

# Informasjon om symje- og livredningsopplæring i grunnskulen



## Til foreldre/føresette

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

### Kva skal barnet mitt lære?

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

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

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

### Korleis kan du bidra?

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

- Å vere eit godt førebilete. Framsnakk verdien av å lære å symje og å meistre livredning.
- Ha gjerne ein samtale om dusjing og av- og påkledning.

### Kva vil det seie å vere symjedyktig?

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

### Korleis skal skulen vurdere om barnet mitt er symjedyktig?

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

## Korleis føregår sjølv- og livredningsopplæringa?

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

## Kven kan svare på spørsmåla mine?

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