

Innhold

| | |
|---|----|
| Innledning | 11 |
| Kapittel 1 | |
| Utendørs svømming og livredning | 15 |
| <i>Egil Galaaen Gjølme og May Grydeland</i> | |
| Hvor svømmer vi? | 16 |
| Regjeringens satsing på bedre svømmeopplæring | 16 |
| Svømmeopplæring i skolen | 17 |
| Svømmedyktighet | 18 |
| Er norske elever svømmedyktige? | 20 |
| Selvberging | 21 |
| Livredning | 22 |
| Ivareta egen sikkerhet | 23 |
| Lærerens kompetanse | 26 |
| Outsourcing | 28 |
| Er det mulig å få til dette? | 30 |

Kapittel 2

| | |
|--|----|
| Drukningssforbyggende arbeid og water competence | 35 |
| <i>Egil Galaaen Gjølme og May Grydeland</i> | |
| Drukning | 36 |
| Hvordan drukner vi? | 37 |
| Drukningssforebyggende arbeid | 40 |
| Å kunne svømme | 40 |
| Å kunne ta seg i land | 42 |
| Å vurdere egne ferdigheter | 42 |
| Normer, holdninger og verdier | 43 |
| Å bruke flytevest | 44 |
| Risikovurdering i vann | 44 |
| Water competence | 46 |
| Avslutning | 49 |

Kapittel 3

| | |
|---|----|
| Læring av svømming og livredning | 55 |
| <i>Øyvind Bjerke, Tore Kristian Aune og Håvard Wuttudal Lorås</i> | |
| Innledning | 55 |
| Begreper innen ferdighetsutvikling | 57 |
| Rammefaktorer i læringssituasjoner | 59 |
| Individuelle rammefaktorer | 60 |
| Rammefaktorer knyttet til oppgaver og øvelser | 62 |
| Rammefaktorer knyttet til miljø | 64 |
| Representative læringssituasjoner | 65 |
| Sentrale prinsipper for læring | 68 |
| Overføring av læring | 68 |
| Spesifisitet | 70 |

| | |
|---|-----------|
| Progresjon og belastning | 72 |
| Avslutning | 72 |
| | |
| Kapittel 4 | |
| Omvendt undervisning i svømme- og livredningsopplæring i skolen | 79 |
| <i>Alex Strømme og Ove Østerlie</i> | |
| Innledning | 79 |
| Kasusstudie av water competence | 85 |
| Metode | 85 |
| Resultat – diskusjon | 88 |
| 1) Hvorfor utvalgte digitale ressurser har blitt utviklet | 88 |
| 2) Hvordan appen «Water competence» er brukt i opplæring | 89 |
| 3) Hvilken innvirkning appen «Water competence» har hatt på studenters læring og motivasjon i svømme- og livredningsopplæringen | 91 |
| Avslutning | 93 |
| | |
| Kapittel 5 | |
| Helse, miljø og sikkerhet i svømme- og livredningsopplæring | 99 |
| <i>Bjørn Harald Olstad</i> | |
| Innledning | 100 |
| Perspektiver på opplæring innendørs og utendørs | 100 |
| Svømme- og livredningsopplæring innendørs | 101 |
| Svømme- og livredningsopplæring utendørs | 102 |
| Lover og forskrifter for sikker opplæring i skolen | 103 |
| Praktisk HMS-arbeid for gjennomføring av forsvarlig opplæring | 107 |
| Planlegging | 108 |
| Risiko- og konsekvensanalyse | 112 |

| | |
|--|------------|
| Tiltaks- og handlingsplan | 114 |
| Føre-var-plan | 115 |
| Gjennomføring | 117 |
| Hvis en ulykke skulle oppstå | 122 |
| Evaluering | 122 |
| Avslutning | 123 |
| | |
| Kapittel 6 | |
| Førstehjelp | 127 |
| <i>Linda Melander og Siv Donatino</i> | |
| Nakke- og ryggskade i vann | 128 |
| Hjerte-lunge-redning (HLR) | 131 |
| HLR på voksen | 133 |
| HLR på baby (under 1 år) | 133 |
| HLR på barn (over 1 år) | 134 |
| HLR ved drukning | 135 |
| Nedkjøling | 135 |
| | |
| Kapittel 7 | |
| Omvendt undervisning i svømmeopplæring – et praktisk eksempel | 137 |
| <i>Borgar Ness</i> | |
| Digitale ferdigheter i kroppsøving | 137 |
| Tilpasset opplæring | 138 |
| Praktisk eksempel | 138 |

Kapittel 8

Helse, miljø og sikkerhet – et praktisk eksempel 143

Jon Sundan

Opplæringsområdet 143

Forkunnskap 145

Avgrensning og definerings 145

Helse-, miljø og sikkerhetsplan (HMS-plan) 146

Kapittel 9

Utendørs livredningskurs og årlig prøve 147

Torill Hindmarch

Internkontroll 148

Svømmekompetanse 149

Innhold i kurset 150

Den praktiske delen 151

Organisering av aktivitetsposter 151

Forslag til poster 152

Livredningsprøven 155

Refleksjoner etter gjennomført kurs 156

Kapittel 10

Selvbergning og livredning på is – et praktisk eksempel 159

Trond Augestad

Isredning dekker alle aspektene *i* vannet, *på* vannet og *ved* vannet 159

Forfatteromtaler 166