



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

Nye veje til svømmeundervisning i skolen

Alle SKAL lære at SVØMME

Åbent vand

Udgiver: Dansk Svømmeunion og TrygFonden

Indhold udarbejdet af:

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring,
University College Lillebælt og Syddansk Universitet

Stephan Emil Junggren
Lise Sohl Jeppesen
Lisbeth Runge Larsen
Kurt Lüders
Thomas Skovgaard

Billedredaktion: Tobias Marling, Dansk Svømmeunion

Udgivet: 2018

ISBN:978-87-93704-06-0

Fotos: Michael Vienø

© Dansk Svømmeunion og TrygFonden




Vi skaber glæde og styrker trygheden der, hvor mennesker og vand mødes. Vi sætter fokus på vandkompetencer, så du kan redde dig selv og andre. Og vi hepper på alle Danmarks vandhunde - fra nybegynderne til dem, der jagter medaljer. Spring ud i det på respektforvand.dk.

Åbent vand

INDHOLD

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 05 | Forord | 29 | Praksisforslag til Åbent vand |
| 07 | Alle skal lære at svømme
Forstudier, udvikling og evaluering | 36 | Åbent vand
Overvejelser og anbefalinger |
| 09 | Åbent vand
Teori, udvikling, praksis | 39 | Opsamling Åbent vand |
| 13 | Erfarings- og vidensopsamling | 40 | Litteratur |
| 17 | Svømmeundervisning i åbent vand | 42 | Noter |
| 21 | Tværgående analyse | | |

A photograph of two children swimming in the ocean. The child in the foreground is wearing a blue wetsuit, a pink swim cap, and blue goggles. The child behind them is wearing a red and black wetsuit, a pink swim cap, and black goggles. The water is splashing around them, and the background shows a sandy beach with some people and trees in the distance.

Ambitionen er at skabe et bedre grundlag for, at alle børn opnår basale svømmefærdigheder tidligt i livet.

FORORD

Alle skal lære at svømme er igangsat af Dansk Svømmeunion og TrygFonden. Projektet strækker sig over en godt treårig periode fra 2015 til 2018.

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL) har fungeret som udviklings- og evalueringspartner.

Et centralt projektmål er at udvikle ny viden, der kan understøtte landets kommuner og grundskoler i at levere endnu bedre indsatser på svømmeområdet, gerne så tidligt i det samlede skoleforløb som muligt. Den langsigtede ambition er, at Alle skal lære at svømme bidrager til at øge andelen af børn og unge, der opfylder den nordiske definition på svømmeduelighed, der i sin korte form lyder: At kunne svømme 200 meter uden brug af hjælpemidler.

Denne rapport indgår i en serie på i alt 10 udgivelser (se bagsiden), som hver især belyser forskellige aspekter af Alle skal lære at svømme og grundskolens svømmeundervisning mere generelt. Alle udgivelser er tilgængelige på allesvømmer.dk.

Denne delrapport har særligt fokus på at præsentere begrundelser og muligheder for at arbejde med skolesvømning i åbent vand. I den forbindelse inddrages oplevelser og observationer fra konkrete svømme-forløb i åbent vand, bl.a. i partnerskab med lokale aktører som svømmeklubber, sejl- og roklubber eller lokale redningstjenester.

Udviklings- og evalueringsaktiviteterne knyttet til Alle skal lære at svømme er forløbet som åbne processer med indlagte justeringer af undersøgelsesdesign og -produkter. Der har kontinuerligt været afprøvet og justeret undervisningsforløb på forskellige klassetrin og med varierede didaktiske tilgange. I de sammenhænge er der indsamlet en stor mængde empirisk materiale. Den løbende dialog med engagerede undervisere og ledere samt indsamlede erfaringer i forbindelse med fx rekruttering af kommuner og skoler, besøg hos involverede klasser og interview med udvalgte elever, har i alle henseender stået centralt.

I alt har omkring 2000 elever, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber fra 19 af landets kommuner bidraget til udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme.

Ambitionen er, at denne og de øvrige rapporter kan tjene som oplæg og inspiration til udvikling af grundskolens svømmeundervisning. Resultaterne fra evalueringen sigter mod at være relevante og brugbare for de undervisere, som står med det daglige ansvar for at gennemføre og nytænke skolens svømmeundervisning.

Der skal lyde en stor tak til alle projektdeltagere.

God læselyst.



Omkring 2000 elever, 60 undervisere,
30 skoler og 10 svømmeklubber
fra 19 af landets kommuner har bidraget
til udviklings- og evalueringsdelen
af Alle skal lære at svømme.

ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

FORSTUDIER, UDVIKLING OG EVALUERING

Ambitionen bag Dansk Svømmeunions og TrygFondens projekt Alle skal lære at svømme, er at skabe et bedre grundlag for, at alle børn opnår basale svømmefærdigheder så tidligt som muligt. Alle skal lære at svømme består af en række indsatser bl.a. websitet www.allesvømmer.dk, aktiviteter og materialer til svømmeundervisning i grundskolen, småbørns - forældrematerialet "Leg med Blop" og informations- og opmærksomhedskampagner fx i forbindelse med Europamesterskabet i kortbanesvømning i København i december 2017 og folkemøder på Bornholm.

Der er også knyttet en række udviklings- og evalueringsaktiviteter til Alle skal lære at svømme. Det er de dele af det samlede projekt, som her er i fokus. I den forbindelse anvendes forkortelsen ASLAS for Alle skal lære at svømme - primært som henvisning til projektets udviklings- og evalueringsaktiviteter.

Baggrunden for at gennemføre projektet er bl.a. de spørgeskemaundersøgelser af danskernes svømmeduelighed, som Dansk Svømmeunion og TrygFonden står bag. Undersøgelsen fra 2014 viste, at halvdelen af de adspurgte børn i alderen 7-14 år enten ikke kunne svømme eller måtte betegnes som usikre svømmere. Det tal har stort set ikke rykket sig i den seneste opgørelse fra 2017, hvor hvert andet barn forsat må betegnes som ikke-svømmeduelig eller ret så usikker svømmer. Når der ses nærmere på udviklingen fra 2014 til 2017 fremgår det endvidere, at andelen af børn og unge, der markerer, at de ikke får tilbudt svømning i skolen, også er næ-

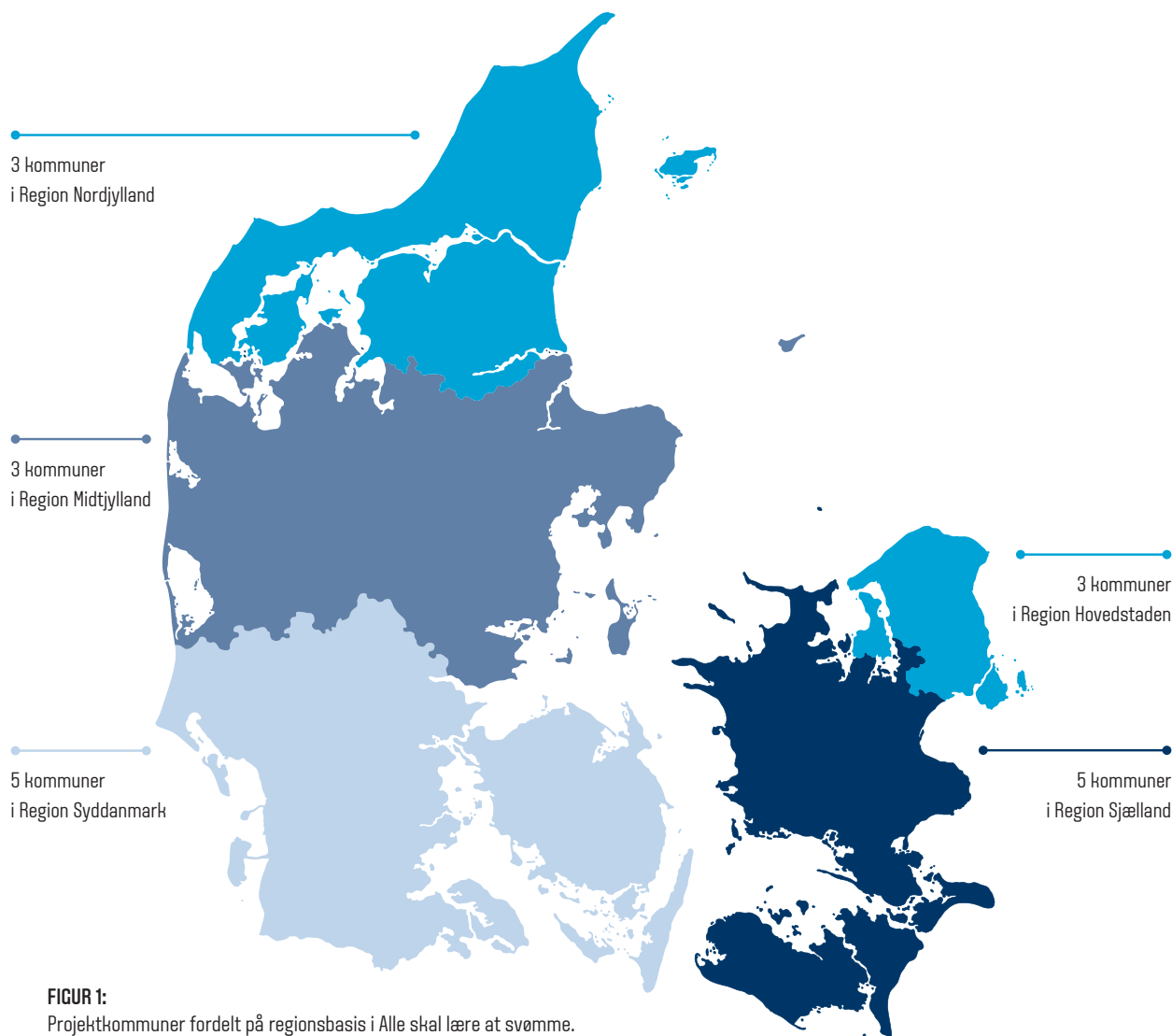
sten uændret. Omkring 1 ud af 4 får således ikke mulighed for at tilegne sig grundlæggende svømmefærdigheder i skoleregi (YouGov, 2014 og 2017).

Forud for projektet er der foretaget to forstudier. Formålene var at undersøge:

- Hvordan og i hvilken alder børn mest effektivt lærer at svømme.
- Hvilke udfordringer og potentialer, der er for skole-svømning i udvalgte danske kommuner.

Resultaterne fra det første forstudie angiver, at en brugbar alder for at tilegne sig basale svømmefærdigheder ligger i aldersspændet 6-11 år, hvilket i Danmark svarer til skolebørn på ca. 0.-5. klassetrin. Der peges dog ikke på en decideret "bedste alder" for at lære at svømme. Samme studie peger på, at undervisningen med fordel kan tage udgangspunkt i crawl og rygcrawl samt en alsidig og funktionel tilgang til svømme- og vandaktiviteter (Lüders, Dalsgaard, Knudsen, Holm & Skovgaard, 2015).

Resultaterne fra det andet forstudie, der trækker på viden fra 19 af landets kommuner antyder, at svømmeundervisning i Danmark typisk er placeret på 4. eller 5. klassetrin – altså i den sene ende af aldersspændet nævnt ovenfor. Nogle skoler og kommuner er i øvrigt udfordret på ressourcer i form af et begrænset antal svømmelærere samt manglende økonomiske midler til at betale for halleje og transport af elever til og fra svømmehallen (Dalsgaard, Lüders, Knudsen, Holm & Skovgaard, 2015).



FIGUR 1:
Projektkommuner fordelt på regionsbasis i Alle skal lære at svømme.

Udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme (ASLAS) har involveret omkring 2000 elever på 0.-6. klassetrin, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber i 19 af landets kommuner.

For at sikre så stor variation som muligt, er projekstederne udvalgt med afsæt i følgende kriterier:

- Skoler fra minimum to kommuner i hver region.
- Skoler i små og store kommuner.
- Skoler fra kystnære kommuner og kommuner uden offentlig svømmehal (jf. figur 1).

På baggrund af projektets forstudier og dialog med undervisere, forskere og andre svømmefaglige personer, er der sat fokus på fem udvalgte tilgange til grundskolens svømmeundervisning:

1. *Eksperimentarium*: En legende og eksperimenterende tilgang til bevægelse i vand med udgangspunkt i de fire grundfærdigheder; elementskift, bevægelse, vejtrækning og balance (Kleemann mfl., 2018).
2. *Multisvøm*: Undervisning af stilarterne crawl, ryg-crawl, brystsvømning og butterfly i parallelle forløb.
3. *Technosvøm*: Anvendelse af tablets/IT i svømmeundervisningen.
4. *Svømning i Åbent vand*: Undervisningen gennemføres udendørs ved stranden, i sø eller havnebad.
5. *Partnerskaber om svømning*: Skoler og svømmeklubber samarbejder om svømmeundervisningsforløb. Der kan læses mere om de forskellige tilgange i andre rapporter fra Alle skal lære at svømme (jf. oversigt på bagsiden).

ÅBENT VAND

TEORI, UDVIKLING, PRAKSIS

I Danmark er der sjældent langt til nærmeste vandkant. Det giver rig mulighed for mange forskellige former for vandaktiviteter (Poulsen, 2013; Asserhøj, 2017). Svømning og vandaktiviteter i åbent vand spænder over flere aktivitetsformer som vinterbadning, kystnær svømning, events, hvor der svømmes over fjorde eller søer, triatlonstævner mm.

Der etableres også havnebade rundt i landet, som blandt meget andet har potentiale til at rumme skole-svømningsaktiviteter.

Størstedelen af de danske kommuner, som tilbyder skolesvømning, benytter sig af svømmehaller. Men for kommuner med en lav grad af facilitetsdækning, når det gælder svømmehaller, kan skolesvømning i åbent vand muligvis benyttes som en alternativ løsning. Det gælder ikke mindst for kommuner og skoler, hvor afstanden til åbent vand er relativ kort (Dalsgaard mfl., 2015).

FOREBYGGELSE AF DRUKNEULYKKER

Størstedelen af drukneulykker i Danmark sker i åbent vand, ved sø og kyst og i forbindelse med færdsel på havne samt båd- og fritidsaktiviteter (TrygFondens druknestatistik, 2017). Grundskolernes svømmeundervisning kan derfor ansues som forberedelse til at bevæge sig i vand og svømme udendørs, og dermed som en mulig indsats i bestræbelserne på at reducere antallet af fatale drukneulykker og nærdrukneoplevelser (YouGov, 2017).

Svømning udendørs er meget forskellig fra svømning i et indendørs opvarmet bassin. Strøm, bølger, sigtbarhed, navigation, varierende vandtemperaturer, forskelle mellem salt- eller ferskvand o. lign. gør alt sammen en forskel (Connolly, 2014).

For at kunne forebygge drukneulykker bør undervisningen, hvad enten det er i bassin eller i åbent vand, derfor tage afsæt i de centrale elementer af selv- og livredning og i mindre grad i, hvor korrekt bestemte stilarter udføres (Stallman, 2011).

PRAKSISUDVIKLING VIA WORKSHOPS

I projektperioden for ASLAS er der afholdt workshops med en række aktører (svømmeundervisere, trænere, skoleledere, forskere m.fl.) inden for skole- og svømmeområdet.

Aktørerne har bidraget til udvikling af svømmeundervisningstilgange, der efterfølgende er stillet til rådighed i konkrete undervisningsforløb. Workshopdeltagere har bidraget med at identificere opmærksomhedspunkter og dele erfaringer med henblik på at kvalificere bl.a. *Åbent vand* som tilgang til svømmeundervisning. For tilgangen *Åbent vand* er det fx markeret, at:

- Det kræver mange ressourcer at indkøbe og vedligeholde relevant udstyr, herunder også udgifter til transport af udstyr og faciliteter til opbevaring af dette.

GRUNDFÆRDIGHEDER ÅBENT VAND

Med udgangspunkt i *de fire grundfærdigheder* (Kleemann mfl., 2018) kan kravene til svømning i åbent vand, i forhold til bassinsvømning, beskrives således:

- *Vejrtrækning* handler om at overkomme det holdere vand, som påvirker vejrtrækningen, at eleverne bliver vænnet til at få sø- eller havvand i munden, at eleverne mestrer at holde vejret ved bølger, der skyller over og at eleverne har bevidsthed om, hvornår man kan trække vejret og kan finde ud af at gøre det i praksis.
- *Elementskift* handler om at gå fra det varme land til det kolde vand eller at komme fra vand til land på for-svarlig vis.
- *Balance* handler om at bevare og genfinde kontrol og balance, når der svømmes i uroligt vand.
- *Bevægelse* handler bl.a. om at kunne agere og orientere sig i forskellige retninger og udnytte bølgerne til at få mere fart på.

TEKSTBOKS 1. Krav til grundfærdigheder, som i særlig grad gælder for undervisningsforløb i åbent vand.

- Sikker svømning i åbent vand er sæsonbestemt og meget afhængig af vejrlig. Kulde er både en risikofaktor og et begrænsende aspekt for indlæring.
- Der er muligheder for at opfylde skolereformens krav om Åben skole (Undervisningsministeriet, 2016) ved at samarbejde med lokale aktører om fx sikkerhed, livredning og svømmeundervisning.

INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØB I ÅBENT VAND

Som en del af introduktionen til de overordnede mål for svømmeundervisning med *Åbent vand* tilgangen, fik undervisere og elever stillet forskelligt udstyr til rådighed (våddragter, markeringsbøjer, svømmebriller, badehætter mm.). Ligeledes blev underviserne introduceret til, hvordan det medsendte udstyr kunne anvendes i undervisningen. Underviserne modtog sammen med udstyret et inspirationsark med informationer om principper for undervisning i åbent vand, forslag til aktiviteter og øvelser samt kortfattede praktiske, pædagogiske og didaktiske fokuspunkter for svømmeundervisning med *Åbent vand* tilgangen.

Underviserne har i øvrigt været frit stillet i den nærmere tilrettelæggelse af svømmeundervisningen. Det er valgt for at give vide rammer for, hvordan ideerne fra *Åbent vand* tilgangen kan integreres i svømmeundervisningen, både hvad angår forskelligheder i det åbne vand lokalt og hvad angår elementer fra relevante emneområder (fx vandtilvænnning, selvredning stilarter mm.).

Mindst én gang i hvert forløb (som varede 1-6 uger med 2-5 undervisningsgange pr. uge og blev gennemført på forskellige klassetrin) er der rettet henvendelse for at drøfte forløbets generelle udvikling og undervisernes oplevelser med at gennemføre svømmeundervisning i åbent vand.

Det punkt beskrives nærmere i de følgende afsnit, der bygger på data fra observations- og interviewstudier af svømmeundervisning for to skoler, som har haft svømmeundervisning i henholdsvis hav og sø med tilgangen *Åbent vand*. Der trækkes i øvrigt på viden fra samtlige de syv skoler, som i forbindelse med ASLAS har haft forløb med *Åbent vand* tilgangen.



SUMMER.DK

BECO Fonden

BECO

Som en del af Alle skal lære at svømme har ca. 225 elever fra 2.-4. klasse deltaget i forløb i åbent vand. I denne rapport er der særligt fokus på observations- og interviewstudier fra to forløb, hvor Åbent vand har været brugt som tilgang.



ERFARINGS- OG VIDENSOPSAMLING

I den følgende præsentation af svømmeundervisning i åbent vand, som alternativ til den traditionelle svømmeundervisning i svømmehal, anlægges der to overordnede perspektiver. For det første sættes der fokus på underviserne og deres pædagogiske og didaktiske udgangspunkter i forbindelse med planlægning, organisering og gennemførelse af svømmeundervisning herunder elev-underviser relationer mm. For det andet gives der indblik i elevernes motivation, engagement og tilfredshed med svømmeundervisning, som gennemføres med tilgangen *Åbent vand*.

Forskellige metoder¹ er anvendt til indsamling af data:

1. Inputs fra workshops med fagpersoner
2. Strukturerede og ustrukturerede observationer af undervisning
3. Semistrukturerede underviser- og lederinterviews

UNDERSØGELSENS DELTAGERE

Deltagerne i undersøgelsen er primært de undervisere, der har forestået svømmeundervisningen samt de elever i 2.-4. klasse, som har deltaget i svømmeundervisning med *Åbent vand* som tilgang. Derudover indrages perspektiver fra involverede repræsentanter fra skoleledelser.

DATAINDSAMLING

Rekruttering og projektinformation

Deltagende skoler modtog informationsbreve vedrørende ASLAS-projektet til orientering og videredistribueret til involverede klasser, forældre m.v. Heri blev det markeret, at projektdeltagelse var frivillig og at indsamlede oplysninger behandlede fortroligt. I forbindelse med det feltarbejde, der præsenteres i denne rapport, blev involverede undervisere endvidere informeret om observationernes formål, at de var anonyme i undersøgelsesøjemed, at det var frivilligt at deltage, og at de til enhver tid kunne trække deres deltagelse tilbage.

Underviserperspektivet

For at indsamle viden om undervisernes didaktiske og pædagogiske kompetencer, deres overvejelser om planlægning, formidling og erfaringer med *Åbent vand* som tilgang til svømmeundervisningen, er der anvendt både observationer med tilhørende feltnoter samt interviews. Derudover er der indhentet oplysninger om lektionsplaner.

Observation og feltnoter

Feltarbejdet er foretaget ved to forløb, hvor svømmeundervisningen er foregået i åbent vand.

Observationerne dækker i alt 5 svømmelektioner. Observatøren² forholdt sig til undervisningens struktur, indhold og interaktioner mellem børn og voksne og skrev feltnoter undervejs. Observatørerne tog afsæt i et struktureret observationsskema, som også blev anvendt i undersøgelsen *Svømning i den danske folkeskole* (Skovgaard mfl., 2012). Hensigten med observationsskemaet var at skærpe observatørens fokus på undervisningens form, indhold samt undervisernes handlinger undervejs og i øvrigt gøre observationerne relativt håndterbare. Skemaet omfatter 10 overordnede kategorier, hver med en række indikatorer for vellykket undervisning (Meyer, 2005).

For at supplere observationerne blev der undervejs nedskrevet noter fra uformelle samtaler med underviserne i forbindelse med afvikling af start- og sluttest³ af elevernes svømmeduelighed samt indsamlet oplysninger om lektionsplaner. I forbindelse med observationer blev der endvidere drøftet justeringsforslag til svømmeundervisning i åbent vand.

Interviews

Otte undervisere og ledere fra syv skoler blev interviewet om etablering og gennemførelse af svømmeundervisning i åbent vand. Som forberedelse til underviserinterviews, blev der udarbejdet en semistruktureret spørgeguide, der tog udgangspunkt i Hiim og Hippe's didaktiske relationsmodel, som omfatter seks didaktiske kategorier: 1) Læringsforudsætninger, 2) Ramme faktorer, 3) Mål, 4) Indhold, 5) Læreprocessen og 6) Vurdering (Hiim & Hippe, 1997). Udover spørgsmål relateret til de seks kategorier rummede guiden også spørgsmål vedrørende udfordringer og muligheder ved svømmeundervisning i åbent vand, samt eventuel opfølgning på observationer og nedskrevne feltnoter. Ved interviewets afslutning blev underviserne spurgt til

deres bud på den optimale form på svømmeundervisning i åbent vand - herunder til hvilke klassetrin denne form for svømmeundervisning ville være bedst egnet til.

Elevperspektivet

Elevernes perspektiv trækkes frem via observationer af undervisningen i åbent vand. Her var der særligt fokus på elevernes generelle oplevelse med svømmeundervisningen, herunder både fagligt udbytte og oplevelse af det sociale aspekt. Derudover bygger elevperspektivet på undervisernes oplevelser af eleverne, som de kommer til udtryk i underviserinterviews (se ovenfor).

ANVENDELSE AF CITATER FRA INTERVIEWS

Nogle af de anvendte citater er justeret for at øge læsevenligheden. Indholdssiden er uforandret. Visse steder er der indsat en klamme fx "[underviseren]". Dette for at markere citatord, der fx er sat ind i anden rækkefølge end oprindeligt – igen for at sikre læsevenlighed. Ligeledes er der nogle steder anført "...". Dette angiver, at dele af et sammenhængende citat er udeladt. Det er typisk gjort for at holde citater på rimelig længde.



Eleverne er gode til at støtte og hjælpe hinanden - fx med at tage våddragter og badehætter af og på, samt at transportere det fælles udstyr ned til stranden.



SVØMMEUNDERVISNING I ÅBENT VAND

Med afsæt i den indsamlede empiri har de følgende afsnit til formål at beskrive, hvordan svømmeundervisning med *Åbent vand* tilgangen kan anvendes i skolen. Først beskrives de svømmeforløb på to skoler, hvor der er gennemført feltarbejde. Herefter følger en tværgående analyse af undervisningen på de syv skoler, hvor der har været svømmeundervisning i åbent vand. På den baggrund præsenteres eksempler på svømmeundervisningsforløb med fokus på tilgangen *Åbent vand*.

SKOLE 1

Som udgangspunkt tilbyder skolen ikke svømmeundervisning, men i forbindelse med ASLAS-projektet har skolen mulighed for at tilbyde 16 elever fra 2.-3. klasse svømmeundervisning i åbent vand. Forløbet strækker sig over otte lektioner á 25-40 minutters varighed. Gennemførelse af forløbet er afhængigt af vind og vejr. Eleverne transporteres med bus til stranden, hvor undervisningen afvikles. Undervisningen varetages primært af én uddannet svømmelærer, som har cirka 10 års erfaring med skolesvømning. Derudover er der tilknyttet forskellige frivillige og ekstra personale⁴, som understøtter eleverne i undervisning på land og i vand. Lærers primære motivation for at undervise i svømning er at sikre, at eleverne kan klare sig i vandet i forbindelse med badning ved stranden. Aktiviteter i og omkring

strand og vand forekommer hyppigt for både skolens elever og den øvrige lokalbefolkning.

Når eleverne kommer til stranden, har de mulighed for at klæde om på et offentligt toilet og iføre sig vådragter og badehætter. Imens gør en af de frivillige klar på stranden, og sætter markeringsbøjer ud således, at der bliver et afgrænset område at svømme på. Stranden er en almindelig badestrand uden sten. Når klassen undervises har de derfor kun adgang til toiletfaciliteter. De har ikke mulighed for at opbevare deres tøj og udstyr⁵, ligesom de ikke kan rykke indendørs i tilfælde af uvejr.

Læreren har i sin målsætning for eleverne primært fokuseret på sikker adfærd og livredning i og omkring svømning i åbent vand. Derudover arbejder klassen med elementer af crawl og brystsvømning. Undervisningen giver også mulighed for, at eleverne gennem selvstyrede aktiviteter tilegner sig erfaringer med svømning i åbent vand. I planlægningen tager valg af mål og indhold helt overordnet udgangspunkt i *Fælles mål for idræt*, herunder *færdigheds- og vidensmålene for Vandaktiviteter* (Undervisningsministeriet, 2014). Underviserens didaktiske og pædagogiske overvejelser knytter sig i høj grad til disse mål samt til egen erfaring med svømmeundervisning.

En typisk lektion for klassen følger en vekselvirkning mellem indlæring af stilarter og fokus på sikker-



hedsfaktorer, fx de fem baderåd⁶ (TrygFonden, u. å.). Herunder beskrives en udvalgt lektion (fra observationer):

Eleverne ankommer med bus, og begynder at klæde om. De har svært ved at få våddragterne på, men får hjælp af hinanden eller deres undervisere. De griner sammen og kommenterer, at de synes de ligner pingviner. Læreren introducerer dagens lektion og tydeliggør, hvilke sikkerhedsmæssige forhold og retningslinjer, der gør sig gældende for svømning ved stranden. Klassen taler om vejr- og vindforhold; "kig på flagene, hvordan blæser vinden?" - fx. pålandsvind eller fralandsvind, bølger og revlehuller. Læreren opsummerer læringspunkter fra forrige lektion, hvor temaet var livredning og sikker adfærd i forbindelse med svømning og badning ved stranden. Eleverne udfører forskellige tilvænningsøvelser (kommer under vand, hopper på bunden mm.), og svømmer dernæst fra den ene side til den anden....mellem de opsatte bøjer. I slutningen af lektionen er der mulighed for aktiviteter på egen hånd. Enkelte elever leger rundt omkring i vandet mens andre går på land for at klæde om.

Lektionens mål introduceres tydeligt således, at eleverne ved, hvad der skal foregå. I sin introduktion betoner underviseren vigtigheden af sikker adfærd i relation til svømning i åbent vand. Lektionerne bærer

præg af høj grad af underviserstyrede og veldefinerede aktiviteter, hvor eleverne svømmer frem og tilbage mellem markeringerne.

Undervejs i lektionerne foreviser underviseren stilarter, og giver eleverne relevant feedback. Eleverne virker koncentrerede gennem hele lektionen, på trods af vandtemperaturer mellem 16-19 grader.

Underviseren fremstår nærværende, udstråler ro og autoritet og understøtter de mere utrygge elever godt. Ved observationerne leger underviseren med eleverne i afslutningen af lektionerne. En elev er særlig utryg ved at være i vandet, og går langsomt rundt og fryser. Underviseren tager eleven i hånden, og de løber sammen rundt i vandet for at holde varmen.

SKOLE 2

Skolen tilbyder normalt ikke svømmeundervisning, fordi der ikke er en offentlig svømmehal i kommunen.

I forbindelse med ASLAS-projektet har skolen mulighed for at gennemføre svømmeundervisning for 50 elever i 4. klasse. Forløbet består af otte lektioner, to til tre gange ugentligt á 30 minutters varighed. Eleverne cykler til en nærliggende sø, hvor undervisningen gennemføres. Undervisningen varetages i et partnerskab mellem en svømmeklub og skole. Svømmeklubben stiller to undervisere til rådighed. Skolen stiller lærere og pædagoger til rådighed, der fungerer



som støtte for eleverne og har ansvar for elevtransport.

Når eleverne ankommer til søen, har de mulighed for at klæde om i den lokale roklubs lokaler. Her opbevarer skolen også deres udstyr. Efter omklædning går eleverne cirka 100m til et område med badebro, hvor vandet er relativt roligt, og alle elever kan bunde. Undervisningsområdet afgrænses af en badebro og en bøje cirka 100m ude i vandet.

Forud for lektionerne introduceres målet med undervisningen, hvorefter eleverne øver stilarter på land. Undervisningens indhold består af underviserstyret stilartræning og teknikøvelser, hvor der svømmes en del frem og tilbage med stort fokus på korrekt udførelse af svømmeteknik. En typisk lektion forløber således (fra observationer):

Eleverne kommer cyklende til søen. Underviserne introducerer dagens mål som omhandler brystsvømning med særligt fokus på armtaget. Underviserne gennemgår detaljeret armtaget, og foreviser korrekt udførelse. Dernæst øver de bensparket på land - efter følg-mig-princippet - inden de skal i vandet. Eleverne kommer i vandet, og svømmer otte baner frem og tilbage skiftevis crawl og brystsvømning. Underviseren foreviser deløvelser til crawl og brystsvømning, og lader derefter eleverne øve sig på egen hånd. Afsluttende samles eleverne til en kort opsamling med underviserne om

indholdet i dagens lektion. Derefter går eleverne retur til roklubben for at klæde om og for at videregive deres våddragt til de næste elever. Årgangens forældre har arrangeret varm kakao og boller til eleverne, hvilket opleves som en god måde at afslutte undervisningen på. Da næste hold er kommet i vandet, cykler eleverne retur til skolen ledsaget af en lærer.

Underviserne gennemfører undervisningen stående på badebroen, hvilket giver problemer med at kommunikere, fx at give feedback til eleverne ude i vandet. For utrygge elever kan disse betingelser være en udfordring. Elevgruppen har ofte behov for ekstra støtte og motivation, mens de er i vandet.

Særligt forhold vedrørende transport, opsyn med elever, sikkerhed i relation til vejr- og vindforhold, udstyr, tidsforbrug og hvilke faciliteter, der er til rådighed, anføres af de involverede ledere og undervisere som afgørende for undervisningens samlede kvalitet.



TVÆRGÅENDE ANALYSE

TVÆRGÅENDE ANALYSE

I de følgende afsnit inddrages erfaringer fra de syv skoler, som har gennemført svømmeundervisning i åbent vand. De opsamlede erfaringer er forankret i observationer samt interviews og uformelle samtaler med involverede undervisere samt skole- og svømmeklubberne.

Særligt forhold vedrørende transport, opsyn med elever, sikkerhed i relation til vejr- og vindforhold, udstyr, tidsforbrug og hvilke faciliteter, der er til rådighed, anføres af de involverede ledere og undervisere som afgørende for undervisningens samlede kvalitet. Hvad angår udstyr betragtes punkterne listet i tekstboks 2 som udtryk for et minimumsniveau. Tekstboksen sammenfatter i øvrigt de faktorer, som undervisere og ledere anser som centrale at forholde sig til, når skolesvømning skal foregå i åbent vand.

RAMMER OG UNDERVISERKOMPETENCER

Undervisernes erfaringer forud for undervisningen med *Åbent vand* tilgangen er meget forskellige. Nogle har ingen erfaring, andre har erfaringer med kystlivredning og havsvømning over en årrække. Generelt har undviserne primært undervisningserfaring med skolesvømning i svømmehal. Alle skoler har desuden inddraget frivillige til at understøtte eleverne i forbindelse med blandt andet transport og omklædning.

På trods af store forskelle i undervisernes erfaringer med at undervise i åbent vand, fremstår de alle som didaktiske og pædagogiske kompetente, og de inddrager på god vis deres erfaring med undervisning fra svømmehallen.

Én ud af de syv skoler gennemførte et indendørs svømmeforløb (tolv lektioner henover fire uger) forud for deres undervisningsforløb i åbent vand, som efter-

TRANSPORTFORM TIL UNDERVISNING	SIKKERHED	UDSTYR	RESSOURCER	FACILITETER
<ul style="list-style-type: none">• Gang• Cykel• Bus• Forældretransport	<ul style="list-style-type: none">• Antal undervisere i vand/på land pr elev• Afgrænsning og markering af undervisningsområde• Vejr- og strømforhold• Strand- og bundforhold• Vanddybde	<ul style="list-style-type: none">• Våddragter• Badehætter og svømmehuller• Markeringsbøjer• Svømmefødder• Aquaorme• Førstehjælps/livredningsudstyr	<ul style="list-style-type: none">• Tid (transport, omklædning, undervisning)• Undervisere med erfaring i <i>Åbent vand</i> tilgange	<ul style="list-style-type: none">• Omklædning /opholdsrum• Opbevaring, rengøring og vedligehold af udstyr

TEKSTBOKS 2. Faktorer, der skal overvejes ved forløb med *Åbent vand* som tilgang.

følgende løb over fire uger. De øvrige seks skoler afviklede udelukkende deres undervisning i åbent vand. Skolerne har primært gennemført svømmeundervisning fra medio august til medio september med mindst én lektion ugentligt. Flere skoler var nødsaget til at aflyse undervisningsgange, fordi vejrforholdene betød, at det ikke var forsvarligt at gennemføre.

Tre ud af syv skoler har indgået partnerskab med lokale svømmeklubber om at varetage en stor del af undervisningen. I de tilfælde har svømmeklubbernes undervisere haft ansvaret for den svømmefaglige del, mens skolernes undervisere primært har bidraget til at gennemføre andre skoleaktiviteter på land (fx matematikopgaver og legeaktiviteter) samt med at holde opsyn med eleverne, når de ikke opholdt sig i vandet. Derudover har der været indgået lokale samarbejder med eksempelvis sejlklubber om brug af deres faciliteter. Alle skoler har inddraget frivillige eller ekstra personale, til fx at understøtte eleverne i undervisningen eller i relation til praktiske opgaver, som hjælp med omklædning eller opsyn fra land.

Adgangen til indendørsfaciliteter har varieret fra skole til skole. Nogle har haft adgang til omklædningsrum, badefaciliteter og opholdsrum, mens andre ikke har haft mulighed for at gøre brug af indendørsfaciliteter. Undervisningen er afviklet på forskellige steder, eksempelvis i søer og ved strand. I nogle tilfælde har der været badebroer tilgængelige, mens eleverne andre steder er gået direkte i vandet fra stranden.

MÅL OG INDHOLD

På indholdssiden byder et *Åbent vand* forløb typisk på temaer som vandtilvænnning, selv- og livredning samt evt. arbejde med stilartsspecifikke elementer, fx armtag, benspark, rotation, vejrtækning osv. Læring om livredning og kendskab til åbent vand ved strand, sø

eller fjord (fx strømforhold, revlehuller og nærmeste redningskrans) bør gå forud for egentlig svømmeundervisning. Underviserne i de observerede forløb vurderer ikke, at eleverne kan lære at svømme udelukkende via undervisning i åbent vand. Men eleverne kan få indgående forståelse af selv- og livredning i åbent vand, som er kendetegnet ved forskellige ydre forhold, der gør det ekstra vigtigt at bevare roen og kende principper for selv- og livredning. En underviser fremhæver det, som har været styrende i *Åbent vand* forløbet:

"Det vigtigste er, at børnene har en god oplevelse på dagen og føler, at de er blevet tryggere i vandet, og kan agere ved åbent vand, både i forhold til egen og andres sikkerhed. Og dernæst, at de lærer at svømme og får noget teknik ind."

En anden underviser udtrykker skepsis over, hvor meget de dygtigste elever rent faktisk har lært, men fortæller også, at nogle dog har rykket deres grænser i forbindelse med svømning i åbent vand:

"Jeg er lidt i tvivl om, hvor meget mere de dygtigste lærte. Hvad fik de mere ud af det, andet end, at det er en anden oplevelse at være i hav fremfor svømmehal? Nogle har fået overvundet noget angst ift. bølger, muslinger, krabber osv. Der var lidt hysteri, men det kom de over."

Det varierer, hvor meget underviserne inddrager *Fælles mål for idræt*, herunder færdigheds- og vidensmålene for *Vandaktiviteter* (Undervisningsministeriet, 2014) i deres planlægning. Særligt svømmeklubberne benytter *Fælles mål for idræt* til at understøtte og begrunde deres undervisning, når de indgår som partnere i skolesvømningen. En svømmeklub beskriver det således i deres præsentation til den skole de samarbejder med (fra indhentet materiale):

"Svømmeundervisningen og undervisningen i livredning gennemføres i overensstemmelse med de rammer samt mål, der er sat for svømmeundervisning i de nye forenklede fælles mål fra Undervisningsministeriet og med udgangspunkt i principperne og metoderne i Moderne Svømning, som er udviklet af Dansk Svømmeunion."

På indholdssiden omfatter undervisningsforløbene primært aktiviteter, der omhandler de fem baderåd (TrygFonden, u.å.), kendskab til livredning og sikker adfærd i og omkring vand samt erfaringer med svømning i åbent vand. Derudover indeholder undervisningen introduktion til svømmeteknik.

LÆRING MED SIDEDEVINSTER

Underviserne er begejstrede for at gennemføre svømmeundervisning i åbent vand i deres lokalområde, hvor eleverne i forvejen færdes i sommermånederne. Således udtrykker en lærer det:

"Eleverne var nede ved søen, som ligger tæt på skolen. Det giver god mening at lade eleverne svømme i deres nærområde og blive trygge ved vandet dernede. Der ved badebroen, hvor de plejer at bade med deres forældre."

Når svømmeundervisningen flyttes ud i åbent vand er det oplagt at arbejde med elementer fra livredning. Faktorer, der er vigtige ved sikker adfærd i og omkring vand, fx vejr-, vind- og strømforhold kan eksemplificeres meget konkret. Som nævnt vægtes læring om selv- og livredning og sikker adfærd i åbent vand gennemgående højere end egentlig svømmefærdighedstræning. Det beskriver en underviser på denne måde:

"Eleverne lærte førstehjælp og så hjertestarteren på havnen. 3. og 4. årgang er sultne efter at lære, så elementet med at få havundervisning, men også førstehjælp, det er noget eleverne synes er spændende, og det synes jeg, at der skal være mere af."

En anden underviser har bemærket, hvordan selve elementet med det åbne vand taler til eleverne på en måde, så de også får en anderledes kropslig oplevelse og læring ud af det. Og det kan ske at børn, man ikke ville forvente det af, blomstrer i det nye element. Det er observeret på denne måde:

"Det er nogle forskellige elementer, der gør det sådan enormt spændende og fedt. Der er absolut nogle andre gevinster ved det og nogle kan komme frem på forskellig vis og vise større mod end i hverdagen. Det er bare det jeg kan se, høre og mærke på børnene, at de bliver helt overstadige af det, fordi det er vildt spændende og der er også noget kropsligt i det."

Det er tydeligt, at der er markant forskel på undervisning i svømmehal og i åbent vand. For nogle elever kan det være en stor udfordring. Særligt for de elever, som endnu ikke er vandtilvænnede, og som ikke springer i med det samme, fordi de fx ikke er vant til at svømme, hvor der er tang, sand, krabber, muslinger, vandmænd mm. Derudover er temperaturen i både luft og vand en afgørende faktor. Forskellene mellem at svømme i hal og at svømme udendørs beskrives sådan her af en underviser:

"Vi skal holde alle eleverne i gang hele tiden. I svømmehallen kan de lave små øvelser, hvor man holder små pauser undervejs, men når man er udenfor skal børnene være indenfor en lille radius, fordi lydæssigt skal der ikke meget til, for at lyden forsvinder. Man fryser hurtigt, selvom man har våddragt på. Nogle af eleverne har ikke meget sul på kroppen. Når de først begynder at fryse skal man jage dem i gang og være opmærksom på at holde dem i gang for at få varmen. Ellers får de en dårlig oplevelse, at det er holdt. Det skal overvindes næste gang de skal i."

Der er altså mange afledte effekter af et svømmeforløb i åbent vand. En skoleleder beskriver det meget rammende i et interview:

"Der var en mor, der fortalte at hun havde gået til svømning med sit barn hver lørdag, fordi han var vandskræk. Hun var lidt nervøs for, om [det her] forløb nu fik ødelagt det arbejde, hun havde i gang med sit barn. Men forløbet havde faktisk den effekt, at det pludselig var en luksus at komme i svømmehallen. Der er også nogle af eleverne, som måske har svært ved noget, fagligt eller socialt - de har haft succes i åbent vand i forhold til at kunne det her og gøre det her."

Der kan yderligere peges på muligheden for at arbejde tværfagligt i et *Åbent vand* forløb, ved at kombinere flere fag. En underviser beskriver, at der fx kan være potentiale i at koble biologi og svømning:

"Det forhold at man er ude i praksis, og kan tage eksempelvis havdyr med hjem og undersøge nærmere i klassens biologitimer, ser jeg som meget brugbart."

FÆLLESSKAB

Oplevelsen af et stærkere fællesskab gennem aktiviteter som fx svømning i åbent vand er ret gennemgående. Således beskriver en underviser, hvordan klassefællesskabet styrkes:

"Det er helt sikkert med til at kitte dem sammen og give et fællesskab, fordi eleverne laver noget sammen. Og de har lavet noget sammen med nogle som de ellers ikke laver noget sammen med."

Erfaringer fra observationerne af *Åbent vand* forløb er, at eleverne er gode til at støtte og hjælpe hinanden, eksempelvis med at tage våddragter og badehætter af og på, samt at transportere det fælles udstyr ned til stranden. Ligeledes observeres det, hvordan de elever, der har overskud, støtter de mindre kompetente elever. En underviser, der har fulgt eleverne til svømning i åbent vand, beskriver her opfattelsen af elevernes oplevelser med undervisningen:

"Fedt! Noget andet end svømmehallen...de lavede meget vandleg med undervisningssigte...[Eleverne] synes, det var supersjovt. Jeg ved ikke om de synes det er sjovere end i svømmehallen, men det er en langt mere sanselig oplevelse ude i naturen med strand, måger, bølger. Alt det synes de har været sjovt at få en større fortrolighed med. Det er fantastisk at komme af sted og de glæder sig hver gang."

I de observerede lektioner sker det også, at eleverne giver hinanden gode råd, fx observeres det, at de ekstra kompetente elever støtter de mindre kompetente elever i at prøve at få hovedet under vand.

PÆDAGOGISKE OG PRAKTISKE OVERVEJELSER

Underviserne på de syv forløb planlægger ikke deres undervisningsforløb ud fra en specifik didaktisk model. Der indgår dog refleksioner over didaktiske kategorier som fx mål og indhold. Deres overordnede overvejelser kredser særligt omkring praktiske forhold, fx normering af undervisere, transport frem og tilbage, omklædning og rolle- og ansvarsfordeling mellem undervisere og frivillige.

I forberedelsesfasen af undervisningsforløbene har skoleledere og undervisere grundigt overvejet, hvor undervisningen skulle foregå, samt hvordan eleverne skulle transportere sig til undervisningsstedet. Forskellige lokationer blev besøgt for at finde det bedst egnede område. Afstanden fra skolen til de lokaliteter, hvor svømmeundervisningen blev afviklet har varieret fra 500m til omkring 8 kilometer. Her følger en beskrivelse af udfordringer med faciliteter og transport:

"På grund af manglende adgang til omklædningsfaciliteter ved den nærliggende strand besluttede skolen at cykle med 3. klasseeleverne til en anden strand. Det betød, at eleverne cyklede 16 km per gang for at få svømmeundervisning. Det blev i udgangspunktet oplevet som en stor mundfuld for eleverne, men så snart rutinerne og procedurerne var børnene bekendt, gik det fint. En af lærerne betonedede, at læring vedrørende fx trafikikkerhed alligevel skulle indøves på senere klassetrin. Derfor blev det opfattet som en gevinst at cykle, fordi man derved ikke skulle bruge tid på det i de ældre klasser. Svømmeinstruktørerne oplevede generelt, at børnene var friske og motiverede efter cykelturen og klar til at modtage undervisning. Kommunen stillede cykler til rådighed for de børn, der ikke havde mulighed for at medbringe en cykel."

Svømmeunderviserne anfører det som en fordel at koble personale til forløbet, som har forudgående kendskab til eleverne. Hermed kan der bedre ydes nødvendig pædagogisk støtte. Det er altså af betydning, hvilke personaler skoleledelsen kobler på et sådant undervisningsforløb. En underviser beskriver det sådan her:

"I første omgang bestemte skolelederen, at idrætslærerne skulle med, men da disse ikke kendte eleverne indgående, blev det klasselærerne, der tog med. Det er vigtigt at kende eleverne, fordi at når de skal ud i anderledes situationer og skal bruge støtte og tryghed, er det godt, at de har nogen at gå til, som kender dem."

SIKKERHED

Der er en række særlige hensyn at tage hvad angår sikkerhed i forbindelse med ekskursioner og badning i åbent vand. Særlige lovkrav gør sig gældende jf. Bekendtgørelse om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden, herunder skolelederens pligt for tilsynet under ekskursioner mv. § 105⁷. Også af den grund tager involverede skoler og undervisere sikkerhedsaspektet meget alvorligt.

I forberedelsesfasen af undervisningsforløbene med *Åbent vand*, var der skarpt fokus på lovkrav for svømmeundervisning i åbent vand. En underviser beskriver sikkerhedsaspektet således:

"Der var et enormt planlægningsarbejde, da det var en helt ny undervisningssituation. Især når der hersker et så stort sikkerhedsansvar, som det er tilfældet, når man har med svømning i åbent vand at gøre."

En skoleleder understreger, at ansvaret for sikkerhed påhviler skolen:



"Skolen har det overordnede ansvar for sikkerheden ved svømning i åbent vand. Vi har ikke oplevet bekymrede forældre omkring sikkerheden, men udelukkende om, hvorvidt børnene kom til at fryse."

En række kommuner har lokale retningslinjer for, hvordan grundskoler kan og skal gennemføre ekskursioner til og badning i åbent vand. Noget af det, de kommunale retningslinjer fx indskærper er, at området, hvor der skal svømmes, tydeligt afgrænses, så det er let at overskue for eleverne, og at der vælges steder med vand, hvor alle kan bunde. Antal børn pr. underviser/tilsynsførende og den tilsynsførendes kvalifikationer er ligeledes oftest defineret. Det kan fx være max 8 børn i alderen 6-8 år pr. tilsynsførende, og at den tilsynsførende skal have svømmebevis⁸.

En skole søgte kommunen om dispensation, for at kunne deltage i projektet. Pågældende kommune har ganske omfattende retningslinjer for havsvømning og ekskursioner ved strand og vand. Her krævedes mindst tre voksne og ikke flere end ti børn i vandet på samme tid. Efterfølgende har skolens deltagelse i projektet igangsat en proces om revision af kommunens retningslinjer angående svømning og vandaktiviteter i forbindelse med ekskursioner for skoleelever – med

fokus på at balancere de helt afgørende sikkerhedsaspekter med et ekskursionsformat, der er til at håndtere i praksis. Dette for at gøre det muligt at udnytte *Åbent vand* tilgange i relation til både skolesvømning og andre af skolens fagområder (fx biologi, natur og teknologi, fysik mm.).

UDSTYR

Det rette udstyr er afgørende for sikker gennemførelse af svømmeundervisning i åbent vand. Badehætter i kraftige farver (gul, orange, rød, pink) gør, at eleverne er synlige på afstand samtidigt med, at badehætter isolerer, og holder lidt på varmen. Våddragter er vigtige for at undgå kulde, og de hjælper til at holde eleven i vandoverfladen. En underviser beskriver udstyrsbrug således:

"Våddragterne blev brugt. Det var nødvendigt for at undgå, at eleverne ville fryse for meget. Badehætterne i pink var vigtige i forhold til sikkerheden, fordi man kan se, hvem der hører til svømmeholdet og holde øje med børnene, når de havde den selvlysende badehætte på."

Ligeledes er tove og bøjer, til afgrænsning af det område der undervises indenfor, vigtigt.

ANDRE FORLØBSTYPER

KOMPRIMEREDE FORLØB I ÅBENT VAND

Åbent vand forløb organiseret i komprimeret form med et højt antal lektioner over få uger opfattes af underviserne som en fordelagtig organiseringsform for at skabe progression i elevernes færdighedsniveau, uafhængigt af hvilket klassetrin undervisningen er foregået på. Det på trods af, at det er omfattende og indimellem anstrengende for både elever og undervisere. Det intensive forløb ser dog ud til at påvirke elevernes læringskurve positivt. En underviser beskriver det således:

"Det, at undervisningsforløbet har været så intensivt gør, at de oplever en tydelig progression i deres færdigheder i vandet. Eleverne synes, at de lærer noget, og viser og udtrykker deres glæde ved det. Det ville de ikke få hvis det var én gang i ugen."

På ledelsesniveau ses der også potentiale i at afvikle svømmeundervisning over en kort periode. Således fortæller en viceskoleleder:

"Det har været tre fantastiske uger med begejstrede, glade og ivrige elever, der er gået til opgaven med stor entusiasme. Det har været svært at vurdere hvor meget 'svømning' de har lært, men omkring 'vandtilvænnning' generelt, har det været en stor succes – fx havde alle slået en kolbøtte fra madrassen og ud i vandet allerede efter 3. lektion. Her spillede intensiteten helt sikkert en afgørende rolle."

KOMBINATION AF FORLØB I SVØMMEHAL OG ÅBENT VAND

Underviserne har i interviews vurderet potentialer i at gennemføre svømmeundervisningen i en kombination af undervisning i svømmehal og undervisning i åbent vand. En underviser ser således på det:

"Det er en god idé, at der også er undervisning i havet. Eventuelt kan undervisningen være i en svømmehal det meste af året, og så når man nærmer sig sommeren, kan man være i havet. Det er jo der man hovedsagligt er, og det er også der, det bliver farligt. Det er vigtigt, at man får prøvet sine svømmefærdigheder i havet."

Det påpeges af en underviser, at basale svømmefærdigheder bør indlæres indendørs, men at "svømmeundervisning indendørs ikke udelukker svømmeundervisning udendørs og omvendt". Det er fint i tråd med Stallmans (2011) pointer om at simulere åbent vand forhold i svømmehallen, for at reducere forskellene mellem svømning udendørs og indendørs. Samtidig skabes der transfer i svømmefærdigheder, således eleverne bliver bedre i stand til at håndtere eventuelle nødsituationer i åbent vand. Denne vinkel beskriver en anden underviser på denne måde:

"Det er vigtigt med så meget kyststrækning og byer ved vandet, at åbent vand bliver inddraget i svømmeundervisningen, som en stor del af det. Den grundlæggende svømning læres umiddelbart bedst i bassin, så kan det andet kobles på."



Komprimerede undervisningsforløb gør, at elever oplever en tydelig progression i deres færdigheder i vandet. Eleverne synes, at de lærer noget, og udtrykker deres glæde ved det.

PRAKSISFORSLAG TIL ÅBENT VAND

FORBEREDELSE

I forbindelse med planlægning af svømmeforløb i åbent vand, er der en række spørgsmål, som bør afklares, for at sikre en optimal og forsvarlig svømmeundervisning. For det første må skoleledelse og undervisere sikre sig, at der rådes over personale med de rette kompetencer og faglige erfaringer til at forestå undervisningen i åbent vand. Ligeledes anbefales det, at underviserne undersøger egnede lokaliteter, hvor forløbet kan gennemføres med bedst mulig kvalitet i undervisningen. Derudover bør undervisere, skoleledelse og evt. invol-

verede svømmeklubber være ekstra opmærksomme på indbyrdes afklaring så undervisning i åbent vand foregår sikkert og forsvarligt.

I tabel 1 opstilles en række spørgsmål, som kan medvirke til at skærpe fokus på forhold, der er særligt vigtige at have afklaret før et forløb i åbent vand.

Efter afklaring af forholdene skitseret i tabel 1, kan tilrettelæggelsen af lektionernes overordnede mål og indhold (figur 2) begynde. I aktivitetsoversigten (tabel 3) gives der eksempler på, hvilke aktiviteter og øvelser, der kan indgå.

LOKALITET	RESSOURCER	SIKKERHED	UDSTYR	FORÆLDREKOMMUNIKATION
<ul style="list-style-type: none"> Hvordan foregår elevtransport? Hvilke faciliteter (bl.a. til omklædning) er der til rådighed? Hvordan er bund- og strømforholdene – vanddybde, sten, muslinger, tang revlehuller? Hvordan er vejr- og vindforhold? Hvordan er strandens og/eller søens beskaffenhed? Hvordan afgrænses området, hvor der svømmes? 	<ul style="list-style-type: none"> Hvilke fagligheder er/ skal være til stede i undervisergruppen? Hvilke underviserkompetencer i forhold til sikkerhed, førstehjælp, livredning er og skal der være til rådighed? Er der mulighed for at samarbejde med en lokal svømmeklub? Skal der bruges frivillige eller andre typer af medhjælpere? Hvor meget tid allokeres der til svømning i elevernes skema? 	<ul style="list-style-type: none"> Hvordan sikres en optimal svømmeundervisning på forsvarlig vis? Hvad er de kommunale retningslinjer for svømning i åbent vand? Hvor mange elever undervises ad gangen – normering? Hvilke procedurer har skolen i tilfælde af uheld? 	<ul style="list-style-type: none"> Hvilket udstyr er til rådighed? Våddragter Badehætter i kraftige farver (gul, orange eller (lyse)rød) Markeringsbøjer Livrednings- og førstehjælpsudstyr (genoplivningsudstyr, torpedoer, livredningsdukker, plaster mm.) Hvordan vedligeholdes og opbevares udstyr – hvem har ansvaret herfor? 	<ul style="list-style-type: none"> Hvordan informeres forældre og andre relevante aktører om undervisningsforløbet?

TABEL 1: Spørgsmål som bør afklares forud for svømmeundervisningsforløb i Åbent vand.



Med afsæt i erfaringerne fra de syv skolars undervisningsforløb, gives der i det følgende forslag til et kortere forløb på 8 lektioner med en vandtid på mellem 25 og 40 minutter, hvor svømmeundervisningen foregår i åbent vand. Der er eksempler på, hvordan undervisningens indhold kan struktureres i en vekselvirkning mellem erfarings- og oplevelsesbaseret undervisning, hvor eleverne lærer lokaliteten at kende og målrettet arbejder med at lære selv- og livredning.

Konkrete undervisningsforløb i åbent vand kan tage udgangspunkt i følgende seks punkter:

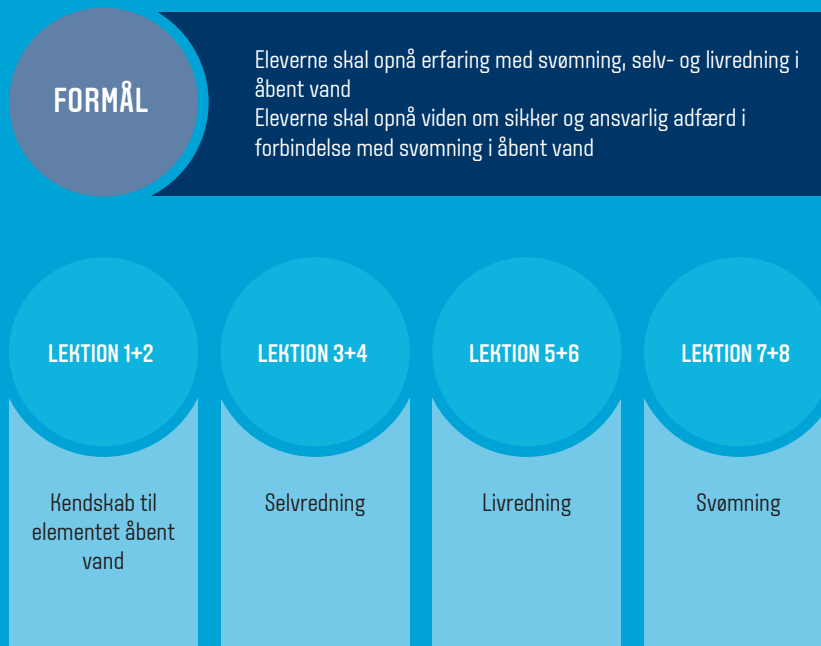
1. Introduktion til lektionens formål, læringsmål og indhold på land.
2. Opvarmningsaktivitet på land.
3. Kendskab til 'rummet' og erfaringer med svømning i åbent vand.

4. Selv- og livredningsaktiviteter.
5. Afsluttende legeaktivitet og/eller fri svømning.
6. Afrunding og opsamling på de vigtigste fokuspunkter fra lektionen.

Det skitserede undervisningsforløb er en idealmode udviklet med udgangspunkt i de elementer, som er anført i tabel 2. Kategorierne er inspireret af den didaktiske relationsmodel (Hiim & Hippe, 1997, s. 93). *Formål* omfatter hensigten med undervisningen, og hvad eleverne skal lære af forløbet. *Rammefaktorer* er de givne rammer (facilitet, udstyr, tid), læreprocessen finder sted i. Derudover er det vigtigt at medtænke elevernes *læringsforudsætninger*⁹ for, at de kan deltage optimalt i undervisningen.

FORMÅL	RAMMEFAKTORER	LÆRINGSFORUDSÆTNINGER	MÅLGRUPPE
<ul style="list-style-type: none"> • Eleverne skal opnå viden om og erfaring med sikker og ansvarlig adfærd i forbindelse med svømning, selv- og livredning i åbent vand • Eleverne skal opnå kendskab til dyre- og planteliv under vandoverfladen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vandtid 25-40 minutter • Klart afgrænset område, hvor eleverne har mulighed for at nå bunden. • Våddragter • Badehætter og svømmebriller • Markeringsbøjer • Svømmefodder • Aqua orme • Førstehjælps/livredningsudstyr 	<ul style="list-style-type: none"> • Der opstilles ikke specifikke læringsforudsætninger. • Eleven skal kunne indgå i undervisningen uden at have svømmefærdigheder forud for forløbet. 	Fra 0. Klasse

TABEL 2: Delelementer til udvikling af undervisningsforløb i åbent vand. Inspireret af den didaktiske relationsmodel Hiim & Hippe, 1997, s. 93).



FIGUR 2: Skabelon for et undervisningsforløb i Åbent vand.

UNDERSVNINGSFORLØB

Forløbet er udviklet med henblik på, at eleverne skal opnå erfaring med svømning, selvredning og livredning. Der fokuseres i særlig grad på elevernes viden om sikker og ansvarlig adfærd i forbindelse med svømme- og vandaktiviteter i åbent vand.

Figur 2 skitserer et undervisningsforløb over 8 lektioner, hvor eleverne undersøger, hvilke forhold, der

gør sig gældende i relation til sikker adfærd i *Åbent vand*. Undervisningsforløbets skabelon er inspireret af undervisningsværktøjet målhierarki som didaktisk redskab til undervisningsplanlægning (Christensen & Hansen, u.å), samt inputs fra undervisere og den observerede undervisningspraksis i forbindelse med undervisningsforløb, der er gennemført i åbent vand.



Vådragter er vigtige for at undgå kulde, og de hjælper til at holde eleven i vandoverfladen.



INDHOLD I 8 LEKTIONER MED TILGANGEN ÅBENT VAND

Lektionerne tager udgangspunkt i mål og indhold beskrevet i skabelonen figur 2.

LEKTION	AKTIVITET	FORMÅL	ORGANISERING	AKTION
1	Vejrtrækningstilvænning i åbent vand. Undervandsoplevelser og undersøgelse af dyre- og planteliv under vandoverfladen.	At eleverne vænner sig til at være i åbent vand og blive bevidste om vandtemperatur og bølgers påvirkning af åndedræt og vejrtrækning. At eleverne undersøger, hvilke dyr og planter der findes under vandoverfladen.	Eleverne arbejder individuelt om opgaven på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Eleverne står i vandet, har svømmebriller på og laver skiftevis en indånding mens der langsomt tælles til 4 og udånding med ansigtet i vand mens der tælles langsomt til 8. Dette gøres i en rolig og kontinuerlig rytme og gentages. Eleverne svømmer rundt med svømmefødder og svømmebriller, og undersøger, hvilket og dyre- og planteliv der er på havbunden og under vandoverfladen.
2	Træk din makker rundt i bølgerne. Gåtur med makker for at undersøge mulige faremomenter.	At eleverne kan mærke bølgenes påvirkning af kroppens balance i vandet og bølgenes modstand på kroppen. At eleverne opnår kendskab til mulige faremomenter i forbindelse med svømning og badning i åbent vand.	Eleverne udfører aktiviteten i par på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Eleverne trækker hinanden rundt i bølgerne på et klart afgrænset område ved at holde makkeren i armene. Eleverne trækker hinanden med og mod bølgerne – på maven og på ryggen. Eleverne følges med en makker og undersøger, hvilke mulige faremomenter, der kan være på land og i vand.
3	Frø- og delfinhop ⁰ på bunden.	At eleverne får erfaring med forskellige bevægelser i åbent vand herunder elementskift og vejrtrækning med henblik på selvredning.	Eleverne udfører aktiviteten på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Eleverne udfører delfin/frøhop rundt i vandet.
4	Flydning på forskellige måder.	At eleverne kan mærke bølgenes påvirkning af kroppens balance i vandet.	Eleverne udfører aktiviteten individuelt eller i par på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Eleverne flyder i forskellige positioner – fx sammenlukkede som en kugle, på maven, ryggen, siden, med armene langs siden osv. Eleverne forsøger at fastholde positionen i mere end fem sekunder således at de får en fornemmelse af bølgenes påvirkning af kroppens balance i vandet.
5	Præcisionskast med redskab til en forestillet nødstedt person. Bjærg din makker en kort distance.	At eleverne kan haste med et redskab til en forestillet nødstedt person. At eleverne får erfaring med bjærgning i åbent vand.	Eleverne udfører aktiviteten i par på en vanddybde, hvor de kan bunde. Eleverne udfører aktiviteten i par eller i grupper af tre på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Den ene elev placerer sig i vandet med afstand til sin makker, og agerer en forestillet nødstedt person. Makkeren forsøger fra landsiden at kaste et redskab (Aqua orm, redningskrans, livredningstorpædo el. lign.) ud til den nødstedte. Eleverne bjærger hinanden en kort distance på forskellige måder – fx med en Aqua orm, en redningskrans, alene, tre-og-tre.
6	Livredningscases ¹¹	At eleverne får erfaring med selv- og livredning og indblik i forskellige redningssituationer.	Eleverne løser livredningscases i grupper af tre til fire elever.	Underviseren opstiller et antal forskelligartede cases, som eleverne løser med udgangspunkt i livredning og førstehjælp - fx én person bevidstløs; én person har fået krampe; én person har skåret sig.
7	Lav- og høj rygsvømning som metode til selvredning. Crawlsvømning med styrende vejrtrækning.	At eleverne får erfaring med lav- og høj rygsvømning som metode til selvredning. At eleverne er i stand til at hoble vejrtrækning og fremdrift i crawlsvømningen.	Eleverne svømmer individuelt på en vanddybde, hvor de kan bunde. Eleverne svømmer individuelt på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Eleverne svømmer korte distancer lav- og høj rygsvømning med fokus på at skabe effektiv fremdrift ved hjælp armtag og brystsvømningsben. Eleverne svømmer crawl i korte distancer, hvor vejrtrækningen er styrende for svømningen. Eleverne skal derfor svømme crawl med vejrtrækning på forskellige tidspunkter: Crawl, hvor der laves udånding i vandet mellem vejrtrækningerne Crawl, hvor man holder vejret Crawl, hvor der kun laves udånding lige før hver vejrtrækning
8	Kontrastsvømning – bevægelser med stor variation. Surf på bølgen.	At eleverne får erfaringer med forskellige former for bevægelse og svømning gennem kontrastfulde bevægelser. At eleverne får erfaring med at svømme i bølger.	Eleverne svømmer individuelt på en vanddybde, hvor de kan bunde. Eleverne svømmer/surfer individuelt på en vanddybde, hvor de kan bunde.	Eleverne svømmer eller bevæger sig valgfrit på korte distancer. Der udføres kontrastfulde bevægelser skiftevis mellem fx: • Hurtige og langsomme bevægelser med arme og ben • Store eller små bevægelser med arme og ben • Høj eller lav frekvens ved armtag og/eller benspark. Eleverne placerer sig i vandet, hvor der kommer større bølger fx i en brænding. Når en bølge nærmer sig eleverne, times det således, at når bølgen når sit toppunkt begynder eleven at svømme afsted.

TABEL 3: Aktivitetsforslag for skolesvømning i Åbent vand.



OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER	UNDERVISERENS ROLLE
<p>Eleverne skal udføre aktiviteten i et roligt og kontrolleret tempo. Fokus i øvelsen er på den gode oplevelse ved at have ansigtet i vand.</p> <p>Eleverne skal udføre aktiviteten på et klart afgrænset område i et roligt tempo.</p>	<p>Underviseren understøtter eleverne således, at de formår at udføre aktiviteten kontrolleret med ansigtet i vand.</p> <p>Underviseren hjælper elever, der ikke tør at have hovedet under vand.</p>
<p>Fokus i aktiviteten er på den gode relation og samarbejdet mellem eleverne samt oplevelsen og fornemmelsen af bølgenes påvirkning på kroppens balance i vandet. På gåturen kan underviseren inddrage forskellige fokuspunkter, som eleverne skal forholde sig til undervejs – fx:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvornår bliver der dybt?• I hvilken retning går strømmen og vinden?• Hvordan er bundforholdene?• Hvor er nærmeste redningskrans, livredningsudstyr mm?• Hvor finder man strandnummeret?	<p>Underviseren stimulerer eleverne til at fordybe sig i, hvordan bølgerne påvirker kroppen i vand.</p> <p>Underviseren opsummerer med afsæt i elevernes gåtur og refleksioner undervejs, hvilke mulige faremomenter der kan være på undervisningsstedet.</p>
<p>Underviserne skal være opmærksomme på bundforholdene, således at eleverne ikke skærer sig på muslingeskaller, sten, krabber osv.</p>	<p>Underviseren foreviser aktiviteten og undersøger, hvorvidt det er muligt at hoppe på bunden uden at skære sig på fødderne.</p>
<p>Eleverne skal have tålmodighed i øvelsen således at de kan mærke bølgerne på kroppen.</p>	<p>Underviseren støtter eleverne til at holde kropspositionen i tilstrækkelig tid til, at de kan fornemme bølgepåvirkningen.</p> <p>Da øvelsen er en stillestående aktivitet, kan der være en risiko for at eleverne kommer til at fryse. Derfor bør underviseren supplere øvelsen med varmegivende aktiviteter fx den klassiske 10-20-30 eller fangeleg.</p>
<p>Det er vigtigt, at eleverne gøres opmærksomme på, at fokus i aktiviteten ikke er på at ramme den nødstedte, men at kaste redskabet så tæt på den nødstedte, at personen kan gribe fat i redskabet.</p> <p>Underviseren har fokus på den korrekte udførelse af bjærgeteknik, men lader først eleverne prøve på forskellige måder.</p>	<p>Underviseren evaluerer afslutningsvis sammen med eleverne, hvad der er vigtigt i redningssituationer (alarmering, førstehjælp mm.), og hvilke redskaber, der egner sig til at kaste med. Det er vigtigt at tale med eleverne om, at deres egen sikkerhed altid kommer i første række.</p> <p>Underviseren foreviser og vejleder i hvordan man mest effektivt bjærger. Ved lektionens afslutning evaluerer underviseren effektiviteten af de benyttede bjærgeteknikker med eleverne.</p>
<p>Det primære fokus i aktiviteten er, at eleverne skal frembringe løsningsforslag til de forskelligartede redningssituationer.</p> <p>Underviseren vejleder og samtaler med eleverne om løsninger til de forskellige cases.</p>	<p>Underviseren samler med eleverne op på, hvordan en optimal redningssituation ser ud - herunder hvordan der alarmeres i redningssituationer.</p> <p>Underviseren samler op på, hvordan vejr- og vindforhold kan påvirke redningssituationen.</p> <p>Underviseren bør desuden gøre brug af de fem baderåd, og tale med eleverne om vigtigheden af at kunne rådene i praksis, og hvad de betyder.</p>
<p>Eleverne skal have fokus på effektivitet i armtag og brystenspark for at skabe en lang glidefase og derved ikke bruge unødigt mange kræfter.</p> <p>Denne aktivitet kræver et højt niveau af grundfærdigheder, så forudsætningerne er på plads for at udføre aktiviteten. Hvis eleverne ikke har det, bliver øvelsen for svær.</p>	<p>Underviseren foreviser, hvordan lav- og høj rygsvømning svømmes med størst effektivitet og glidefase.</p> <p>Underviseren markerer det uhensigtsmæssige i at foretage indånding mens der skabes fremdrift (svømmes crawl) – kropspositionen og balancen i vandoverfladen udfordres ved vejtrækning.</p>
<p>Det primære fokus i aktiviteten er ikke på korrekt udførelse af bevægelserne men på, at eleverne eksperimenterer og undersøger bevægelser på forskellig vis.</p> <p>Eleverne skal starte bevægelsen ved bølgens toppunkt, da man her vil få mest muligt fart på.</p> <p>Øvelsen er optimal, hvis det foregår i en brænding. Hvis ikke dét er muligt (fx i en sø) udføres der delfinhop (Lektion 3) efterfulgt af en lang glidefase.</p>	<p>Underviseren udfordrer eleverne på relevant niveau med flere måder at bevæge sig på – med fokus på kontrastfulde bevægelser.</p> <p>Underviseren foreviser aktiviteten for eleverne.</p>

ÅBENT VAND

OVERVEJELSER OG ANBEFALINGER

Som resultat af den observerede svømmeundervisning, lektionsplaner, interviews og uformelle samtaler med elever, svømmeundervisere og ledere fra både skoler og svømmeklubber opsummeres i det følgende en række anbefalinger til svømning med *Åbent vand* som tilgang.

I tabel 4 opsummeres fordele og ulemper ved svømmeundervisning i åbent vand fra henholdsvis et underviser- og elevperspektiv. Undervisning i åbent vand

kan være meget lærerig, fremhæver underviserne - særligt fordi, det giver mulighed for at fokusere på selv- og livredning og sikker adfærd i og omkring vand, hvilket i øvrigt er vigtige elementer i målbeskrivelsen for idræt, og mere specifikt *vandaktiviteter* i grundskolen.

Skolens svømmeundervisning er en brugbar arena for at indløse ambitionerne med Den åbne skole (Undervisningsministeriet, 2016) fx via samarbejdet med det lokale foreningsliv m.v. (Dalsgaard mfl., 2015).

FORDELE	ULEMPER
Undervisning i åbent vand giver underviserne mulighed for at samtale med eleverne om sikker adfærd ved hysterne og i åbent vand, fordi disse forhold nemt kan eksemplificeres og tydeliggøres i praksis.	Kun et mindretal af elever vil opnå samme svømmefærdigheder i åbent vand som via et svømmehalsforløb.
Eleverne får gennem undervisning i åbent vand mulighed for at afprøve og erkende egne svømmekompetencer i et miljø, der er væsentligt anderledes end i svømmehallen.	Forhold som kulde, bølger, vind og strøm kan skabe utryghed og påvirke motivation hos eleverne.
Svømmeundervisning i åbent vand giver nye muligheder for at arbejde med målsætningen om Den åbne skole. Den type undervisningsforløb giver anledninger til at inddrage fx frivillige og lokale aktører (ro- og sejlkлубber, livredningstjenester, svømmeklubber) som ressource.	Svømmeundervisningsforløb i åbent vand er i særlig grad i risiko for aflysning af lektioner, da vejret ofte ikke tillader, at undervisningen gennemføres på forsvarlig og sikker vis. Derfor kan antallet og længden af lektioner ikke altid fastlægges.
Hvis undervisningens lokalitet ligger i kort afstand til skolen, har eleverne mulighed for at gå eller cykle til og fra, og der er derved sparsomme udgifter til transport. Derudover kan eleverne samtidig arbejde med sikker adfærd i trafikken og i det hele taget forskellige måder at skabe en skoledag med bevægelse.	Sæsonen for undervisning i åbent vand er relativ kort i Danmark på grund af temperaturen i søer og farvande.
Eleverne kan gennem svømmeundervisning i åbent vand opleve et fællesskab, der tager sit udspring i fælles oplevelser og historier ved vandet.	For skolerne kan begrænsede ressourcer til indkøb og vedligehold af udstyr være en barriere for at igangsætte svømmeundervisning i åbent vand.
	Mangel på faciliteter til opbevaring af udstyr i nærheden af undervisningens lokalitet kan være en barriere.

TABEL 4: Fordele og ulemper ved svømmeundervisning i Åbent vand.

I forbindelse med svømmeundervisningen kan der fx samarbejdes med lokale ro- og sejlkubber, svømme- klubber, livredningstjenester m.fl. Lokalt kan flere skoler samarbejde om at etablere en fælles grejbank eller om at levere kvalificerede undervisere til vandaktivitets-svømmeområdet.

Undervisere og elever ser overvejende positivt på svømmeundervisning i åbent vand – ikke mindst fordi eleverne er sammen på andre måder, end de plejer. Forløbene bidrager dermed til et øget fællesskab og andre sociale aspekter for klassen. I forhold til indlæring af svømmefærdigheder, er der stor enighed blandt underviserne om, at et *Åbent vand* forløb vand ikke kan stå alene. Det vurderes, at kun et mindretal af elever vil opnå samme svømmefærdigheder efter et forløb med *Åbent vand* tilgangen, som via et svømmehalsforløb. Det virker derfor oplagt at styrke elevernes svømmefærdigheder ved at gennemføre svømmeundervisning i kombinerede forløb. Hvis ikke skolen har adgang til eller mulighed for at komme ud at svømme i åbent vand, er der rig mulighed for at simulere forholdene indendørs i svømmehallen fx ved at svømme med tøj på, udføre aktiviteter hvor der svømmes i bølger og lignende (Stallmann, 2011; Connolly, 2014; Christiansen & Junggren, 2015).

For en optimal gennemførelse af svømmeundervisning i åbent vand anføres det, at egnede faciliteter til

omklædning, toiletbesøg, opbevaring af udstyr og ophold må være tilgængelige for såvel elever som undervisere. Det giver flere fordele:

- Opbevaring og udstyr tæt på stranden sparer tid og plads i forbindelse med omklædning til våddragt.
- Ophæng og mulighed for at skylle våddragter og udstyr forlænger dragternes levetid.
- Mulighed for at gå indendørs, hvis vejret bliver dårligt.
- Eleverne får mulighed for at få varmen igen umiddelbart efter de har været i vandet.

Vandtemperaturen bør altid vurderes fra gang til gang, når der undervises i åbent vand (TrygFonden, u. å) for at sikre, at svømning i åbent vand bliver en god oplevelse. Kulde er en vigtig faktor, som ikke skal undervurderes når undervisningen rykkes udendørs. Hvis eleverne har en tendens til at fryse, kan det medvirke til, at indlæring af svømmefærdigheder begrænses betydeligt. Underviserne bør derfor inddrage varmegivende aktiviteter på land forud for undervisningen og undervejs, når eleverne er i vandet. Hvis skolen har engageret frivillige til at holde opsyn fra landsiden, kan disse stå klar med varme tæpper eller noget varmt at drikke.



OPSAMLING ÅBENT VAND

I forhold til indlæring af svømmefærdigheder kan
Åbent vand forløb ikke stå alene.

Åbent vand forløb giver ekstra gode muligheder for at fokusere på selv- og livredning samt sikker adfærd i og omkring vand.

Forløb i åbent vand kræver adgang til en grejbank med våddragter, svømmebriller og flyderedskaber.

Forløb i åbent vand kan med fordel planlægges i samarbejde med foreninger og frivillige forældre.

Vandtemperaturen bør altid vurderes fra gang til gang, når der undervises i åbent vand (TrygFonden, u. å).

LITTERATUR

Asserhøj, T.L. (2017). Danskernes vandsportsaktiviteter. Overblik, kortlægning og analyse på baggrund af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret d. 18. marts 2018 på <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernesvandsportsaktiviteter/ce4939f0-00f0-47c1-8218-a88d008c875e>.

Christensen, A.B. & Hansen, T. (u. å.). Formålsoverretet undervisning - fra projektledelse til undervisningsplanlægning, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, lokaliseret d. 4. april 2018 på <http://fiibl.dk/wp-content/uploads/2018/04/Christensen-A.-B.-Hansen-T.-Formålsoverretet-undervisning-Fra-projektledelse-til-undervisningsplanlægning.pdf>

Christiansen, T. & Junggren, S.E. Kapitel 2: Svømning, I: Hea, R. (red.) (2015). Aldersrelateret Træningskoncept for triatlon. Dansk Triatlon Forbund.

Connolly, J. (2014). Drowning: The first time problem. International Journal of Aquatic Research and Education. 8, 66-72.

Dalsgaard, J., Lüders, K., Knudsen, L.S., Holm, S.G. & Skovgaard, T. (2015). Forbedring af børns svømmeduelighed - kortlægning af muligheder og udfordringer i skolesvømning i 19 udvalgte kommuner. I: Reach nr. 2, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring.

Hiim, H. & Hippe, E. (1997). Læring gennem oplevelse, forståelse og handling. En studiebog i didaktik. 1. udgave. Gyldendal Undervisning.

Kirkegaard, L. (2003). Livredning - træning af den 3. kompetence. FOCUS - tidsskrift for idræt. 27 (2), 14-17.

Kleemann, C.F., Nørgaard, J.G., Enevoldsen, J., Larsen, L.B., Hovgaard, M., Iwersen, M. & Junggren, S.E. (2018). Moderne Svømning. 7. udgave (e-bog), Dansk Svømmeunion.

Lüders, K., Dalsgaard, J., Knudsen, L.S., Holm, S.G. & Skovgaard, T. (2015). Forbedring af børns svømmeduelighed - et litteraturstudie af hvilken alder og hvilken stilart der er mest optimal, når børn skal lære at svømme. I: Reach nr. 1, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring.

Meyer, H. (2005). Hvad er god undervisning? Gyldendals Lærerbibliotek.

Poulsen, M. H. B. (2013). Svømning hitter i åbent vand. DGI Udspil. 6, 22.

Skovgaard, T., Lüders, K., von Seelen, J., Jensen, M.M., Ibsen, B., Nielsen, C.D., & Marling, T. (2012). Svømning i den danske folkeskole, Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik.

Stallman, R. K. (2011). Bridging the Gap: From Pool to Open Water. The Lifesaving Foundation, p. 58-60.

TrygFonden (u. å.). Vandets temperatur er vigtig. Lokaliseret d.19. marts 2018 på <https://www.respektforvand.dk/i-vandet/aabent-vandsvoemning/vandtemperaturen-er-vigtig>.

TrygFonden (u. å.). De 5 baderåd. Lokaliseret d. 18. April 2018 på <https://www.respektforvand.dk/i-vandet/paa-stranden/de-fem-baderaad>.

TrygFonden (2017). Druknedødsfald i Danmark 2001-2015 – og udviklingen 1970-2015. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Undervisningsministeriet (2014). Forenklede fælles mål for idræt. Lokaliseret d. 18. marts 2018 på <https://www.emu.dk/om-raade/gsk-laerer/ffm/idræt>.

Undervisningsministeriet (2016). Bestemmelserne om åben skole: Folkeskoleloven § 3 stk. 4-5, og § 33 stk. 9, lokaliseret d. 18. marts 2018 på <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=192527>.

YouGov (2014). Danskernes svømmeduelighed, livredningsmæssige færdigheder og holdninger til svømning. Lokaliseret d. 18. marts 2018 på http://allesvoemmer.time2web.eu/_files/hovedrapport_svmmeduelighedsundersgelse2014.pdf.

YouGov (2017). Svømmeduelighedsundersøgelsen, offentliggøres på <http://allesvoemmer.dk/Ny-viden/>.

NYTTIGE LINKS

App: Livredder (TrygFonden) – kan hentes i App store eller GooglePlay

www.aquaschool.dk – Dansk Svømmeunion

www.allesvoemmer.dk – Dansk Svømmeunion

www.ffm.emu.dk – Forenklede Fælles mål, Undervisningsministeriet

www.fiibl.dk – Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring

<https://www.respektforvand.dk/i-vandet/paa-stranden/de-fem-baderaad> – De fem baderåd, TrygFonden

www.svoem.org – Dansk Svømmeunion

<http://www.svoem.org/Discipliner/Aabent-vand/Forberedelse--gode-raad/> – Gode råd til svømning i åbent vand – Dansk Svømmeunion

www.traenerguiden.dgi.dk/Svømning – DGI svømning

<http://www.triatlon.dk/wp-content/uploads/2018/05/Åbent-Vand-Svømning-og-Sikkerhed-2018.pdf> – Sikkerhedsanbefalinger fra Dansk Triathlon Forbund

www.trygfonden.dk – TrygFonden

LÆS MERE OM ÅBENT VAND I:

Nye veje til svømmeundervisning
Alle skal lære at svømme – Udvikling & Evaluering

NOTER

- 1 Som en del af det samlede projekt er der ligeledes indsamlet oplysninger om bl.a. elevernes svømmeduelighed og deres oplevelse af svømmeundervisningen. Disse data kan der læses nærmere om i delrapporten Nye veje til svømmeundervisning i skolen, Alle skal lære at svømme, Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring.
- 2 Observatøren er en medarbejder fra FIIBL, med erfaring og træning i at observere.
- 3 Eleverne er svømmetestet ved begyndelse og ved afslutning af deres svømmeforløb. Læs mere om dette i delrapporten Nye veje til svømmeundervisning i skolen, Alle skal lære at svømme, Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring.
- 4 Frivillige og ekstra personale er i denne sammenhæng forældre, bedsteforældre og pædagoger.
- 5 Skolen har indkøbt tasker til opbevaring af udstyr – badehætter, markeringsbøjer, svømmefodder, livredningstorpedoer mm.
- 6 TrygFondens fem baderåd lyder:
 1. Lær at svømme.
 2. Gå aldrig alene i vandet.
 3. Læs vinden og vejret.
 4. Lær stranden at kende.
 5. Slip ikke børnene af syne.
- 7 Bekendtgørelse om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden - BEK nr. 703 af 23/06/2014, § 10: Badning under eks-kursioner, lejrskoler, hytteture eller lignende må alene finde sted, hvis det kan foregå under betryggende forhold.
- 8 Eksemplerne er fra Århus Kommune, Børn og Unges retningslinjer for Svømmeundervisning, vandaktiviteter og sejlad. - Lokaliseret d. 18. marts 2018 på <https://www.aarhus.dk/~media/Dokumenter/MBU/VI/UNO/Retningslinier-svoemmeundervisning-badningvandaktiviteter-2013.pdf>.
- 9 For uddybende beskrivelser af, hvilke forudsætninger elever på forskellige klassetrin kan have, henvises der til beskrivelserne vedrørende Svømning I Aldersrelateret Træningskoncept for Triathlon (Christiansen & Junggren, 2015).
- 10 Yderligere beskrivelse af delfinhop er lokaliseret d. 22. maj 2018 på <http://aqua-school.dk/0evelser/0evelse/?uid=287>.
- 11 Læs mere om livredningscases i Kirkegaard, L. (2003). Livredning – Træning af den 3. kompetence. TrygFondens app "Livredder" kan også bruges. Under menupunktet "Livreddergym" vælges "Filmquiz", som giver eksempler på cases.



ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

I Danmark er vi så heldige, at vi er omgivet af vand og aldrig har langt til havet. Derfor synes vi i Danmark også, at det vigtigt at kunne svømme – det er en grundlæggende færdighed vi skal lære tidligt i livet, ligesom vi skal lære at cykle. Alligevel viser undersøgelser, at hvert andet barn i alderen 7-14 år enten ikke kan svømme eller må betegnes som en usikker svømmer. Dansk Svømmeunion og Trygfonden har en ambition om at 'Alle skal lære at svømme' og sætter derfor fokus på vigtigheden af at lære at svømme og styrke skolesvømmeundervisningens status, faglighed og vilkår.



Trygfonden



DANSK SVØMMEUNION

dansk
skoleidræt

