

# Samtalsunderlag om simning och bad samt simning inom skolämnet Idrott och hälsa i svensk grundskola

Kan användas av personal inom skola och förskola och andra verksamheter där man möter barn och unga i samtal med:

- Vårdnadshavare och föräldrar
- Elever och barn



# Värdegrund i svensk skola enligt Skollagen

## Skollagen 1 kap

5 § Utbildningen ska utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar och de mänskliga rättigheterna som människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet samt solidaritet mellan människor.

6 § Utbildningen vid en skolenhet eller förskoleenhet med offentlig huvudman ska vara icke-konfessionell.

9 § Utbildningen inom skolväsendet ska vara likvärdig inom varje skolform och inom fritidshemmet oavsett var i landet den anordnas.

# Värdegrund ur Läroplanen

## för grundskola förskoleklass och fritidshem

Ingen ska i skolan utsättas för diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, ålder eller funktionsnedsättning eller för annan kränkande behandling.

Skolan har ett ansvar att synliggöra och motverka könsmonster som begränsar elevernas lärande, val och utveckling.

# Skolämnet Idrott och hälsa

Idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne för alla elever i den svenska skolan.

I ämnet utvecklar elever allsidig rörelseförmåga och intresse och kunskaper gällande fysisk aktivitet. Eleverna får prova många aktiviteter och utvecklar kunskap om god psykisk och fysisk hälsa.

Samarbete och respekt för andra är viktiga inslag.

I ämnet ingår att lära sig förebygga risker i samband med rörelse, simma och att hantera nödsituationer på land och i vatten.



# För att få betyg i ämnet Idrott och hälsa måste du kunna simma

För att få godkänt betyg i slutet av årskurs 6 ska eleven kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge i en följd (det vill säga utan att behöva stanna och vila). Dessutom ska eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

Kunskapskraven gällande årskurs 9 är samma som i årskurs 6 gällande simning.

På Norsjöskolan testas och bedöms elevens simkunnighet regelbundet (terminsvis).



# Norsjö kommun är en inlandskommun

Norsjö kommun är en inlandskommun där många ägnar fritid åt att vistas i och kring sjöar och vattendrag: fiske, bada, utflykter/camping, lek, rekreation. När man vistas nära vatten är det bra att kunna simma.



# I Sverige är det vanligt med lek och fritidsaktiviteter i och kring vatten

När du kan simma kan du vistas vid vatten utan att vara orolig. Du kan också hjälpa andra människor om en olycka skulle inträffa.

Och det är roligt att kunna simma!



# Norsjö simhall

I ämnet Idrott & hälsa ingår simundervisning. Elever i förskoleklass upp till årskurs 5 har simundervisning med badvärdar. Från årskurs 6 och uppåt har eleverna simundervisning med respektive idrottslärare. Det förekommer både manlig och kvinnlig personal vid simundervisning.

Det finns möjlighet att lära sig simma på fritiden också. Då är det Norsjö simklubb som håller i undervisningen på kvällar och helger.





Det är mycket viktigt att den som inte kan simma inte vistas på djupt vatten. Man måste nå botten med fötterna och ha huvudet ovanför vattnet om man inte kan simma.

När man kan simma kan man vara i hela bassängen på simhallen.



# Aldergräns och simkunnighetskrav på Norsjö simhall

Åldersgräns och simkunnighetskrav Norsjö simhall. För att få bada utan sällskap av vuxen, myndig person gäller följande:

- Ett barn ska vara minst 7 år
- Om man ska vara i den djupa delen av bassängen måste man ha erhållit ett djupkort.
- Djupkortet bevisar att man kan simma 25 meter bröstsim med mycket bra bentag. Man ska också kunna hoppa i bassängen i den djupa delen och klättra ur bassängen.
- Badvärdar har rätt att be dig visa dina simkunskaper

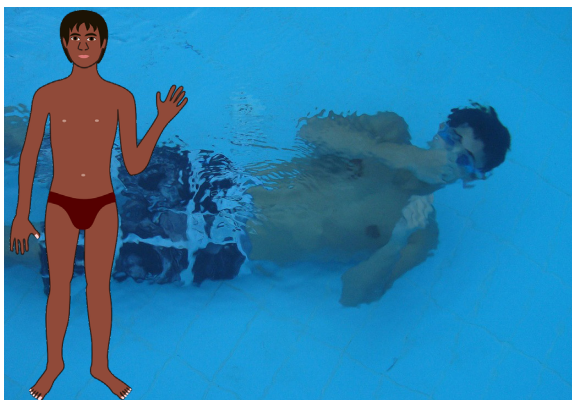
Det här är utifrån säkerhetssynpunkt för de som badar.



# Sim- och badkläder

Särskilda kläder lämpliga för bad- och simning måste användas av hygienskäl och för att man ska kunna röra sig i vattnet. Simkläderna används på både simhallar och på utomhusbad.

Sim- och badkläder ska vara i polyester, ej bomull.  
Om huvudbonad används, ska denna vara en badmössa.



I omklädningsrummet byter man om till badkläder. Med ett lås, låser man in sina egna kläder och skor.

Pojkar och män byter om i ett omklädningsrum, flickor och kvinnor byter om i ett annat omklädningsrum.

Pojkar och män duschar i ett duschrum, flickor och kvinnor duschar i ett annat duschrum.

I dusch- och omklädningsrum respekterar man varandras integritet genom att låta varandra vara i fred, genom att inte titta på eller kommentera varandras kroppar.



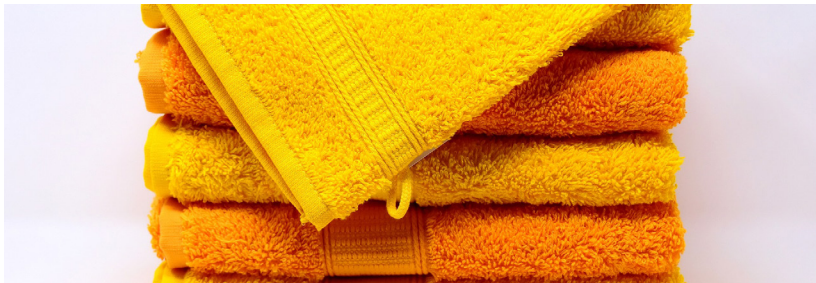
# Hygienrutiner vid bassängbad

Ta med dig tvål, schampo och handduk till simhallen.

För att minska bakteriespridning och hålla bassängen ren är det viktigt att duscha sig noga före man simmar. Grundregeln är att ta av sig naken och tvätta sig med tvål och schampo. I duschrummet finns duschar som man använder tillsammans.

Efter duschen tar man på sig badkläderna.

I bassängen finns klor som håller vattnet rent. Det luktar lite, men är inte farligt. För att få bort klor från kroppen är det viktigt att tvätta sig med tvål och schampo efter simning.



Badvärdar och idrottslärare övervakar simningen i simhallen för att förebygga olyckor. Om något händer ansvarar de för att hjälpa till.

Men det viktigaste är att alla som vistas i simhallen själva tar ansvar för att vara försiktiga med sig själva och andra. Man får aldrig vid något tillfälle knuffa en person i vattnet!



När det är simundervisning i skolan tränar eleverna simning med en lärare samt ges kunskap om hur man hanterar nödsituationer i och vid vatten.

Eleverna får kunskap inom bad- och båtvetet mellan förskolklass upp till årskurs 9. I årskurs 9 ingår också utbildning inom livräddande första hjälp och hjärt-lungräddning.



Efter skolans simundervisning kan det finnas tid för eleverna att leka fritt i vattnet en stund.

Under simhallens öppettider för allmänbad är det vanligt att familjer med föräldrar och barn besöker en simhall. Barn och föräldrar simmar, leker och har det trevligt tillsammans.





# Bastu

På simhallen kan den som vill bada bastu före eller efter simning. Bastun är ett rum där man kan värma sig och där det finns mycket vattenånga.

I bastun är man naken, men man kan ha en handduk runt kroppen. Det är viktigt att man sitter på en handduk i bastun.

Före man går in i bastun, duschar man av kroppen med vatten. Efter bastun tvättar man sig med tvål och schampo.







SIMHALL



SPORTHALL



**NORSJÖ**  
kommun

Besöksadress: Storgatan 67  
Postadress: 935 81, Norsjö  
Telefon: 0918-140 00  
E-post: [info@norsjo.se](mailto:info@norsjo.se)  
Hemsida: [www.norsjo.se](http://www.norsjo.se)