som sikkerheten blir ivaretatt. Økt kvalitet.

