

Høgskulen på Vestlandet - desember 2024, 3. utgave

Veileder

# Trygg og forsvarlig opplæring i, ved og på vann

# Innhold

<b>1. Innledning .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Samordning og innretning av internkontrollen .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Risikoforhold i opplæringen .....</b>	<b>5</b>
3.1 Lærerens kompetanse i aktiviteter i ulike vannmiljø .....	5
3.2 Progresjon i opplæringen .....	6
3.3 Elevens psykososiale miljø .....	8
3.4 Inndeling av elever i klasser og grupper .....	9
<b>4. Forebyggende livredningskompetanse .....</b>	<b>10</b>
4.1 Lærerens egen sikkerhet .....	10
4.2 Lærerens forebyggende redningskompetanse .....	11
4.3 Lærerens evne til å håndtere ulykker, følge alarmplan og gi førstehjelp.....	11
4.4 Praktisk oppdatering og oppfriskning.....	13
<b>5. Fotnoter og litteratur .....</b>	<b>14</b>

# 1. Innledning

Denne veilederen gir råd om hvordan skolene kan ivareta en trygg og forsvarlig opplæring i, på og ved vann i kroppsøvfingsfaget (KRO01-05). Den henvender seg til kommune, styret i private skoler, rektor, daglig leder i private skoler og lærere. Veilederen er utarbeidet i samsvar med rammene i opplæringsloven og privatskoleloven med forskrifter (per 1. august 2024), målene i læreplanverket Kunnskapsløftet 2020 (LK20) og kravene om internkontroll i kommuner, styret i private skoler og skoler.

Målene for opplæringen i, ved og på vann er fastsatt i læreplanen for kroppsøving, og skal ses i sammenheng med overordnet del av læreplanverket. Sentrale områder i kroppsøvfingsfaget er trygg ferdsel ved vann, vanntilvenning, svømming, selvberging, sikkerhets- og risikovurderinger, samt livreddende førstehjelp og livredning ute. Områdene er knyttet til kjerneelementene i faget og kommer til uttrykk i kompetansemål og vurdering, med en progresjon etter 2., 4., 7. og 10. trinn.<sup>1</sup>

For at skolens arbeid følger mål og rammer for opplæringen, er det krav om kvalitetsutvikling,<sup>2,3</sup> og internkontroll.<sup>4</sup> Dette er systematiske prosesser som skal ses i sammenheng for å fremme kontinuerlig forbedring i skolen.

Kommunedirektøren eller styret i private skoler har det overordnede ansvaret for å holde vedlike og heve kvaliteten i grunnopplæringen. De skal sørge for at skolene regelmessig kartlegger og vurderer om organiseringen, tilretteleggingen og gjennomføringen av opplæringen bidrar til å nå målene i læreplanverket,<sup>5</sup> og har ansvar for at internkontroll gjennomføres. Selv om ansvaret for koordinering og delegering av *utførelsen* av internkontrollen kan overføres til andre i kommune eller i private skoler, forblir det overordnede ansvaret hos kommunedirektøren og styret i private skoler. Rektor eller daglig leder har ansvaret for å gjennomføre internkontrollen på lokalt nivå.

Kommunedirektør, kommune og styret i private skoler omtales heretter som *kommune*. Daglig leder av private skoler og rektor omtales heretter som *rektor*.

Veilederen er utarbeidet av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet (HVL), i samarbeid med Norges Livredningsselskap (NLS) og

---

<sup>1</sup> Udir.no | Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)

<sup>2</sup> Regjeringen.no | Strategi for kvalitetsutvikling i skolen i lys av fagfornyelsen

<sup>3</sup> Udir.no | Hva er kvalitet?

<sup>4</sup> Udir.no | Veileder om internkontroll i barnehage- og skolesektoren

<sup>5</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 17-12; privatskoleloven 5-2b

Utdanningsdirektoratet (Udir). Veilederen erstatter rundskriv 1/2008 fra Utdanningsdirektoratet (Udir), 2. utgave av «En veileder for trygg opplæring i, ved og på vann og bading i skolens regi» fra februar 2022 (HVL), og påfølgende oppdateringer i ettertid.

## 2. Samordning og innretning av internkontrollen

Internkontrollen skal sikre at skolens arbeid med kvalitet er målrettet. Den skal forebygge, identifisere og følge opp brudd på lover og forskrifter, samt håndtere risiko for å redusere sannsynligheten for feil, mangler og avvik.

Kravet om internkontroll er hjemlet i flere lover og forskrifter og regulerer helse- miljø og sikkerhets rutiner (HMS) for arbeidsmiljø i virksomheter. Internkontroll beskrives i Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Internkontrollforskriften).<sup>6</sup> I tillegg stiller kommuneloven § 25-1, privatskoleloven 5-2 a og Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 18, mer utfyllende aktørkrav til internkontroll.

Internkontroll er et lederansvar. Aktørkravene til internkontroll i kommuner og skoler er sammenfallende. Kommune og skole skal

- a. utarbeide en beskrivelse av virksomhetens/skolens hovedoppgaver, mål og organisering
- b. etablere nødvendige rutiner og prosedyrer
- c. avdekke og følge opp avvik og risiko for avvik
- d. dokumentere internkontrollen i den formen og det omfang som er nødvendig
- e. evaluere og ved behov forbedre skriftlige prosedyrer og andre tiltak for internkontroll<sup>7</sup>

Arbeidet innebærer regelmessig vurdering og justering av opplæringen for å opprettholde og forbedre kvaliteten og forsvarligheten. Innholdet skal tilpasses kommunens og skolens størrelse, egenart, aktiviteter og risikoforhold slik at den effektivt sikrer etterlevelse av gjeldende lover og forskrifter for opplæring i skolen.

Det er viktig med godt samarbeid mellom kommune og skole for å sikre en helhetlig, risikobasert og lokal vurdering av omfanget og innretningen av internkontrollen. Basert på

---

<sup>6</sup> Lovdata | Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Internkontrollforskriften)

<sup>7</sup> Lovdata | Kommuneloven §§ 25-1, andre og tredje ledd; privatskoleloven 5-2a og Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 18

kommunens og skolens behov, må kommunen i samarbeid med rektor avklare hvordan internkontrollen skal innrettes og hvilket omfang den skal ha.

Eksempler på spørsmål som må avklares:

- Hvilke krav stilles til kvalitet i opplæringen, lokalt valg av aktiviteter og opplæringsmiljø og progresjon i utvikling av kompetanse?<sup>8</sup>
- Hvilke aktiviteter og hvilken opplæring i hvilke miljø krever risikovurdering og rutiner for å unngå, identifisere, håndtere og rapportere avvik?
- Hvilke krav stilles til lærernes relevante faglige og pedagogiske kompetanse for undervisning i de aktiviteter som følger lokalt av innholdet og kompetansemålene i opplæringen, samt rutiner for vedlikehold, oppfriskning og kompetanseheving?<sup>9,10</sup>
- Hvilke krav stilles til dokumentasjon ut fra kommunedirektørens behov og rektors ansvar og oppgaver?

Rektor er ansvarlig for å lede arbeidet med kvalitet og internkontrollen på den enkelte skole, mens lærerne har en plikt til å medvirke i arbeidet. Basert på samarbeidet med kommunen, må rektor sammen med lærerne avklare hvordan egen internkontroll på skolen skal innrettes. Deling av informasjon og kunnskap sikrer at alle ansatte har en felles forståelse av internkontrollens betydning og formål, og styrker både kvaliteten og forsvarligheten i opplæringen i, ved og på vann. Kommunen og rektor har ansvar for å sikre at alle ansatte har nødvendige kunnskaper og ferdigheter i internkontrollarbeid, inkludert oppdatert informasjon om eventuelle endringer.<sup>11</sup>

Samarbeid med eksterne kompetansemiljø kan være et positivt bidrag både for elevenes opplæring og som et tiltak for å øke lærerens kompetanse. Selv om eksterne aktører kan ha en sentral rolle i opplæringen og skal legge sin egen internkontroll til grunn for å ivareta sikkerheten, kan ikke lærerens ansvar delegeres bort. Læreren har som ansatt i skolen ansvaret for opplæringen. Kommunen har ansvar for at annet personale som deltar i undervisningen får nødvendig veiledning fra en kvalifisert lærer.<sup>12</sup> Som en del av ansvaret skal læreren derfor gi de eksterne aktørene den informasjon og veiledning som er nødvendig for at organiseringen, tilretteleggingen og gjennomføringen er i tråd med rammer og mål for opplæringen. Læreren har også et forpliktene ansvar for å ivareta det psykososiale miljøet i

---

<sup>8</sup> Udir.no | Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)

<sup>9</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 17-1, 17-3 og 17-4; privatskoleloven § 4-2

<sup>10</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 17-8; privatskoleloven § 5-2 i

<sup>11</sup> Lovdata | Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Internkontrollforskriften), § 5, punkt 2 og 3

<sup>12</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 17-6; privatskoleloven § 4-5

klassen, for å gjennomføre undervisvurdering og for å sikre at opplæringen, i forkant, er godt koordinert med de eksterne aktørene. I tillegg skal læreren knytte undervisningen til den videre progresjonen i opplæringen, slik at læringsforløpet blir helhetlig og målrettet.

### 3. Risikoforhold i opplæringen

Internkontroll innebærer å avdekke og følge opp avvik og risiko for avvik. Risikovurdering er å identifisere, vurdere og planlegge tiltak som reduserer risiko og farer for skader og ulykker. Den skal avdekke sårbarheter i organiseringen, tilretteleggingen og gjennomføringen av opplæringen, og bidra til et trygt og forsvarlig opplæringsmiljø.

Risikovurderinger er sentralt i det forebyggende arbeid og skal ta for seg følgende:

- **Kartlegge farekilder:** Identifisere hvilke risikoelementer som kan påvirke elevenes læringsutbytte og sikkerhet.
- **Vurdere risiko:** Analysere hva som kan skje, sannsynlighet for hendelser, mulige konsekvenser og samlet risiko.
- **Planlegge og iverksette tiltak:** Utarbeide og gjennomføre tiltak for å minimere risiko og forhindre uønskede hendelser.
- **Evaluerer tiltakene:** Vurdere effektiviteten av tiltakene og justere dem etter behov.<sup>13</sup>

Videre omtales sentrale risikoforhold som kan påvirke en trygg og forsvarlig opplæring i, ved og på vann.

#### 3.1 Lærerens kompetanse i aktiviteter i ulike vannmiljø

Opplæringen har som mål at elevene tilegner seg kunnskaper og ferdigheter i trygg ferdsel, svømming, selvbeging og livredning for å sikre egen og andres sikkerhet i ulike vannrelaterte situasjoner. Lærerens kompetanse må være relevant og rettet mot det elevene skal lære på det aktuelle trinnet. 1.-4. trinn har fokus på vanntilvenning, grunnleggende svømming og selvbeging. 5.-7. trinn har fokus på grunnleggende svømmeteknikker og utvidet opplæring i selvbeging, inkludert praktisk opplæring i utendørsmiljøer. 8.-10 trinn har fokus på varierte svømmeteknikker og å svømme langt, og opplæring i livredning ute med vekt på sikkerhet, risikovurderinger og bruk av redningsutstyr.

---

<sup>13</sup> Arbeidstilsynet.no | Risikovurdering

Eksempler på aktiviteter/oppgaver hvor en risikovurdering vil avdekke behov for forsvarlig faglig og pedagogisk kompetanse hos læreren er:

- **Trygg ferdsel ved vann i ulike miljø:** Eleven skal øve på trygg ferdsel og lære å forebygge og håndtere risiko ved opphold nær og ved vann. Risiko for at elever kommer i situasjoner som de ikke mestrer i det aktuelle miljøet.
- **Svømmeopplæring inne:** Eleven skal være svømmedyktig og kunne svømme grunnleggende og varierte svømmeteknikker over en valgt distanse. Risiko for at elever som ikke kan svømme går over på dypt vann og/eller at elever stuper på grunt vann.
- **Svømmeopplæring ute i sjø, innsjø eller elv:** Eleven skal gjennomføre selvberging og livredning uten å utsette seg selv for fare, og vurdere sikkerhet utendørs. Risiko for kuldesjokk, variasjoner i vannmiljøet og endringer i krav til svømmeferdigheter.
- **Bruk av kano, kajakk eller båt:** Eleven skal vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter. Risiko for velt/fall over bord.

Risikovurderingsprosessen vil avdekke behov for bruk av vest, egenredning og kameratredning.

Er opplæringen ute, vil endringer i vær, vind, tidevann, bølger, årstid mv. kunne endre eller skape nye risikofaktorer som må fanges opp. Å opprettholde og gjennomføre en trygg og forsvarlig opplæring forutsetter derfor en løpende risikovurdering av valgte vannmiljø og tilpasninger i organisering, tilrettelegging og gjennomføring av oppgaver og aktiviteter.

For eksempel, hvis det blåser, utgjør svømming i le, på grunt vann og nært land, en betydelig mindre risiko enn svømming på dypere vann i mer utsatt farvann. Tilsvarende vil varmt vann om sommeren innebære lavere risiko enn kaldere vann på høsten og vinteren. Kriteriet for å avbryte eller utsette planlagt undervisning er når lærerne, til tross for tilpasninger, ikke klarer å opprettholde en trygg og forsvarlig opplæring.

### 3.2 Progresjon i opplæringen

Opplæringen i, ved og på vann skal være helhetlig og sammenhengende. Elevene skal utvikle kompetanse gjennom å tilegne seg kunnskaper og ferdigheter for å håndtere utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente situasjoner. Kompetanse innebærer også forståelse, refleksjon og kritisk tenkning.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Udir.no | Overordnet del 2.2: Kompetanse i faga

Eleven skal ikke komme i situasjoner som overgår egen selvbergingssevne. Trygg og forsvarlig opplæring skjer i et samspill mellom elevens forutsetninger, vannmiljøet og oppgavene læreren gir. Etter hvert som elevene utvikler kompetanse gjennom varierte aktiviteter i ulike vannmiljøer, endres deres forutsetninger og erfaringer. Gjentakelse av, og progresjon i oppgaver under ulike forhold, gir elevene muligheter til å flytte grenser fremfor å overskride dem. De lærer å forstå sine egne muligheter og begrensninger under ulike forhold, noe som gjør dem i stand til å handle trygt i ulike situasjoner knyttet til vann.

Elevene har rett til individuell vurdering og dokumentasjon av opplæringen.<sup>15</sup>

Underveisvurdering er et viktig virkemiddel for å innhente informasjon om opplæringen er trygg og forsvarlig for eleven. Den skal være en integrert del av opplæringen og vurdere om eleven har tilfredsstillende utbytte av opplæringen. Formålet er å fremme læring og lærelyst og gi innsikt i elevens kompetanse underveis, slik at opplæringen kan tilpasses den enkeltes behov.

I underveisvurderingen skal eleven

- a. delta i vurdering av eget arbeid og reflekterer over egen læring
- b. forstå hva de skal lære og hva som forventes av de
- c. få innsikt i hva de mestrer
- d. få veiledning om videre arbeid for kompetanseutvikling<sup>16</sup>

Les mer om underveisvurdering og hvordan involvere elevene i vurderingsarbeidet på Utdanningsdirektoratets sider.<sup>17, 18</sup>

Eksempler på hvordan underveisvurdering og risikovurdering danner grunnlaget for trygg og forsvarlig opplæring:

- **Elevens forutsetninger for læring:** Avdekke kompetansen eleven har på nåværende tidspunkt for å tilrettelegge en læringssituasjon som ikke overgår elevens selvbergingssevne. Avdekke om eleven forstår og har innsikt i hva hen mestrer.

---

<sup>15</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 2-3 andre ledd, privatskoleloven 2-3 a

<sup>16</sup> Lovdata | Opplæringsforskriften §§ 9-11; privatskoleforskriften § 6-11

<sup>17</sup> Udir.no | Underveisvurdering

<sup>18</sup> Udir.no | Involver elever og lærlinger i vurderingsarbeidet



- **Miljø:** Avdekke om miljøet inneholder det elevene skal lære, og om det bidrar til å nå kompetansemålene. Avdekke risikoer knyttet til vannmiljø og aktiviteter.
- **Undervisningen:** Avdekke om oppgaver og aktiviteter gir ønsket læringsutbytte. Identifisere om eleven har oppnådd tilstrekkelig kompetanse i de gitte oppgavene, eller om videre opplæring er nødvendig før de går videre.

Gjennom tilpasning til mangfoldet i elevgruppen, skal alle elever uavhengig av individuelle utfordringer, få tilfredsstillende utbytte av opplæringen. Kommunen skal sørge for at lærerne følger med på utviklingen til elevene og melder fra til rektor dersom det er tvil om at en elev har tilfredsstillende utbytte av opplæringen.<sup>19</sup> Skolen skal iverksette egne tiltak hvis det er nødvendig. Les mer om tilpasset opplæring i overordnet del av læreplanverket,<sup>20</sup> og på Utdanningsdirektoratets side.<sup>21</sup>

### 3.3 Elevens psykososiale miljø

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring.<sup>22</sup> Skolen skal ha nulltoleranse for mobbing, vold, diskriminering og trakassering, og arbeide kontinuerlig og forebyggende for å sikre at alle elever opplever et trygt og godt skolemiljø.<sup>23</sup> Les mer om hva som er et trygt skolemiljø på Utdanningsdirektoratets side.<sup>24</sup>

Eksempler på områder i skolemiljøet som det kan være viktig å risikovurdere:

- **Garderobesituasjon/av- og påkledning:** Risiko for utrygghet, diskriminering og trakassering ved omkledning.
- **Bruk av mobiltelefon og sosiale medier:** Risiko ved bruk av digitale verktøy.
- **Bekledning:** Risiko ved upassende klær.
- **Relasjonell, emosjonell, fysisk og kulturell trygghet i klassen:** Risiko for utrygghet.
- **Mobbing, trakassering og forstyrrende atferd:** Risiko for uønsket atferd som kan forstyrre eleven, læring og trivsel.

Alle ansatte i skolen har aktivitetsplikt og skal følge med på hvordan elevene har det, samt gripe inn ved behov. Dersom det er mistanke om, eller en ansatt får informasjon om, at en

<sup>19</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 11-1 og 11-2; privatskoleloven §§ 3-4 b og 3-4 c

<sup>20</sup> Udir.no | Overordnet del 3.2: Undervisning og tilpassa opplæring

<sup>21</sup> Udir.no | Tilpasset opplæring

<sup>22</sup> Lovdata | Opplæringsloven § 12-2

<sup>23</sup> Lovdata | Opplæringsloven §12-3

<sup>24</sup> Udir.no | Hva er et trygt og godt skolemiljø?

elev ikke har et trygt og godt skolemiljø, skal skolen umiddelbart undersøke saken og iverksette nødvendige tiltak. Dette innebærer:

- ✓ Rapportering til rektor: Ved mistanke eller bekreftelse om at en elev føler seg utrygg, eller hvis eleven selv uttrykker dette.
- ✓ Dokumentasjon av aktivitetsplikten: Skolen skal dokumentere det som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikten, tilpasset omfang og alvorlighetsgrad.
- ✓ Varsling til kommunen: Ved alvorlige tilfeller har rektor en plikt til å melde fra til kommunen.<sup>25</sup>

### 3.4 Inndeling av elever i klasser og grupper

Ingen klasser eller grupper skal være større enn det som er trygt og pedagogisk forsvarlig. For ordinær undervisning, dvs. undervisning som ikke er individuelt tilrettelagt,<sup>26</sup> gjelder følgende retningslinjer for maksimalt antall elever per lærer:

- a. 15 elever per lærer på 1.-4. trinn
- b. 20 elever per lærer på 5.-7. trinn
- c. 20 elever per lærer på 8.-10. trinn<sup>27</sup>

Opplæring i, på eller ved vann inneholder aktiviteter i vannmiljø som innebærer et tillegg av risiko. Gruppestørrelsen må fastsettes gjennom en risikovurdering basert på lærerens faglige og pedagogiske kompetanse ved aktiviteter i ulike vannmiljø, det psykososiale klasse- og gruppemiljøet og opplysninger fra undervisningsvurderingen av progresjonen i opplæringen.

Kommunen har ansvar for at hver elev tilhører en klasse og får tilstrekkelig opplæringstid til å utvikle sosial tilhørighet. Selv om deler av opplæringen kan skje i grupper, skal klassene og gruppene settes sammen slik at skolen fungerer som en møteplass hvor elevene kan utvikle toleranse og respekt for hverandre.

For å sikre et godt læringsutbytte kan det noen ganger være nødvendig å sette inn tiltak og gruppere elever etter faglig nivå i visse deler av opplæringen. Tiltaket skal imidlertid ikke undergrave elevenes opplevelse av tilhørighet, og må tilrettelegges slik at de fortsatt opplever å være en del av fellesskapet.

---

<sup>25</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 12-4 og 12-5

<sup>26</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 11-4, 11-5 og 11-6; privatskoleloven § 3-6

<sup>27</sup> Lovdata | Opplæringsforskriften § 12-19

Elever skal som hovedregel ikke grupperes etter kjønn, med mindre det finnes tungtveiende grunner for dette. Videre skal ikke elever deles inn i grupper basert på etnisitet.<sup>28</sup>

## 4. Forebyggende livredningskompetanse

Skolen skal etablere og følge rutiner for å forebygge og håndtere skader, ulykker, overgrep og andre alvorlige hendelser. Disse rutinene skal være kjent for ansatte og elever.<sup>29</sup>

Forebyggende livredningskompetanse innebærer at lærerne kjenner til målene for opplæringen og skolens rammer. De må være oppdatert på skolens internkontroll og risikovurdering, og kjenne skolens rutiner for tilrettelegging, organisering og gjennomføring av en trygg og forsvarlig opplæring.

Risikovurderingene av aktiviteter i ulike vannmiljø (jf. punkt 3.1. Lærerens kompetanse i aktiviteter i varierte vannmiljø) vil avdekke hvilke krav som må stilles til lærerens kompetanse og ivaretagelse av egen sikkerhet, redningskompetanse og evne til å håndtere ulykker.

### 4.1 Lærerens egen sikkerhet

For at læreren skal kunne ivareta egen sikkerhet og samtidig hjelpe eller redde andre under opplæring i, ved og på vann, må hen ha gode svømmeferdigheter og overskudd i egen selvbergingssevne. Dette overskuddet er avgjørende, da det kun er det som kan brukes til å hjelpe eller redde andre; resten er nødvendig for egen sikkerhet. Selv de med gode svømmeferdigheter har en grense for hva de kan håndtere i vann. Derfor skal skolen aldri pålegge lærere eller elever oppgaver eller ansvar som kan sette dem i situasjoner der deres selvbergingssevne overstiges.

Lærerens egen sikkerhet er en forutsetning for å kunne ivareta elevenes sikkerhet. Før opplæringen må læreren derfor vurdere følgende:

- **Planlegging av opplæringen:** Gjøre seg kjent med mål for opplæringen, aktiviteter og vannmiljø.

---

<sup>28</sup> Lovdata | Opplæringsloven §§ 14-2; privatskoleloven § 3-4

<sup>29</sup> Lovdata | Forskrift om helse og miljø i skoler, barnehager og skolefritidsordninger § 14, første ledd

- **Risikoforhold:** Gjøre seg kjent med og forstå hvilke krav den aktuelle aktiviteten og lokaliteten, vannforhold og vær, stiller til egen sikkerhet.
- **Påkledning og sikkerhetsutstyr:** Gjøre seg kjent med hva som kreves av bekledning og utstyr for å ivareta egen sikkerhet under opplæringen. Være bevisst på egen tidsbegrensning i vann for å unngå helserisiko.
- **Egen kompetanse:** Sikre at egne ferdigheter og erfaringer er tilstrekkelige for å håndtere de aktuelle utfordringer og eventuelle nødsituasjoner, som å ha praktisk erfaring med kuldesjokk, svømme iført valgt bekledning og under de aktuelle forholdene.

#### 4.2 Lærerens forebyggende redningskompetanse

For å forebygge og avverge ulykker må læreren være i stand til å identifisere, oppdage og håndtere faresituasjoner på et tidlig tidspunkt, slik at alvorlige konsekvenser for elevene unngås.

Krav til redningskompetanse er basert på aktivitet. Her er noen eksempler som viser variasjonen:

- **Trygg ferdsel, svømming, selvberging og livredning utendørs:** Læreren skal sørge for elevenes sikkerhet på land, ved vann og i vann. Dette inkluderer å kunne sikre og redde fra land med forlenget arm i vann, og på vann ved bruk av brett eller båt.
- **Bassengopplæring:** Læreren skal kjenne til anleggets sikkerhetsrutiner, blindsoner og avverge ulykker med forlenget arm.
- **Kano- eller kajakturer:** Læreren må kunne redde elever som velter, enten ved å bruke sin egen kano eller kajakk, eller med støtte fra en følgebåt.
- **Båtturer:** Læreren må kunne håndtere situasjoner som "mann over bord" og sørge for å få personen trygt tilbake om bord.

Krav til sikring- og redningsutstyr skal tilpasses den spesifikke aktiviteten og tydelig fremgå av risikovurderingen. Læreren må sørge for at alt nødvendig utstyr er tilgjengelig og i god stand, og at det kan brukes effektivt for å håndtere nødsituasjoner.

#### 4.3 Lærerens evne til å håndtere ulykker, følge alarmplan og gi førstehjelp

En ulykke defineres her som en uforutsett hendelse av en slik alvorlighetsgrad at den krever profesjonell hjelp. For å håndtere stresset som oppstår i slike situasjoner, er det avgjørende å

ha en klar og enkel alarmplan. Denne planen skal tydelig beskrive trinnene som må følges for å redusere skadeomfanget og sikre at nødvendig hjelp raskt blir tilkalt og mottatt.

Dersom en ulykke inntreffer, skal lærerne følge en strukturert alarmplan som inkluderer følgende trinn:

1. **Ledelse og sikring av situasjonen:** En lærer må ta ledelsen, fordele oppgaver, hindre forverring av situasjonen, beskytte elevene mot spørsmål fra utenforstående og sørge for elevenes sikkerhet.
2. **Oversikt og varsling:** Få en oversikt over situasjonen, og kontakt nødetatene ved å ringe 113 umiddelbart. Gi klar informasjon om hendelsens art, sted og antall berørte personer.
3. **Redning og førstehjelp:** Utfør nødvendig redning basert på situasjonen, og gi førstehjelp i påvente av profesjonell hjelp. Sikre at livreddende tiltak som hjerte-lungeredning (HLR) eller behandling av skader blir håndtert riktig og effektivt.

En tydelig alarmplan sikrer rask og koordinert innsats, reduserer skadeomfanget og hjelper både elever og lærere under en krisesituasjon. Alarmplanen skal være godt kjent blant både lærere og elever, slik at alle vet hva de skal gjøre dersom en ulykke inntreffer. Alarmplanen er en del av internkontrollen med en klar rolle- og ansvarsfordeling, og det bør tydelig fremgå hvem som har ansvar for hvilke oppgaver.

Læreren skal ha tilgang til både førstehjelpsutstyr og nødvendig sikkerhetsutstyr. Skolens ansatte skal ha nødvendig opplæring i førstehjelp.<sup>30</sup> Ved opplæring i, ved og på vann må læreren ha kompetanse i å utføre pasientundersøkelse,<sup>31</sup> håndtere tilstander som nedkjøling og sirkulasjonssvikt, og kunne utføre Hjerte-Lunge-Redning (HLR).

Ved drukning i basseng må læreren kunne trykkutligning og dykke ned til bassengets dypeste punkt, hente en person opp fra bunn, ilandføre, løfte på kanten og utføre HLR.

Rutiner for alvorlige ulykker i skolen skal være en del av kommunens beredskapsplaner. En beredskapsplan er en systematisk oversikt over hva som må gjøres i en krisesituasjon, og skal tydelig beskrive ansvarsområder og prosedyrer for håndtering av uventede hendelser.

---

<sup>30</sup> Lovdata | Forskrift om helse og miljø i skoler, barnehager og skolefritidsordninger § 14, andre og tredje ledd

<sup>31</sup> Rodekors.no | Pasientundersøkelsen - ABCD prinsippet for førstehjelp

Ved en alvorlig ulykke, skal lærerne umiddelbart varsle rektor eller ledelsen. Deretter vil ledelsen følge opp ved å kontakte pårørende og relevante aktører, eventuelt media.

#### **4.4 Praktisk oppdatering og oppfriskning**

Kvalitets- og internkontrollarbeid er kontinuerlige prosesser som forutsetter at rektor, lærere og andre ansatte involvert i opplæringen oppdateres, og utvikler og forbedrer rutinene for å sikre en trygg og forsvarlig opplæring.

Opplæring i ulike vannmiljøer, aktiviteter og årstider medfører at kompetansen og ansvarsfeltet til hver enkelt lærer vil variere. Lærere kan ha ansvar for ulike områder av opplæringen i, ved og på vann. Det er den samlede faglige, pedagogiske og praktiske kompetansen i skolens profesjonsfaglige læringsfellesskap som sikrer en trygg og forsvarlig opplæring for elevene.

Evne til å svømme, selvberging, livredning og førstehjelp vil variere med endringer i miljøet i, ved og på vann, og svekkes uten jevnlig praktisk øving. For å sikre at ansatte kan håndtere utfordringer de møter under opplæringen, er det nødvendig med jevnlig oppfriskning for å gjenskape, vedlikeholde og utvikle ferdigheter og kompetanse. Håndtering av ulykker og førstehjelp krever direkte erfaring med både teknikker og beslutningstaking under press. Regelmessig oppdatering og praktisk øving vil vedlikeholde og forbedre ferdighetene, noe som styrker lærernes beredskap og trygghet i håndteringen av mulige kritiske situasjoner.

For å ivareta kvaliteten i opplæringen og krav til internkontroll må rektor og lærerne i det profesjonsfaglige læringsfellesskapet kjenne til den enkeltes kompetanse.

Oppdatering og oppfriskning av lærerens ferdigheter og kompetanse i selvberging, livredning og førstehjelp skal inngå i skolens plan for kvalitetsutvikling og internkontroll, og skal gjennomføres jevnlig, vanligvis én gang i året og i forkant av opplæringen som et forebyggende tiltak.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Internkontrollforskriften) §§ 4, og 5 punkt 8

## 5. Fotnoter og litteratur

- <sup>1</sup> Udir.no | [Læreplan i kroppsøving \(KRO01-05\)](#)
- <sup>2</sup> Regjeringen.no | [Strategi for kvalitetsutvikling i skolen i lys av fagfornyelsen - regjeringen.no](#)
- <sup>3</sup> Udir.no | [Hva er kvalitet?](#)
- <sup>4</sup> Udir.no | [Veileder om internkontroll i barnehage- og skolesektoren](#)
- <sup>5</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 17-12; privatskoleloven 5-2b](#)
- <sup>6</sup> Lovdata | [Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter \(Internkontrollforskriften\)](#)
- <sup>7</sup> Lovdata | [Kommuneloven §§ 25-1, andre og tredje ledd; privatskoleloven 5-2a](#) og [Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 18](#)
- <sup>8</sup> Udir.no | Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)
- <sup>9</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 17-1, 17-3 og 17-4; privatskoleloven § 4-2](#)
- <sup>10</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 17-8; privatskoleloven § 5-2 i](#)
- <sup>11</sup> Lovdata | Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Internkontrollforskriften) § 4
- <sup>12</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 17-6; privatskoleloven § 4-5](#)
- <sup>13</sup> Arbeidstilsynet.no | [Risikovurdering](#)
- <sup>14</sup> Udir.no | [Overordnet del 2.2: Kompetanse i faga](#)
- <sup>15</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 2-3, andre ledd, privatskoleloven 2-3 a](#)
- <sup>16</sup> Lovdata | [Opplæringsforskriften §§ 9-11; privatskoleforskriften § 6-11](#)
- <sup>17</sup> Udir.no | [Underveisvurdering](#)
- <sup>18</sup> Udir.no | [Involver elever og lærlinger i vurderingsarbeidet](#)
- <sup>19</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 11-1 og 11-2; privatskoleloven §§ 3-4 b](#) og 3-4 c
- <sup>20</sup> Udir.no | [Overordnet del 3.2: Undervisning og tilpassa opplæring](#)
- <sup>21</sup> Udir.no | [Tilpasset opplæring](#)
- <sup>22</sup> Lovdata | [Opplæringsloven § 12-2](#)
- <sup>23</sup> Lovdata | [Opplæringsloven § 12-3](#)
- <sup>24</sup> Udir.no | [Hva er et trygt og godt skolemiljø?](#)
- <sup>25</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 12-4 og 12-5](#)
- <sup>26</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 11-4, 11-5 og 11-6; privatskoleloven § 3-6](#)
- <sup>27</sup> Lovdata | [Opplæringsforskriften § 12-19](#)
- <sup>28</sup> Lovdata | [Opplæringsloven §§ 14-2; privatskoleloven § 3-4](#)
- <sup>29</sup> Lovdata | [Forskrift om helse og miljø i skoler, barnehager og skolefritidsordninger § 14, første ledd](#)
- <sup>30</sup> Lovdata | [Forskrift om helse og miljø i skoler, barnehager og skolefritidsordninger § 14, andre og tredje ledd](#)
- <sup>31</sup> Rodekors.no | [Pasientundersøkelsen - ABCD prinsippet for førstehjelp](#)
- <sup>32</sup> Lovdata | [Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter \(Internkontrollforskriften\) §§ 4 og 5, punkt 8](#)

Arbeidstilsynet. (u.å.). *Risikovurdering*. Hentet 13. desember 2024 fra [Risikovurdering](#)

Internkontrollforskriften (1996). *Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter* (FOR-1996-12-06-1127). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/1996-12-06-1127>

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger (2023). (FOR-2023-03-28-449). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2023-03-28-449>

- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/kompetanse-i-fagene/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/3.-prinsipper-for-skolens-praksis/3.2-undervisning-og-tilpasset-opplaring>
- Kunnskapsdepartementet. (2020). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/nor01-06?lang=nob>
- Kunnskapsdepartementet (2021, 7. juli). *Strategi for kvalitetsutvikling i skolen i lys av fagfornyelsen*. [Strategi for kvalitetsutvikling i skolen i lys av fagfornyelsen - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)
- Opplæringsforskrifta (2024). *Forskrift om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa* (FOR-2024-06-03-900). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2024-06-03-900>
- Opplæringslova (2023). *Lov om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa* (LOV-2023-06-09-30). Lovdata. <https://lovdata.no/LTI/lov/2023-06-09-30>
- Privatskoleforskrifta (2024). *Forskrift til privatskolelova* (FOR-2024-06-03-901). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2024-06-03-901>
- Privatskolelova (2023). *Lov om private skolar med rett til statstilskot*. (LOV-2003-07-04-84). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2003-07-04-84>
- Røde Kors. (u.å.). *Pasientundersøkelsen-ABCD prinsippet for førstehjelp*. Hentet 13. desember 2024 fra [Pasientundersøkelsen - ABCD prinsippet for førstehjelp](https://www.rodekors.no)
- Utdanningsdirektoratet (2024, 31. juli). *Hva er kvalitet?* [Hva er kvalitet? | udir.no](https://www.udir.no)
- Utdanningsdirektoratet (2024, 1. august). *Tilpasset opplæring*. [Tilpasset opplæring | udir.no](https://www.udir.no)
- Utdanningsdirektoratet (2024, 1. august). *Underveisvurdering*. [Underveisvurdering | udir.no](https://www.udir.no)
- Utdanningsdirektoratet (2024, 1. august). *Veileder om internkontroll for barnehage- og opplæringssektoren*. [Veileder om internkontroll for barnehage- og opplæringssektoren | udir.no](https://www.udir.no)