

Egil Galaaen Gjølme (red.)

Utendørs svømme- og livredningsopplæring

UNIVERSITETSFORLAGET



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

Drukning forbyggende arbeid og water competence	35
---	----

Egil Galaaen Gjørme og May Grydeland

Drukning	36
Hvordan drukner vi?	37
Drukning forebyggende 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
--	----

Øyvind Bjerke, Tore Kristian Aune og Håvard Wuttudal Lorås

Innledning	55
Begreper innen ferdighetsutvikling	57
Rammefaktorer i lærings situasjoner	59
Individuelle rammefaktorer	60
Rammefaktorer knyttet til oppgaver og øvelser	62
Rammefaktorer knyttet til miljø	64
Representative lærings situasjoner	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 kroppøving	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 defineringsplan 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

Innledning

Boka *Utendørs svømme- og livredningsopplæring* har som målsetting å bidra til økt aktivitet og kompetanse i opplæring av utendørs svømming, selvberging og livredning. Boka retter seg mot lærere, studenter, ledere og frivillige som arbeider med trygg ferdsel i, ved eller på vann. Den diskuterer sentrale spørsmål knyttet til slik aktivitet og kan brukes i forbindelse med planlegging, gjennomføring og refleksjon rundt utendørs svømme- og livredningsopplæring.

Boka har en vitenskapelig tilnærming til opplæring i svømming og livredning. De to første kapitlene rammer inn boka og introduserer leseren for temaet. Kapittel 3 i boka dreier seg om læring. Hvordan lærer vi på best mulig måte, og hvordan kan ulike tilnærminger til å lære påvirke læringsutbyttet? Kapittel 4 handler om hvordan bruk av digitale verktøy kan være læringsfremmende. Kapittel 5 dreier seg om helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. Denne delen av boka er fagfellevurdert.

Del 2 av boka starter med et kapittel om førstehjelp. Dette kapitlet fokuserer hovedsakelig på hjerte- og lungeredning og rygg- og nakkeskader og hypotermi da dette er sentralt for bokas formål. Førstehjelp er et viktig tema, så det anbefales å lese mer om dette i utfyllende litteratur. Etter dette gis det eksempler på gode måter å organisere og lede svømmeopplæring, selvberging og livredning på, i, ved og på vann. Eksempelene er knyttet til hvordan man kan finne et trygt område å undervise, gjennomføre utendørs svømme- og livredningsprøve, samt redningsøvelser på is.

Ifølge læreplanen i kroppsøving (KRO01-05) er det et mål at elevene skal lære å ferdes trygt i, på og ved vann (Utdanningsdirektoratet, 2019). Med ferdsel i vann tenker vi ofte på dem som bader, svømmer eller dykker. På vann er eksempelvis kano-, kajakk- og brettaktiviteter, eller de som ferdes på isen eller på brygga, og ved vann kan være i fjæra, på berget eller på bryggekannten. Vi tenker altså på de stedene man oppholder seg nært eller i de ulike vannmiljøene og på steder man potensielt kan havne i vannet – for eksempel ved bryggekannten eller i en båt.

Det er kompetansemål i svømming og livredning på 2., 4., 7. og 10. trinn i grunnskolen som skal gi elevene denne kompetansen. Etter 2. trinn finner vi kompetansemål der vanntilvenning, dykking og flyting inngår, men også at elevene skal «øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp». I løpet av 4. trinn skal elevene være svømmedyktige. Den norske definisjonen av å være svømmedyktig er beskrevet slik: «å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt, så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land» (Utdanningsdirektoratet, 2019).

I løpet av 7. trinn skal elevene ha kompetanse i å «vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvbergning i vatn», mens elevene etter 10. trinn skal «forstå og gjennomføre livbergning i, på og ved vatn ute i naturen». På 10. trinn er det altså tydelig definert at øving på livredning skal foregå *ute i naturen*. Dette er en viktig forskjell i de nye målene, og det skiller de nye kompetansemålene fra de gamle.

Ifølge fagfornyelsen inneholder kompetansebegrepet forståelse og evne til refleksjon og kritisk tenkning (Utdanningsdirektoratet, 2019). Dybdelæring innebærer å lære med dybde og ha evne til refleksjon over egen læring. Innen svømme- og livredningsopplæringen kan dette bety at elevene i praksis skal kunne ferdes trygt i, ved og på vann, og kunne bruke det de har lært på ulike måter i kjente og ukjente situasjoner. I dette tilfellet inkluderer det også utvik-

ling av risikoforståelse, refleksjon og evne til kritisk tenkning, som videre henger sammen med utvikling av holdninger og verdier. Skal elevenes kompetanse i å takle farer i og ved vann føre til at færre drukner, må elevene kunne gjennomføre selvberging ikke bare inne, men også ute der de normalt ferdes. Ute kan elevene oppleve både bølger, vind, strøm og ikke minst kaldt vann. Boka omhandler ikke bruk av båt, kano og kajakk, men fokuserer på den kompetansen som kreves for å ferdes i og i nærheten av vann.

Boka har 14 bidragsyttere fra Norges idrettshøgskole, Nord universitet, Norges Livredningselskap, Verdal ungdomsskole og NTNU. Forfatterne har skrevet det som de mener er viktig for fagområdet og tar utgangspunkt i teori, empiri og praksis.

Trondheim, desember 2020

Egil Galaaen Gjørme

Kapittel 1

Utendørs svømming og livredning

Egil Galaaen Gjølme og May Grydeland



Det er flere årsaker til at vi bør lære oss svømming og livredning ute. Vann finnes i nærmiljøene vi beveger oss i. De fleste av oss har en elv, et vann, sjøen eller havet i nærheten. Vannet kan by på muligheter til fantastiske opplevelser. En svømmetur i solnedgang sammen med en venn, en forfriskende dukkert i en fjellbekk, isfiske på et nærliggende vann, snorkling blant tang og tare, krabbefisking med barna fra en bryggekant, vindsurfing i frisk bris, rolig kanopadling på en stille elv, strandliv en varm sommerdag, fisketur fra båt eller brygge, bølgesurfing, dykking, elvepadling, kiting, SUP-ing (stand-up-padling), hopp og stup fra berg eller stupetårn – lista er lang over aktiviteter som kan friste en som mestrer vannets egenskaper og muligheter. Å kunne ta del i slike aktiviteter forutsetter at man har lært seg en del om hvordan man selv skal håndtere vannet. Vannet gir muligheter for aktiviteter, men har også egenskaper som medfører risiko. Vannet påvirker kroppen i form av oppdrift, motstand, varmeledning og trykk. Disse faktorene kan igjen påvirkes av alder, kroppslige forutsetninger, vær og temperatur.

Å kunne svømme ute bidrar til livslang bevegelsesglede, sosialt samvær med venner og aktivitetsopplevelser i, ved og på vann. Dersom det oppstår en uforutsett situasjon, er det viktig å ha kompetanse i å berge seg selv og andre, og det

er derfor en livsviktig ferdighet som alle bør lære seg. Årlig omkommer omkring 100 mennesker i drukningsulykker i Norge. Dette tallet er på størrelse med antallet som årlig omkommer i trafikken. Det forebyggende arbeidet som gjøres for å forhindre dødsfall i drukning og i trafikken, kan ikke sammenlignes.

Hvor svømmer vi?

Levekårsundersøkelsene 1997–2014 (Vaage, 2015) tyder på at det er flere som svømmer utendørs enn innendørs i løpet av et år. Blant barn i alderen 6–15 år oppgir 91 % at de har badet utendørs siste år, mens 86 % har svømt inne. Blant voksne over 16 år oppgir ca. 72 % å ha badet utendørs, mens bare 29 % oppgir å ha svømt i basseng. Svømming kan derfor like gjerne ses på som en friluftaktivitet som idrettsaktivitet (Vaage, 2015). Likevel foregår stort sett all opplæring inne.

Dette er et av hovedpoengene i denne boka. Tall fra Redningssselskapet (2019) viser at de fleste drukner like ved land eller ved fall fra land, brygge eller båt, og at nesten alle drukninger skjer utendørs. Det er i miljøer der det er kaldt vann eller strøm, ved bryggekanter og på glatte steiner at de fleste ulykkene skjer. Derfor bør man også øve seg der. Å forberede seg på å håndtere uventede situasjoner kan berge liv. Hva skjer om man uventet faller ut av båten, eller om kanoen eller kajakken velter? Hvordan reagerer kroppen i kaldt vann? Hvordan føles det å svømme med alle klærne på? Hva skjer dersom man faller gjennom isen, og hvordan kan man redde seg opp igjen? Dette er spørsmål som belyses i de neste kapitlene.

Regjeringens satsing på bedre svømmeopplæring

Arbeid for å styrke svømmeopplæringen i Norge har pågått i mange år, og svømmeferdigheter og drukningsstatistikk har vært hyppig omtalt i mediene. Svømmeopplæring har også vært tema på Stortinget flere ganger, og det har vært diskutert

om svømmeopplæringen i Norge er god nok. Etter påtrykk fra flere hold nedsatte utdanningsmyndighetene høsten 2015 et utvalg med fagpersoner innenfor svømmeopplæring som skulle bidra med forslag til å styrke svømmeopplæringen (Utdanningsdirektoratet, 2016). Rapporten resulterte i seks konkrete tiltak som ble lansert høsten 2016. Dette var tiltakene:

- 1 En ferdighetsprøve i svømming innføres fra skoleåret 2016–2017. Ferdighetsprøven innebærer at elevene skal gjennomføre delprøver underveis i løpet av 1. – 4. årstrinn. Hver enkelt skole har ansvar for å registrere og holde kontroll med hvor mange som er svømmedyktige etter 4. trinn.
- 2 Ny nettside for ressurser i svømmeopplæringen.
- 3 Kurs i svømming og livredning for lærere starter i 2017.
- 4 Støtte til samarbeid mellom frivillige organisasjoner og kommuner/skoler.
- 5 Tilskudd til svømmeopplæring i barnehager (25 millioner i 2016). Målgruppen er barn i alderen fire til seks år.
- 6 Tilskudd til svømmeopplæring for nyankomne minoritetsspråklige elever (10 millioner i 2016). Hovedmålgruppen er minoritetsspråklige barn, unge og voksne som omfattes av grunnskoleopplæringen. Også andre elever som ikke kan svømme eller har hatt mulighet til å delta i svømmeundervisningen, kan omfattes av ordningen.

Nærmere beskrivelse av satsingen finner du på www.svømmedyktig.no

Svømmeopplæring i skolen

Skal vi forebygge drukningsulykker, bør vi øve på å svømme – både ute og inne. Grunnleggende vanntilvenning og svømmeopplæring inne i oppvarmede basseng gir gode læringsbetingelser og er absolutt å anbefale. Lærere, studenter, elever og

andre som er i aktivitet i, ved eller på vann, må i tillegg få muligheten til å øve seg i autentiske og naturlige omgivelser slik at de er forberedt på å løse vanskelige situasjoner som kan oppstå om de ufrivillig havner i vannet. I svømmeopplæringen har vi ironisk nok fjernet oss fra de virkelige omgivelsene når vi skal øve oss på selvberging og livredning. Forskning på læring viser imidlertid at vi må øve på akkurat det vi ønsker å bli gode til (Ericsson et al., 1993; Kümmel et al., 2016).

Ifølge den nye læreplanen for kroppsøving (KRO01-05), gjeldende fra høsten 2020 skal derfor opplæringen ikke lenger bare skje i basseng, men i ulike vannmiljøer, både innendørs og utendørs (Utdanningsdirektoratet, 2019). Slik har det ikke vært fram til nå. Tabellen under viser at kun 2 % av skolene underviste i svømmeopplæring utendørs i 2018 (Waagene et al., 2018).

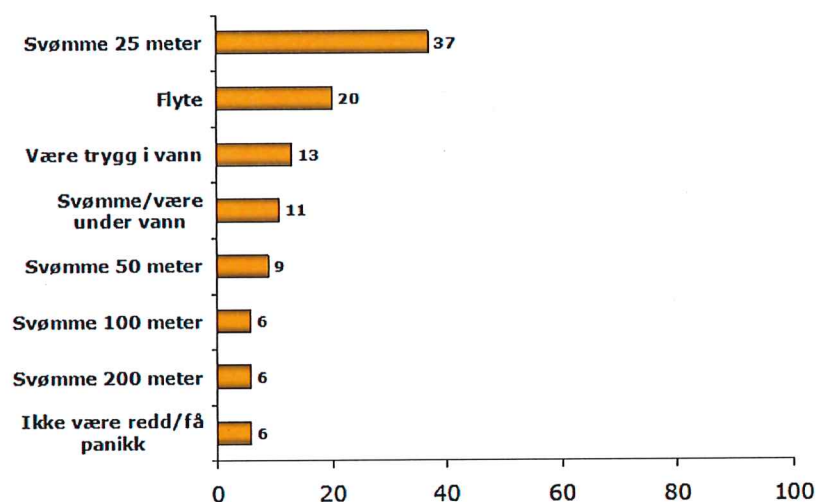
TABELL 1.1. *Hvor foregår svømmeopplæringen ved din skole? Flere kryss er mulig. Andel som har krysset av for hvert svaralternativ, etter landsdel i 2018. Tall fra 2016 i parentes.*

	Oslo og Akershus %	Østlandet %	Sør- og Vest-Norge %	Midt- og Nord-Norge %	Alle skoler %
I eget basseng ved skolen	10 (12)	10 (11)	16 (22)	25 (22)	16 (18)
I offentlig/privat basseng i nærområdet	50 (40)	38 (41)	41 (33)	34 (31)	40 (35)
I offentlig/privat basseng en god resevei unna skolen	37 (48)	52 (48)	41 (47)	35 (47)	42 (47)
Ute i elv/sj�/vann	0 (0)	1 (0)	1 (0)	3 (0)	2 (0)
N	62	126	145	102	435

Svømmedyktighet

I gjeldende læreplan for kroppsøving (KRO01-05) står det at elevene skal være svømmedyktige innen utgangen av 4. trinn (Utdanningsdirektoratet, 2019). Hva

ligger så egentlig i begrepet svømmedyktig, og når regnes en elev som svømmedyktig? Resultatene i en rapport utarbeidet av Opinion på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet i 2007 viste stor variasjon i hva skoleansatte (n=379) la i dette begrepet (Utdanningsdirektoratet, 2007).



FIGUR 1.1. Hva vil det si å være svømmedyktig? Hentet fra rapport utarbeidet av Opinion på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet i 2007. 379 ansatte i skolen har svart (primært rektorer).

Dette bekreftes i en annen undersøkelse gjennomført av Norges Svømmeforbund (2013). Det kom fram at også de som underviste i svømming, hadde mange ulike definisjoner. I 2015 ble det derfor bestemt at det skulle lages en ny norsk definisjon av begrepet *svømmedyktig*. Et utvalg fagpersoner fra ulike miljøer ble nedsatt for å utarbeide forslag til denne definisjonen, og forslagene ble sendt på nasjonal åpen høring i 2015. Med bred enighet i høringen ble definisjonen under vedtatt å gjelde i skoleverket:

vere svømmedyktig ved å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land (Utdanningsdirektoratet, 2020).

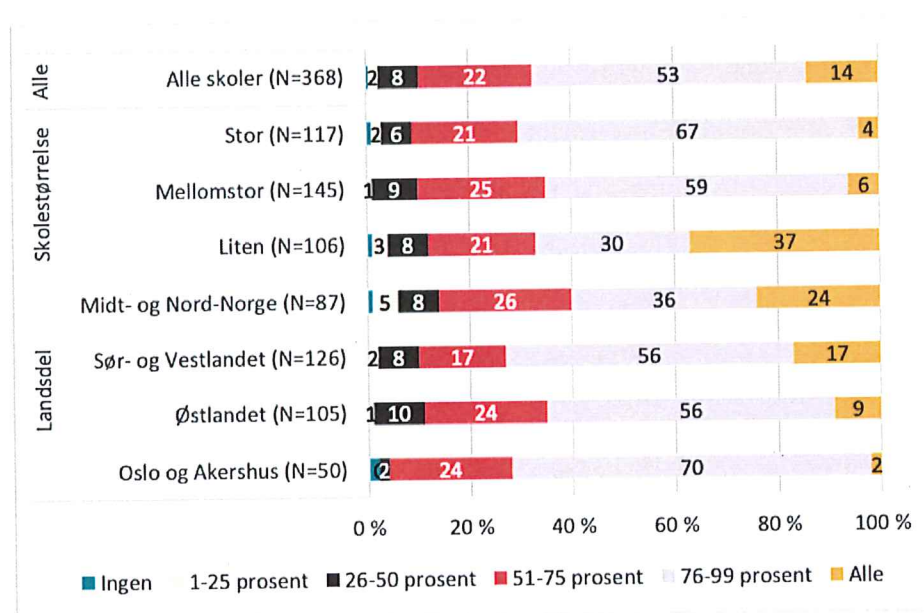
Den norske definisjonen skiller seg fra de andre nordiske, som hovedsakelig fokuserer på å kunne svømme 200 meter. I tillegg til å svømme 200 meter på mage og rygg skal norske elever kunne *orientere seg* i vannet, *dykke*, *flyte* i 3 minutter, og *ta seg trygt opp* på land igjen. Denne nye definisjonen, som altså kom i 2015, er i tillegg til svømming, knyttet til selvberging, noe som vil bli grundig omtalt senere i denne boka.

Er norske elever svømmedyktige?

Det finnes ikke mye forskning på svømmeferdigheter – verken i Norge eller land det er naturlig å sammenligne seg med. I de undersøkelsene som er gjort, er tallene heller ikke direkte sammenlignbare. Resultatene må derfor tolkes med forsiktighet. En kartlegging i 1996 viste imidlertid at islendinger hadde de beste svømmeferdighetene, der 95 % av barna og 96 % av de voksne kunne svømme. De svakeste svømmeferdighetene fant man i Norge, der omtrent halvparten av tiåringene kunne svømme 200 meter (53 % i 2013). Disse tallene har holdt seg relativt stabile over tid (Norges Svømmeforbund, 2003, 2009, 2013). Tilsvarende tall var i Sverige 92 %, Danmark 79 % og Finland 72 % (Vienola, Gudmundsson & Heinonen, 2016).

I senere tid er det gjennomført en spørreundersøkelse til norske rektorer i småskolen (n=429). Undersøkelsen ble gjennomført av Utdanningsdirektoratet i 2018 og viser at kun 4 % av de store skolene svarer at alle elevene på 4. trinn er svømmedyktige. På de små skolene svarer 37 % at alle elevene på 4. trinn er

svømmedyktige. Ser man på skolene samlet, er det 14 % av skolene som svarer at alle elever er svømmedyktige etter 4. trinn (Waagene et al. 2018).



FIGUR 1.2. Hvor stor andel av dagens 5. trinns elever er svømmedyktige etter 4. årstrinn ved din skole? Andel i prosent etter skolestørrelse og landsdel. Hentet fra rapporten *Spørsmål til skole-Norge* av Waagene, Larsen, Vaagland og Federici (2018).

Selvberging

Selvberging kan defineres som evnen til klare seg selv og kunne ferdes trygt i, ved og på vann i forskjellige vannmiljøer. Dersom man uforutsett faller i vannet, vil evnen til å kunne svømme være en naturlig del av å berge seg selv. Denne kompetansen fremmes gjennom kompetansemålene på ungdomstrinnet. På 7. trinn sier læreplanen at elevene skal «vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og

gjennomføre sjølvberging i vatn», og på 10. trinn skal elevene «forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen».

Med dette menes at man også skal øve seg ute. For noen generasjoner siden foregikk all svømmeopplæring utendørs, men etter at det ble bygd bassenger, har vi gradvis fjernet oss fra undervisning i de forholdene som vi møter i naturen. Når vi samtidig vet at de fleste ulykker skjer utendørs, er det gode grunner til å øve seg ute. Utemiljøet kan brukes som en progresjon og videreutvikling av ferdighetene som ligger i å være svømmedyktig inne.

Dette bekreftes også i internasjonal forskning. Brenner et al. (2006) påpeker i sin artikkel «Swimming ability and the risk of drowning» at svømmedyktighet er en nødvendig komponent i det drukningsforebyggende arbeidet, men at svømmeferdigheter alene ikke er nok for å unngå problemer og drukning dersom man uforutsett havner i vannet.

Livredning

Livredning kan defineres som «de ferdighetene du trenger for å kunne redde andre fra drukning» (International Life Saving Federation, 2019). Dette betyr at elevene skal kunne redde andre uten å sette sitt eget liv i fare, og at de må kunne vurdere hvilke redningsmetoder som er egnet i forhold til situasjonen og egne forutsetninger. I læreplanens kompetansemål for 10. trinn står det at eleven skal kunne «forklare og utføre livberging i vatn» og at han/ hun skal «kunne forklare og utføre livbergande førstehjelp».

For å greie dette må det øves. Ikke bare må det øves på å svømme, men elevene skal også øve seg på å ta gode valg ut fra egne forutsetninger og rammebetingelser. Hvordan kan man øve på dette? Har elevene realistiske oppfatninger av egne evner? Å redde andre i en nødsituasjon kan medføre risiko både for den forulykkede og den som forsøker å hjelpe. Risikoen kan reduseres ved kunnskap og praksiser-

faring i å gjennomføre en kontrollert redning. Mange redninger i vannmiljø ute kan utføres ved bruk av en *forlenget arm* (en gjenstand som holdes av hjelperen for å unngå nærkontakt med den forulykkede). Det kan være en grein, en åre, et tau, en redningsbøye eller lignende. De fleste redninger kan utføres fra land, brygge eller båt, og det er dette som er den anbefalte måten å utføre en redning av en bevisst person i nød på. Redning der hjelperen selv går ut i vannet, er derimot risikofylt og bør kun gjennomføres med sikring til en helper på land. Om hjelperen må ut i vannet, er det viktig å ta med en gjenstand som flyter, som kan brukes som forlenget arm mellom hjelperen og den forulykkede, og som bidrar med oppdrift. For å kunne gjennomføre en sikker redning av andre må man først gjenkjenne og forstå at noen har problemer i vann, man må tilkalle hjelp og vite hvordan man bruker en forlenget arm eller flytemidler (Stallmann et al., 2017).

Ivareta egen sikkerhet

En ulykke som har vært omtalt i mediene, er den såkalte Romsåsulykken (Aftenposten, 2010). To brødre i grunnskolealder hadde spilt fotball da den yngste bestemte seg for å ta en dukkert. Da lillebroren fikk problemer i vannet, ville storebroren hjelpe. Ingen kunne svømme, og det endte med at begge brødrene druknet. På vei ned til vannet løp storebroren forbi en livbøye. Spørsmålet er om han visste hva det var, og hvordan den kunne brukes. Det får vi ikke svar på, men det vi vet, er at man må øve seg på det man skal bli god til, og at læreplanen er tydelig på at svømming, selvbergning og livredning er noe som skal øves på i skolen.

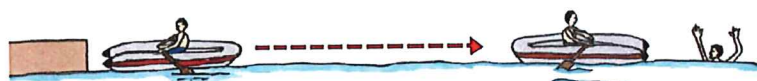


«Livredderens slagord» er viktig kunnskap å formidle: rop – rekk ut – kast ut – ro ut – svøm ut (husk å ta med flyteelement!) og ilandfør. Livredderens slagord bygger på prinsippene om å ivareta egen sikkerhet. Risikoen og vanskegraden for livredderen øker jo lenger ut i rekkefølgen i slagordet man kommer.

Skolen bidrar til å legge grunnlaget for at barn skal kunne redde andre. De første kompetansemålene som omhandler dette, er å kunne tilkalle hjelp og å kunne ferdes trygt. For å utvikle ferdighetene kan elevene øve på å redde seg selv og andre, både inne i basseng og ute i vannmiljø.

I bassenget (progresjon fra barneskole til ungdomsskole):

- kunne benytte forlenget arm fra kanten
- være i stand til å dykke og hente opp en dukke fra bunnen
- få en medelev opp fra vannet

Rekk ut**Kast ut****Ro ut****Svøm ut**

FIGUR 1.3. Livredderens slagord. Hentet fra Mats Melby Livredning for folk flest, 2011.

© Maren Charlotte Lithun.

Ute (progresjon fra barneskole til ungdomsskole):

- forstå risiko og faremomenter ved ferdsel i, ved og på vann
- forstå og forklare de utfordringer som er knyttet til å skulle redde mennesker utendørs i kaldt vann, bølger og strøm, i vanskelig terreng og fra brygger
- kunne forklare og utføre øvelsene som er beskrevet gjennom livredderens slagord
- kunne gjennomføre en redning uten å utsette seg selv for fare

Internasjonalt har uttrykket «chain of survival», eller på norsk, «overlevelseskjede», vært en nyttig metafor for prinsipper og handlinger som er sentrale for å unngå en drukningsituasjon. Den består av fem trinn som kan brukes av både lekfolk og profesjonelle redningsfolk.



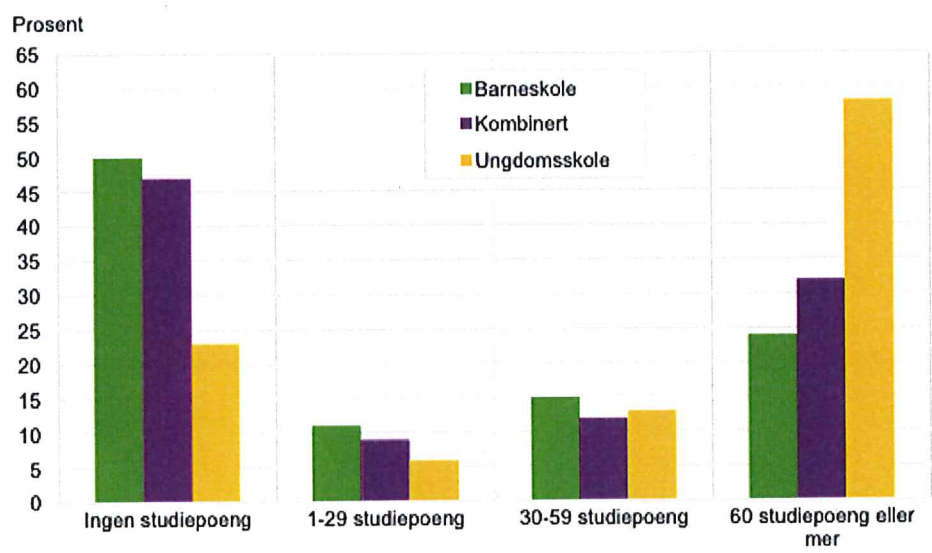
FIGUR 1.4. Chain of survival/overlevelseskjede (Szpilman et al., 2014).

Trinnene i kjeden er: forhindre drukning, gjenkjenne en nødsituasjon, sørge for noe å flyte på, komme seg ut av vannet og gjennomføre førstehjelp (Szpilman et al., 2014).

Lærerens kompetanse

Tidligere kunnskapsminister Torbjørn Røe Isaksen uttalte at kartlegging av lærernes kompetanse tyder på at det er behov for kompetansehevingstilbud til lærere som underviser i svømming og livredning (Regjeringen, 2015). Et av tiltakene i regjeringens satsing for styrket svømmeopplæring var derfor svømme- og livredningskurs for lærere (pkt. 3, s. 3). Kunnskapsdepartementet definerer kompetanse som «å kunne tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente sammenhenger og situasjoner» (Meld. St. 28, 2015–2016). Kompetanse innebærer forståelse og evne til refleksjon

og kritisk tenkning, og man kan skille mellom formell og uformell kompetanse. I en skole- eller lærersammenheng snakker vi ofte om formell kompetanse. Det vil si kompetanse som er dokumentert gjennom studiepoeng. Ser man nærmere på lærernes kompetanseprofil i grunnskolen (Statistisk sentralbyrå, 2019), kan man se at halvparten av de som underviser i kroppsøving på barnetrinnet, ikke har formell lærerkompetanse.



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

FIGUR 1.5. Formell utdanning i kroppsøving i grunnskolen (Statistisk sentralbyrå, 2019).

I utgangspunktet er det de samme som underviser i kroppsøving som underviser i svømming. Figuren viser at bare halvparten av de som underviser på barnetrinnet, har studiepoeng i kroppsøving, mens omtrent en fjerdedel har mer enn 60 studiepoeng. Vi kan si at kompetansenivået i svømmeopplæring er lavt. Dette kan

føre til at elevene ikke lærer det de skal lære, og at lærerne ikke føler seg trygge på å ta med seg elevene til ulike vannmiljøer.

I læreryrket er de formelle kompetansekravene til lærere regulert i opplæringsloven § 10-1 og § 10-2 (NOU 2018: 2). Dessuten gir forskrift til opplæringsloven, kapittel 14, en nærmere beskrivelse av krav til kompetanse ved tilsetning og undervisning. Ifølge lovverket må alle som skal tilsettes i undervisningsstilling, ha pedagogisk bakgrunn i samsvar med kravene i rammeplanene for lærerutdanningene, eller ha tilsvarende pedagogisk kompetanse.

Stallmann peker på samme utfordring og hevder i sin artikkel «Crises In the Aquatic Profession» at mangelen på kompetente lærere kan gå ut over undervisningen i svømming og livredning, og at dette i verste fall kan føre til flere ulykker (Stallmann, 2019).

Outsourcing

Av forskjellige årsaker velger en del skoler å sette bort svømmeopplæringen til eksterne aktører, såkalt outsourcing. Instruktører uten annen tilknytning til skolen gjennomfører da undervisningen. Dette er ofte personer som har svømmeundervisning som sitt spesialfelt. Blant de største skolene svarer 30 % at de bruker svømmeinstruktør uten tilknytning til skolen, og 14 % svarer at de bruker svømmeinstruktør fra klubb/frivillig organisasjon. Tilsvarende andeler for de små skolene er henholdsvis 2 prosent og 7 prosent. Det er altså mer outsourcing ved de store skolene enn de små (Waagene et al., 2018).

Årsaken til outsourcing er ofte mangel på kompetanse på skolene. Prioriteringer internt på skolene fører til at lærere med kompetanse blir brukt i andre fag, og det er utfordringer med organisering av svømmeundervisningen. Utfordringen synes altså å være knyttet til menneskelige ressurser, logistikk og økonomi. Ekspertisen til eksterne aktører verdsettes, og mange synes outsourcing er tidsbesparende og velfungerende. Mangel på kompetanse, erfaring og interesse er ofte

TABELL 1.2. Hvem underviser i svømming på 1.–4. trinn? Hentet fra Waagene et al, (2018).

	Liten %	Mellomstor %	Stor %	Alle %
Allmennlærer uten fordypning i kroppsøving	36	25	27	29
Allmennlærer med fordypning i kroppsøving	43	51	41	46
Faglærer i kroppsøving	32	23	31	28
Barnehagelærer/førskolelærer	3	3	3	3
Svømmeinstruktør fra klubb/frivillig organisasjon	2	8	14	8
Svømmeinstruktør uten tilknytning til skolen, fra svømmehallpersonaleorganisasjon	7	21	30	20
Lærer med videregående reutdanningskurs i svømming	11	16	16	15
Annet	3	6	6	5
N	122	173	140	435

hovedskillet mellom intern og ekstern arbeidskraft. Både skoleledere, lærere og svømmeinstruktører er opptatt av resultater, men mangel på tid og kompetent personell er hovedfaktorer for at ikke alle elevene når målene (Berg, 2017).

Et eksempel på to byer som har utviklet en mer formalisert modell for outsourcing til lokale svømmeklubber, er Bergen og Tromsø. Det er støtte for slikt samarbeid i regjeringens tiltak for å styrke svømmeopplæringen (Regjeringen, 2016). Opplæringen bygger på Norges svømmeforbunds opplæringsplan for svømming, kalt Norges svømmeskole. Denne opplæringsplanen inneholder en rekke grunnleggende elementer innen svømmeopplæring, men foregår utelukkende inne i svømmebasseng (Norges svømmeforbund, 2015). Spørsmålet er da hva som skjer med utendørs svømme- og livredningsundervisning på disse stedene?

Er det mulig å få til dette?

Forfatterne av denne boka mener det er fullt mulig å innfri læreplanens kompetansemål og regjeringens ønske om å styrke svømme- og livredningsopplæringen i Norge. Det gjelder å se hvilke muligheter man har i nærmiljøet og utnytte disse. Det finnes mange gode eksempler på at skoler med enkle hjelpemidler og kompetente lærere klarer å gi elevene verdifull opplæring i vann uten at det trenger å koste så mye. I Meløy kommune (Nordland) arrangeres noe de kaller «Syden-uke» for elevene på 3. trinn ved skolestart. De har en skoleuke ute i fjæra med varierte vannaktiviteter. Elevene svømmer, dykker, øver seg på selvberging og livredning, fisker og padler. På grunn av lav temperatur i vannet har kommunen kjøpt inn vådrakter til elevene. Om vinteren arrangeres «Hopp i havet». Her får elevene hoppe fra kaia ut i kaldt vann ledsaget av en lærer. På Vingrom (Innlandet) har de i årevis hatt svømmeundervisning i Mjøsa, også i snøvær! På Buvik skole (Trøndelag) bruker de elva som renner like ved skolen, til svømmeopplæring. Elevene får kjenne på strømmen, svømme, flyte og øve på å komme seg ut av elva. Et stykke unna ligger fjæra. Da kombineres sykkeltur fra skolen med utesvømming og gode aktiviteter på land. Opplæring i svømming og livredning ute kan inngå i tverrfaglige undervisningsopplegg. Kunnskap om bærekraft og økosystemer i vannkanten kan få en ny dimensjon om man skal hente arts-eksemplarer fra ulike dybder selv.

Nordisk kaldt vann og vær begrenser tiden elevene bør oppholde seg i, ved og på vann, men er også en av årsakene til at elevene bør få øve under slike forhold. Gode opplevelser krever god planlegging. Når man tar med seg en gruppe elever ut, må de ansvarlige lærerne i tillegg til å ha laget en god plan for opplæringsaktivitetene, også ha en god plan for hvor opplæringen skal finne sted, en HMS-plan basert på det aktuelle stedet, årstid, værforhold, aktivitetene og elevene. Elevene må forberedes med tanke på hva de skal ha på seg og ha med seg, og det må

tilrettelegges for effektivt klesskift. Dette beskrives nærmere i de neste kapitlene i boka, og vi håper å inspirere til økt undervisningsaktivitet i svømming og livredning ute.

Litteratur

- Aftenposten (2010). Brødre (9) og (12) druknet i Oslo. To barn druknet i Svarttjern ved Romsås i Oslo. Lest 22.09.2020: <https://www.aftenposten.no/norge/i/7057W/broedre-9-og-12-druknet-i-oslo>
- Berg, P. R. (2017). *Bør svømmeundervisning outsources? En kvalitativ undersøkelse om ekstern arbeidskraft i kroppsøving*. Masteroppgave. Seksjon for kroppsøving og pedagogikk, Norges idrettshøgskole.
- Bierens, J. (2014). *Handbook of Drowning. Prevention, Rescue, Treatment*. Berlin: Springer-Verlag.
- Brenner, R. A., Moran, K., Stallman, R. K., Gilchrist, J. & McVan, J. (2006). Swimming Ability And the Risk Of Drowning. I J. J. L. M. Bierens (Ed.), *Handbook On Drowning: Prevention, Rescue Treatment*, Chapter 3.8.1. pp.112–117. Berlin: Springer-Verlag.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. (1993). The Role Of Deliberate Practice In the Acquisition Of Expert Performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
- International Life Saving Federation, 2019. Tilgjengelig her: <https://www.ilsf.org/library/main-skills-for-lifesaving-and-how-to-train-these-skills/> Lest 8.11.2019.
- Kümmel, J., Kramer, A., Giboin, L. S. & Gruber, M. (2016). Specificity of balance training in healthy individuals: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(9), 1261–1271
- Langerdorfer, S., & Bruya, L. (1995). Aquatic readiness. *Champaign, IL.: Human Kinetics*. Meld. St. 28. (2015–2016). *Fag – Fordypning – Forståelse. En fornyelse av Kunnskapsløftet*. Kunnskapsdepartementet.
- Norsk Folkehjelp (2019). Lest 12.8.2019. Tilgjengelig her: <https://www.folkehjelp.no/Presse/Drukningstatistikk>.
- Norges Svømmeforbund. (2003). *Undersøkelse om svømmedyktighet blant elever i 5. klasse – 2003*. MMI Univero, Redningsselskapet og Norges Svømmeforbund.
- Norges Svømmeforbund. (2009). *Undersøkelse om svømmedyktighet blant elever i 5. klasse – 2009*. Synnovate, Redningsselskapet og Norges Svømmeforbund.

- Norges Svømmeforbund. (2013). *Undersøkelse om svømmedyktighet blant elever i 5. klasse – 2013*. Ipsos, Gjensidigestiftelsen og Norges Svømmeforbund.
- Norges Svømmeforbund. (2015). (redigert 29.04.2019) <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/norges-svømmeskole/> hentet 28.09.2020.
- NOU 2018: 2. (2018). *Fremtidige kompetansebehov 1*.
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa. (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Petrass, L. A., Blitvich, J. D., McElroy, G. K., Harvey, J., & Moran, K. (2012). Can you swim? Self-report and actual swimming competence among young adults in Ballarat, Australia. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6(2), 5.
- Redningsselskapet. (2019). Redningsselskapet drukningsstatistikk. Hentet 22.09.2020 <https://www.redningsselskapet.no/drukning/>
- Regjeringen. (2016). Bedre svømmeopplæring. Pressemelding. Hentet 22.09.2020. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/bedre-svømmeopplæring-i-skolen/id2509337/>
- Statistisk sentralbyrå. (2019). *Lærerkompetanse i grunnskolen*. Hovedresultater 2018/2019.
- Statistisk sentralbyrå. (2019) Hentet 22.10.2020. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid>
- Stallman, R. K. (2019). Crises in the Aquatic Profession. *International Journal of Aquatic Research and Education*, Vol. 11(4), Article 7. DOI: 10.25035/ijare.11.04.07. Future.
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention. Future.
- Szpilman, D., Webber, J., Quan, L., Bierens, J., Morizot-Leite, L., Langendorfer, S.J., ... & Løfgren, B. (2014). Creating a drowning chain of survival. *Resuscitation*, 85(9), 1149–1152.
- Utdanningsdirektoratet. (2007). Kartlegging av organisering og tilrettelegging av svømmeopplæring. Opinion. Lest 22.10.2020. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/Kartlegging-av-svømmeopplæring/>
- Utdanningsdirektoratet (2019). Læreplan i kroppøving (KRO01-05). <https://www.udir.no/lk20/kro01-05>
- Vaage, O. F. (2015). *Fritidsaktiviteter 1997–2014. Barn og voksnes idrettsaktiviteter, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene*. Statistisk sentralbyrå.
- Vienola, R., Gudmundsson, H. B. & Heinonen, K. (2016). Swimming ability and drowning prevention – do they have something in common? A Nordic case study. *Injury Prevention*, 22(A97).

- World Health Organization. (2014). *Global report on drowning: preventing a leading killer*.
World Health Organization.
- Waagene, E, Vaagland, K, Larsen, E. & Federici, R. A. (2018). *Spørsmål til Skole-Norge. Analyser og resultater fra Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse til skoler og skoleeiere våren*. NIFU, 2018.

Kapittel 2

Drukningssforbyggende arbeid og water competence

Egil Galaaen Gjølme og May Grydeland



Ronja måtte passe seg for alt som var farlig og øve seg på ikke å være redd. Falle i elva skulle hun passe seg for, hadde Mattis sagt, – derfor hoppet hun med liv og lyst på de glatte steinene ved elvebredden, – hun kunne jo ikke gå bort i skogen og passe seg for å falle i elva. Skulle det være noen nytte i det, måtte hun jo gjøre det ved strykene og ikke noe annet sted.

(Lindgren, 2007, side 26).

I Astrid Lindgrens bok om Ronja Røverdatter velger Ronja å øve på trygg ferdsel i og ved vann ved å utfordre seg selv der hvor risikoen er størst; på de glatte steinene ved elvestrykene. Mange lærere ser nok med bekymring på de nye læreplanmålene i trygg ferdsel i, ved og på vann ute og lurere på hvordan det skal undervises i skolen.

Hvilken kompetanse bør man ha for å unngå å drukne? Hvordan kan man øve seg på det som er skummelt og farlig på en trygg måte? Dette er temaet som omtales i dette kapitlet.

Drukning

Drukning defineres som pustebesvær etter opphold under vann. Utfallet kan være død, overlevelse med skade eller overlevelse uten skade (Beeck et al, 2005). Definisjonen kan altså brukes både om dem som dør og dem som overlever. Ifølge statistikk fra Norsk Folkehjelp (1998–2016, upublisert) og Redningsselskapet (2020) har det siden 1998 druknet i gjennomsnitt rundt hundre mennesker hvert år i Norge. Statistikken baseres på medieoppslag, og tallet er derfor usikkert. Mange av dem som drukner, blir gjenopplivet og kommer derfor ikke inn i statistikken. Noen mennesker forsvinner uten spor, og det er vanskelig å si om de har druknet eller ikke. Det reelle antallet drukninger er derfor trolig høyere enn statistikken tilsier. Verdens helseorganisasjon anslår at det det årlig drukner 320 000 mennesker på verdensbasis, noe som gjør drukning til en av verdens mest omfattende dødsårsaker. Internasjonalt er drukning den tredje største dødsårsak som følge av ulykke og utgjør 7 % av alle skaderelaterte dødsfall (WHO, 2020). I forhold til folketallet ligger Norge relativt høyt på drukningsstatistikken med 1,4 druknede per 100 000 innbyggere per år, og vi har flere drukningsulykker enn for eksempel England, som har 0,8 druknede per 100 000 innbyggere (WHO, 2014). Blant de nordiske landene er det ifølge Verdens helseorganisasjon flest drukninger på Island sett i forhold til folketall med 2,5 druknede per 100 000 innbyggere, etterfulgt av Finland med 2,4 druknede per 100 000 innbyggere. Tilsvarende tall for Danmark er 1,2 og Sverige 1,4. Tallene indikerer at det ikke er noen direkte sammenheng mellom svømmeferdigheter og drukning, da Island har vist å ha de beste svømmeferdighetene på befolkningsnivå, men likevel forholdsvis mange drukninger (Vienola et al., 2016; WHO, 2014). Årsaker til drukning antas derfor å være komplekse.

Hvordan drukner vi?

Utsiktede fall i vannet fra brygge, land eller båt, er en av de hyppigste årsaker til drukning i Norge. Ifølge statistikk fra Redningssekskapet (2018) gjelder dette nær 2/3 av alle drukningsulykker. Det vil si at 60–70 personer omkommer i slike ulykker hvert år. Utendørs kan vær og temperaturforhold skifte fort, og siden de aller fleste drukningsulykker skjer i kaldt vann, med strøm, vind, tidevann eller bølger, bør man øve seg på selvberging under ulike forhold.

En person som utsiktet faller i vannet, kan oppleve kuldesjokk. Det er derfor viktig å øve seg på å få kontroll på pusten sin i kontrollerte omgivelser, siden en person som hyperventilerer, i verste fall kan trekke pusten under vann. Pustekontroll er derfor sett på som en av de viktigste av alle personlige fysiske overlevelseskompetanser og en grunnleggende ferdighet for å kunne unngå en druknings-situasjon (Stallman et al., 2008; Junge et al., 2010; Langendorfer & Bruya, 1995; Stallman et al., 2008). Om man havner i vannet uten å være forberedt, er det viktig å gjenvinne kontroll over kroppen og finne veien tilbake til overflaten. En person som er komfortabel med å være i vann i alle posisjoner, kan enkelt skifte svømmeart for å tilpasse svømmearten til omgivelser man er i (Junge & Stallman, 2010; Stallman, 2008). Å orientere seg, få kontroll over egen kropp og pust i kaldt vann og endre stilling i vannet, er derfor viktige ferdigheter.

Å beherske å dykke og svømme under vann er ifølge Norges svømmeforbund en av de såkalte kjernefunksjonene i moderne svømmeopplæring. Ifølge Stallmann et al. (2017) bør man ha evne til å oppholde seg under vann, svømme og orientere seg der. Dette krever at man må kunne holde pusten og ha åpne øyne under vann samtidig som man har kontroll på pust og oppdrift. Ved svømming under vann er det mulig å bruke flere teknikker, men brysttak er mye brukt. Funksjonell teknikk i undervannsvømming er ifølge Golden og Tipton (2002) en viktig kompetanse for å unngå en drukningssituasjon. Nært relatert til pustekontroll er oppdrifts-

kontroll. Kroppens flyteevne har sammenheng med kroppens masse og volum, og pusten kan i denne sammenhengen brukes til å regulere oppdriften. Puster man ut, minker oppdriften, og man kan kompensere med små bevegelser for å holde seg stabil i vannet inntil man har fylt lungene på nytt (Hindmarch, 2019).

Å kunne finne roen, puste rolig og hvile i vannet er en nøkkelferdighet for å kunne lære å svømme effektivt. Noen greier å flyte på ryggen med minimalt av bevegelser, mens andre må gjøre bevegelser for å kunne holde seg flytende. Hvor godt en flyter, vil variere fra person til person og kan variere over tid, siden vi har ulik kroppsmasse, oppdrift og koordinasjon (Hindmarch, 2019). Å trå vannet kan være en alternativ metode for hvile, og teknikken brukes vanligvis når man ønsker å holde seg i ro med hodet over overflaten. Teknikken bidrar til at personen kan holde oversikten på vannflaten, blir mer synlig i vannet og kan redusere varmetap fra hodet i kaldt vann (Hayward et al., 1975).

Gjennom film og TV har mange fått inntrykk av at drukning er en dramatisk situasjon hvor den forulykkede kaver med armene i været og roper etter hjelp. Livreddere beskriver drukninger som kan skje stille og at den forulykkede ofte ikke klarer å rope om hjelp, men bruker kreftene til å holde hode og luftveier over vann. Å gjenkjenne situasjoner der en person er i ferd med å drukne, kan derfor kreve både erfaring og kompetanse. Det er også viktig å være klar over risikoen for sekundær drukning som følge av at den druknede har fått vann i lungene. Sekundær drukning kan oppstå når vann i lungene forårsaker betennelse eller hevelse. Tilstanden kan oppstå opptil 24 timer etter en nesten-drukning eller der personen har trukket inn vann. Symptomene på sekundær drukning kan være problemer med å puste eller hoste, døsighet, fall i energinivå, irritabilitet, smerter i brystet og oppkast. Når barn overlever en drukning, trenger de fremdeles å bli vurdert av en lege så snart som mulig for å vurdere risikoen for sekundær drukning (Bawaba, 2018).

DRUKNING

SER IKKE UT SOM DRUKNING



Drukning fremstilles ofte med plasking, veiving og roping. I virkeligheten er drukning en stille prosess. Det er ikke uvanlig at drukningsulykker skjer med andre i nærheten, som ikke skjønner at personen er i ferd med å drukne.

“Går det bra?”

En person som er i ferd med å drukne bruker all energi på å forsøke å puste, og kan ikke snakke. Om du ikke får noe svar er det fare på ferde!

HODET er lavt i vannet og lent bakover.

ØYNENE er lukket, dekket av hår, eller personen er fjern i blikket.

MUNNEN er åpen, og vekselvis over og under vann. Gisper etter luft.

KROPPEN er loddrett. Armene strekt ut (ikke opp). Beina trækker opp og ned, som på en usynlig stige.

KAN IKKE ROPE
KAN IKKE VINKE
KAN IKKE PLASKE

Kilde:
Drowning Doesn't Look Like Drowning
<http://marioviltone.com/2010/05/154/>

facebook.com/SkepsisNorge



FIGUR 2.1. Drukning. Kilde: Ingvild Tinglum Bøckman, 2018.

Drukningsforebyggende arbeid

Drukningsforebyggende arbeid er viktig allerede fra barna er små. Foreldrene må ta ansvar for sine barns sikkerhet og gi grunnleggende opplæring. Systematisk drukningsforebyggende opplæring kommer først i skolen. I de nye kompetansemålene i fagfornyelsen (LK20) skal elevene allerede innen utgangen av 2. trinn ha øvd på å ferdes trygt ved vann og på å kunne tilkalle hjelp. Etter 4. trinn skal elevene være svømmedyktige, og etter 7. trinn skal de kunne vurdere sikkerhet ved uteaktiviteter og ferdsel i naturen og gjennomføre selvberging i vann. Kompetansemålene for 10. trinn sier at elevene skal forstå og gjennomføre livberging i, ved og på vann ute i naturen. Dette er ambisiøse mål, men skal elevenes kompetanse i å takle farer i og ved vann ha innvirkning på drukningsstatistikken, må elevene kunne utøve trygg ferdsel og selvberging i vann ikke bare inne, men også ute. Det er mye som bør inngå i det drukningsforebyggende arbeidet. Dersom en elev faller i vannet, bør han eller hun greie å beholde roen, takle kuldesjokket, svømme med klær og bruke sine fysiske ferdigheter til å komme seg opp på land, enten det er opp på en bryggekant, på isen eller opp i en båt. Elevene må også trene sin evne til å forstå og forutsi farer, vurdere risiko og ha bevissthet om sine egne begrensinger.

Å kunne svømme

Ifølge Moran et al. (2011) er evnen til å svømme den viktigste ferdigheten vi må lære for å unngå drukning. Som vi har diskutert i kapittel 1, har det vært uklart hvordan en bør definere svømmedyktighet, og verken i Norge eller internasjonalt har det vært noen bred enighet. Både i Norge og i de fleste andre land har det inn-til nylig vært fokusert på å kunne svømme en viss distanse (200 meter). Den norske definisjonen av svømmedyktighet er trolig den mest omfattende og konkrete

i hele verden, og mer omfattende enn definisjonen hos våre nordiske naboland. I tillegg til å være svømmedyktig skal elevene i løpet av grunnskolen ha kompetanse til å ferdes trygt ute, varsle, berge seg selv og andre, samt utføre livredning.

Å kunne veksle mellom ulike svømmearter gir fordeler når man trenger å hvile, spare på og fordele kreftene. Dette er særlig viktig man en skal svømme langt eller trenger å avlaste kroppen underveis. En person som er trygg i vann, kan skifte mellom de ulike teknikkene og velge det som er hensiktsmessig på det stedet man svømmer. Svømming på magen med hodet løftet og ansiktet vendt framover, gir bedre sikt, men større motstand enn om hodet hviler i vannflaten og ansiktet ligger vendt ned mot bunnen. Sidesvømming (sideleie med saksebein) kan være en god teknikk i bølger og vind, siden ansiktet enkelt kan vendes både forover og bakover. Ved å svømme på ryggen kan endring i belastning gi hvile og gjøre det lettere å komme fram til målet. Svømmer man i strømmende vann, for eksempel en elv, er det strømmen som sørger for det meste av framdriften, og det kan være hensiktsmessig å svømme/flyte med føttene foran seg, slik at en kan se hindringer og eventuelt støte seg vekk. Å svømme under en hindring i strømmende vann kan være risikofylt siden det kan være greiner eller andre gjenstander som man ikke ser, og som man kan hekte seg fast i. Kommer man for eksempel til en tømmerstokk som ligger på tvers av elva, må man kanskje raskt endre til posisjon til magen for å komme seg over (Ferrero, 2006). En person som utilsiktet faller i vannet, har oftest klær på seg. Moran (2014a) har pekt på at mennesker som havner i vannet med klær, ikke nødvendigvis har en realistisk oppfatning av hvor tungt dette er og har overvurdert sin egen kompetanse. I en studie fant Laakso et al. (2014) at 10-åringene som kunne svømme 200 meter i basseng, ikke var i stand til å gjøre det samme med ytterklær. Det er derfor gode grunner til å øve seg på dette.

Å kunne ta seg i land

Moran (2014b) og Connolly (2014) peker på at evnen til komme seg ut av vannet på en trygg måte er en sentral drukningsforebyggende kompetanse. Å klatre opp av vannet og opp på ulike hindringer som brygge, båt eller opp på et isflak, er derfor relevant å øve på innen selvberging og livredning. Når man øver, er det en fordel å øve i autentiske situasjoner, for eksempel i kaldt vann, under ulike forhold og med ulik mengde klær. Elevene kan også få opplæring og øve inne i basseng, men skal øvelsen bli realistisk, er utemiljøet å foretrekke. Mange av ulykkene knyttes til fall fra land, brygge eller båt.

Å vurdere egne ferdigheter

Mye tyder på at det ikke er så enkelt å vurdere egne ferdigheter i svømming og livredning. 80–90 % av dem som drukner, er menn (Redningsselskapet, 2018a). Er det fordi menn er dårlige svømmere enn kvinner, eller finnes det mer komplekse årsaker? I artikkelen «Why are most drowning victims men?» peker Howland et al. (1996) på flere årsaksfaktorer. En logisk forklaring kan være at menn driver mer med aktiviteter i eller ved vann enn kvinner og er dermed mer eksponert. En annen årsak kan være at de overvurderer sine egne ferdigheter (Dixon & Bixler, 2007; Petrass et al., 2012). Om man gjør et litteratursøk på setningen «Can you swim?», får man flere hundre tusen treff, noe som kan tyde på at dette spørsmålet også er en internasjonal problemstilling. I Norge mangler man gode data på dette. Norges Svømmeforbunds undersøkelser fra 2003, 2009 og 2013 er basert på selvrapportering, og det er grunn til å stille spørsmål ved om 10-åringene har et realistisk bilde av sine egne ferdigheter i vann. Det finnes ingen felles internasjonal definisjon som beskriver hva som gjør at en person er kompetent i vann, og mye

av forskningen innenfor drukningsforbyggende arbeid er basert på deltakernes vurdering av egen kompetanse.

Livredderens slagord er beskrevet i kapittel 1 i denne boka. Hovedregelen er at «en god livredder er en tørr livredder». Kan man redde en person fra land med bøye, line eller lignende, er det mindre risikofylt enn å hoppe ut i vannet. Er det nødvendig å hoppe i vannet for å redde noen, bør man alltid ha med noe som flyter og som kan benyttes mellom den som redder og den forulykkede. Å redde en person som er bevisstløs, er i utgangspunktet mindre risikofylt for livredderen enn å hente en som har panikk (siden en person som kjemper for livet i verste fall kan trekke med den som redder).

Normer, holdninger og verdier

For å være trygg ved, på og i vann må man jobbe med normer, verdier og holdninger knyttet til denne ferdselen. Hva betyr egentlig det? En norm kan defineres som en rettesnor, en regel, et mønster eller en målestokk som følges. Det er et slags regelverk for hvordan man skal oppføre seg. Eksempel på en slik norm kan være å ikke drikke alkohol når man skal bade, eller å bruke flytevest når man ferdes på eller ved vann. Verdiene har betydning for hver og én av oss og forteller hva som føles riktig i ulike situasjoner. Verdiene blir en veiviser for de handlingene vi skal utføre, de vurderinger vi skal gjøre og de holdningene vi skal innta. Gode holdninger henger sammen med verdier og overtas i mange tilfeller relativt ureflektert fra dem som er rundt oss. Dette kan være foreldre, lærere, venner og andre grupper man har valgt å identifisere seg med.

Å bruke flytevest

Å bruke flytevest når man ferdes på vannet eller ved bryggekanten kan være et eksempel på verdier. Man ønsker å være trygg samtidig som man er et godt forbilde. Å bruke en egnet flytevest eller redningsvest kan være avgjørende for å unngå å komme opp i en druknings situasjon. Ifølge en undersøkelse fra USA reduseres risikoen for drukningsdød med 50 % blant båtfolk som hadde på seg vest sammenlignet med dem som ikke hadde det (Cummingset al., 2011). Siden 2015 har det i Norge vært påbudt å bruke vest i fritidsbåter under 8 meter når båten er i bevegelse, men det kan også være et nyttig hjelpemiddel i en opplærings situasjon. Å kjøpe inn flytevester til en skole kan derfor være en god investering som øker handlingsrommet. Det finnes flere typer vester for ulike bruksområder, og man bør bruke en vest som er godkjent for det bruksområdet den er beregnet for. En flytevest som skal brukes på elva, bør være dimensjonert slik at det skal være mulig å løfte en person etter skulderstroppen (Ferrero, 2006). En vest for padling bør ha god bevegelighet, mens redningsvester for barn og ikke svømmedyktige skal ha krage og evne til automatisk å snu vedkommende som ligger i vannet slik at de kan puste selv om de er bevisstløse. Oppblåsbare vester er populære, men for at de skal fungere, må lungen og gasspatronen være tett, samtidig som cellulose tabletten ikke må ha gått ut på dato. En oppblåsbar vest skal derfor sjekkes en gang i året eller oftere. En spørreundersøkelse utført av Rednings selskapet viste at hele 87 % av båtbrukerne ikke gjennomførte en slik årlig kontroll. 7 av 10 som drukner fra båt brukte dessuten ikke vest (Rednings selskapet, 2018b).

Risikovurdering i vann

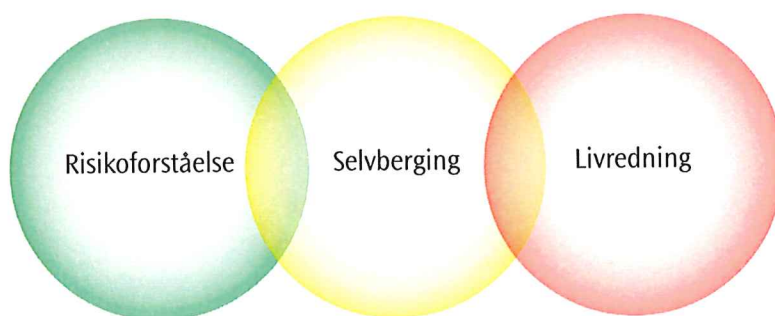
I den nye læreplanen er det en målsetting at elevene skal få mulighet til å oppleve spenning og mestring: «Faget skal òg utfordre motet deira til å tøy e egne gren-

ser» (Utdanningsdirektoratet, 2019). Ved å øve på ulike situasjoner kan eleven på en naturlig måte lære seg å beherske og mestre å være i vannet i ulike situasjoner. Her kan det oppstå et spenningsforhold mellom elevens behov for spenning og mestring og lærerens behov for trygghet og kontroll. En populær aktivitet blant barn og unge er å stupe og hoppe fra stupebrett, brygge og ut i vannet. Terskelen for hva som er spennende og oppleves risikofyllt, vil være individuell, men elevene bør få muligheten til å erfare kroppslig hvordan en kan forstå risiko, velge riktig høyde og håndtere situasjonen. Mange kan finne det vanskelig å forstå og akseptere at noen aktivt og bevisst oppsøker risiko, men mennesker har ulik personlighet og derfor også ulike behov for stimuli (Breivik, 2001). Det er de samme mekanismene som gjør at noen driver med spennings- eller ekstremsport, mens andre trives bedre i sofakroken. I mange ungdomsmiljøer har stupetrenden «dødsing» etablert seg. Dødsing kan beskrives som en uhøytidelig og vågal form for stuping eller hopping, der utøveren gjør akrobatiske triks i luften, for så å trekke kroppen sammen like før man treffer vannflaten. De risikovillige ser muligheter for usikkerhet og spenning i ulike situasjoner og utnytter det. De søker spenning og har tillit til at de vil mestre utfordringene de møter. Breivik (2001) hevder at risikosport representerer et eksperiment med tillit, og at dette innovative aspektet ved risikoaktivitet er typisk for det moderne samfunnet. Å bevise overfor seg selv og andre at man kan klare seg i vanskelige situasjoner, blir en motivasjon i seg selv. Vi ser dette fenomenet i sport, men også i trafikken, i gambling og i mange andre situasjoner i samfunnet. Fareelementet er med på å gjøre det hele spennende, og frykten overvinnes gjennom mestring, der man slår tilbake trusselen. Breivik (2001) hevder at det er mange grunner til at det å ta en risiko er så fascinerende. Man ser risikoen og det mulige negative utfallet i øynene og går videre selv om det ikke er noen nødvendig grunn til å gjøre det. I en opplærings situasjon kan man ta hensyn til dette og bruke det til å øve seg på å forstå hva som er trygt og utrygt. I undervisningen må man være sikker på at alle er trygge, samtidig som

at elevene føler mestring og skaffer seg verdifulle erfaringer, som i neste rekke gjør at eleven kan foreta sine egne risikovurderinger.

Water competence

I 1995 lanserte Langendorfer og Bruya (1995) begrepet *water competence*. Kevin Moran knyttet senere begrepet til drukningsforebygging gjennom å definere svømming som «summen av alle bevegelser i vann som hjelper til å forhindre drukning, samt kunnskap, holdninger og atferd som letter sikkerheten i, på og rundt vann» (Moran 2013, s.3). Tilsvarende definisjon med samme forståelse er vanskelig å finne på norsk, men det handler om evnen til å forutse og unngå uhell og å kunne berge seg selv og andre om man havner i en drukningssituasjon. I dette begrepet ligger også risikoforståelse, grunnleggende svømmeferdigheter og evnen til å gjenkjenne andre som har problemer, samt å kunne hjelpe dem. Gjennom denne definisjonen knytter man drukningsforebygging ikke bare til ferdigheter, men også til kunnskaper og holdninger, som kan knyttes tettere til kompetansebegrepet.



FIGUR 2.2. Tre drukningsforebyggende ferdigheter som er sentrale for å forebygge drukningsulykker. Trafikklys-fargene indikerer økende risiko knyttet til disse ferdighetene.

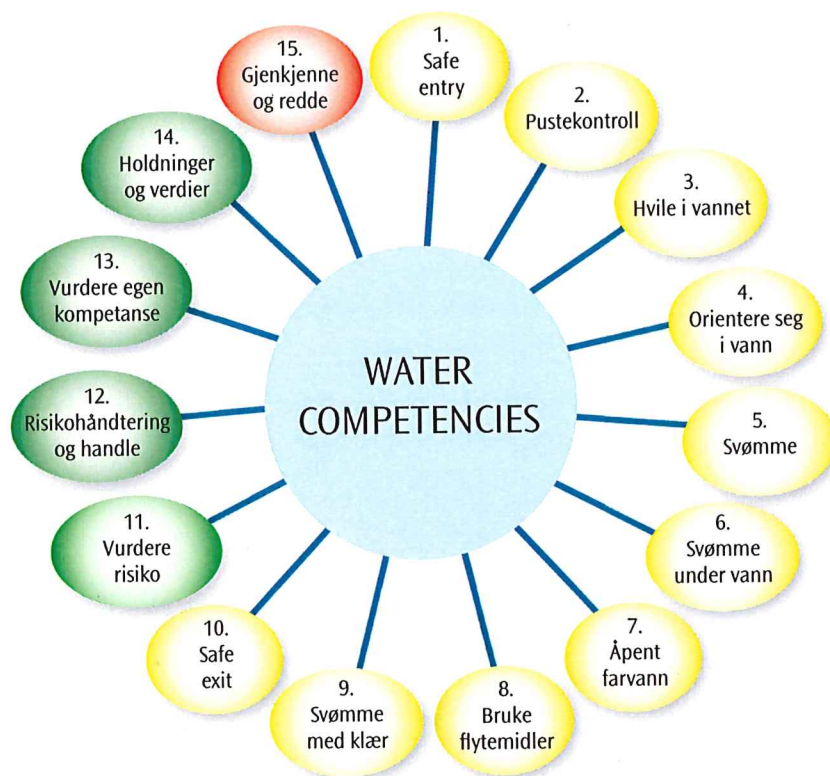
- (1) Risikoforståelse: Vurdere og forstå risiko samt egen og andres kapasitet.
- (2) Selvberging: Berge seg selv og ha ferdigheter som å svømme i åpent farvann, håndtere kuldesjokk, svømme med klær og komme seg uti og opp av vannet på en trygg måte.
- (3) Livredning: Forstå at noen har problemer i vannet og kunne handle i en kritisk situasjon, redde og gi livreddende førstehjelp.

Fire nestorer innen drukningsforebyggende arbeid, Stallman, Moran, Quan og Langendorfer (2017), oppsummerer i sin artikkel «From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future» 15 kompetanseområder som anses som sentrale for å unngå drukning. Kompetanseområdene henger sammen med hverandre og er viktige for å kunne ha gleden av å ferdes trygt på, ved og i vann, samt forstå og reflektere over risiko og kunne forebygge drukningsulykker (Stallman et al., 2017).

Ferdighetene utgjør en helhet og kan også kategoriseres etter trafikkløys-prinsippet ut fra risikoen det medfører.

Grønt – Vurdere risiko – forebygge uhell
Gult – Ferdigheter i vann – berge seg selv
Rødt – Gjenkjenne drukning og redde andre

- 1 Gå, hoppe, stupe ut i vannet på en trygg måte og finne tilbake til overflaten (safe entry).
- 2 Få kontroll på pusten sin, også i kaldt vann.
- 3 Hvile i vannet. Trå vannet og flyte i overflaten.
- 4 Orienter seg i vannet og finne veien til overflaten.
- 5 Svømme på mage, rygg og på siden.
- 6 Svømme under vann og dykke.



FIGUR 2.3. Illustrerer kompetanseområdene som til sammen utgjør «water competence».

Inspirert av Drowning Prevention New Zealand. <https://www.watersafe.org.nz/research/water-competencies/>

- 7 Svømme i åpent farvann, for eksempel i bølger eller strøm.
- 8 Bruke redningsvest og flytevest på en korrekt måte.
- 9 Svømme med klær på.
- 10 Komme seg trygt opp av vannet (safe exit).
- 11 Ha kunnskap om lokale farer og vannsikkerhetsregler.
- 12 Ha evne til å ta kritiske beslutninger – vurdering og kontroll av risiko.

- 13 Vurdere egen kompetanse for å takle risiko.
- 14 Gode holdninger og god atferd.
- 15 Gjenkjenne drukning og hjelpe en person som holder på å drukne.

Avslutning

I kapitlet har vi diskutert ulike problemstillinger rundt drukning og hvilken kompetanse som kreves for å kunne ferdes trygt i ulike vannmiljøer.

Undersøkelser gjennomført av Utdanningsdirektoratet i 2016 og 2018 viser at svært få skoler underviser i svømming og livredning ute. De samme undersøkelsene viser at det er færre som gir denne opplæringen i Sør-Norge enn i Nord-Norge (Waagene et al., 2018). Vanntemperatur alene kan derfor ikke forklare at det er lite utbredt med utendørs svømmeundervisning. I en uformell undersøkelse gjort av Stavanger Aftenblad, kommer det fram at skolene i Rogaland rett og slett dropper opplæring i svømming og livredning utendørs. Av 27 spurte rektorer hadde ingen av disse utesvømming på timeplanen (Stavanger Aftenblad 02.10.2019). En undersøkelse gjennomført av Norges Svømmeforbund (2013) viser dessuten at 66 % av norske barn lærer å svømme privat eller av foreldrene. Mange barn med en annen kulturell bakgrunn har ikke lært å svømme på skolen og har ofte heller ikke foreldre som kan ta dem med på svømmekurs eller selv lære bort svømming. Dette gjør disse elevene risikoutsatt (Gjølme et al., 2019).

Hensikten med de nye kompetansemålene er at skolene skal ha ansvar for å gi elevene nødvendig kompetanse til å takle krav og utfordringer som det å ferdes trygt utendørs stiller – i tillegg til å gjøre elevene svømmedyktige. Med den nye læreplanen for kroppsøvfingsfaget som trådte i kraft høsten 2020, legger klare føringer for at deler av barnas livredningsundervisning skal foregå ute.

Ansvar for å følge opp læreplanen ligger hos skoleeier og rektor og er nedfelt i opplæringsloven § 13-10. Skoleeier er også ansvarlig for at de som underviser

i svømming, skal ha tilstrekkelig kompetanse i å undervise elevene slik at de når kompetansemålene.

Å svømme ute krever ikke mye utstyr og økonomiske ressurser. Om skolene skal lykkes i dette arbeidet, må lærerne selv bli trygge i situasjonen og få støtte slik at de kan undervise i samsvar med de nye kompetansemålene. Skoleledere og skoleeiere må sette av ressurser og lage planer for kompetanseheving, etterutdanning og helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. Gjennom faglige nettverk kan kompetansen utvikles og deles.

Litteratur

- Andersson, R. (1999). Injury causation, injury prevention and safety promotion. In L. Laflamme, L. Svanstrom & L. Schelp (Eds.) *Safety promotion research* (pp. 15–42). Stockholm: Karolinska Institute.
- Bawaba, A. (2018). HMC Cautions About the Risk of Drowning and Secondary Drowning. Al Bawaba, pp. Al Bawaba, 2018–07-08.
- Beeck, E. F. van, Branche, C. M., Szpilman, D., Modell, J. H. & Bierens, J. J. L. M. (2005). A new definition of drowning: Towards documentation and prevention of a global public health problem / E. F. van Beeck ... [et al.]. *Bulletin of the World Health Organization: The International Journal of Public Health* 2005 ; 83(11), 853–856 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/73423>
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 6, pp. 1–62). Academic Press.
- Breivik, G. (2001) Risikoatferd og jakten på spenning. I Thelle, D. S. (red.) *På den usikre siden. Risiko som forestilling, atferd og rettesnor*. Cappelen Akademisk Forlag, Oslo
- Brenner, R. A., Moran, K., Stallman, R. K., Gilchrist, J. & McVan, J. (2006). Swimming ability and the risk of drowning. In J.J.L.M Bierens (Ed.), *Handbook on Drowning: Prevention, rescue treatment*, Chapter 3.8.1. pp.112–117. Berlin: Springer-Verlag.
- Brenner, R. A., Taneja, G., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M., et al. (2009). The association between swimming lessons and drowning in childhood: A case control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.

- Connolly, J. (2014). Drowning: The exit problem. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(1), 73–97.
- Cummings, P., Mueller, B. A. & Quan, L. (2011). Association between wearing a personal flotation device and death by drowning among recreational boaters: A matched cohort analysis of United States Coast Guard data. *Injury prevention*, 17(3), 156–159.
- DeVivo, M. J., & Sekar, P. (1997). Prevention of spinal cord injuries that occur in swimming pools. *Spinal Cord*, 35(8), 509–515.
- Dixon, H. E. & Bixler, R. D. (2007). Failure to learn to (really) swim: Inflated self-efficacy. *Recreational Sports Journal*, 32(1), 14–20.
- Evans, L. (1993). Comments on driver behavior and its role in traffic crashes. *Alcohol, Drugs & Driving*.
- Ferrero, F. (2006). *White water safety and rescue*. Pesda Press.
- Gjølme, E. G., Sundan, J., Østern, T. P. & Hovde, S. (2019). Water competence and new Norwegians. *The Nordic Model and Physical Culture*. Taylor & Francis.
- Golden, F. St.C., & Tipton, M. J. (2002). *Essentials of sea survival*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goffman, E. (1969). *Where the action is*. Allen Lane. London.
- Hartung, G. H., Goebert, D. A., Taniguchi, R. M. & Okamoto, G. A. (1990). Epidemiology of ocean sports-related injuries in Hawaii. *Hawaiian Medical Journal*, 52, 54–56.
- Hayward, J. S., Eckerson, J. D. & Collis, M. L. (1975). Effects of behavioral variables on cooling rate of man in cold water. *Journal of Applied Physiology*, 38(6), 1073–1077.
- Hindmarch, T. (2019). *Begynneropplæring – Utvikling av vannkompetanse*. Norges Livredningssselskap. Veglederen Forlag.
- Howland, J., Hingson, R., Mangione, T. W., Bell, N. & Bak, S. (1996). Why are most drowning victims men? Sex differences in aquatic skills and behaviors. *American Journal of Public Health*, 86, 93–96.
- Junge, M., Blixt, T. & Stallman, R. (2010). The construct validity of a traditional 25 m test of swimming competence. In P-L. Kjendlie, R. Stallman, and J. Cabri, (Eds.) *Proceedings of the XI Int. Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming*, pp. 331–32, 16–19th June, Norwegian School of Sports Science. Oslo.
- Katoh, S., Shingu, H., Ikata, T. & Iwatsubo, E. (1996). Sports-related spinal cord injury in Japan (from the nationwide spinal cord injury register between 1990 and 1992). *Spinal Cord*, 34, 416–421.

