



**Riktlinjer gällande simundervisning och bad  
inom ramen för undervisningen i grundskolan  
Huddinge kommun**

GSN-2023/622

Upprättad den 2023-05-08

Ansvarig Utbildningsdirektör Johan Skofteröd

## Innehåll

Inledning .....	3
Definition av simundervisning och bad i Huddinge kommun.....	3
Ansvar .....	5
Rutiner – Simundervisning.....	7
Rutiner – Bad.....	8
Stöd och vägledning .....	10

## Inledning

Riktlinjerna ska tydliggöra vilka rutiner och regler som gäller för bad och simning i Huddinge kommun. Syftet med riktlinjerna är att förebygga olyckor, så att bad och simning genomförs på ett tryggt och säkert sätt.

Riktlinjerna omfattar hela grundskolans verksamhet, förskoleklass, skola och fritidshem.

Riktlinjer som omfattar övriga utflykter finns att läsa i *Riktlinjer gällande utflykter inom ramen för undervisningen i grundskolan, Huddinge kommun*.

## Definition av simundervisning och bad i Huddinge kommun

I dessa riktlinjer är det viktigt att tydliggöra skillnaden mellan simundervisning och bad.

### Simundervisning

Simundervisning ska anordnas inom ämnet idrott och hälsa i låg-, mellan- och högstadiet i grundskolan och motsvarande skolformer. I mellanstadiet och högstadiet ska även badvett, säkerhet och hantering av nödsituationer vid vatten ingå i undervisningen. I högstadiet ska elever också få undervisning i första hjälpen och hjärt- och lungräddning. För elever i grundsärskolan och specialskolan som läser ämnesområdet motorik ingår rörelser i vatten, som till exempel kan innebära simning.<sup>1</sup>

Det är inte reglerat hur många undervisningstimmar skolan ska erbjuda när det kommer till simundervisningen, så måste skolan liksom med all undervisning organisera så att eleverna ges förutsättningar att uppfylla de betygskriterier eller kriterier för bedömning av kunskaper som minst ska uppfyllas. Då elevernas förutsättningar och behov ser så olika ut, så kan inte heller kommunen reglera denna tid, utan det ligger på rektors ansvar att organisera simundervisningen utifrån de faktiska behoven i verksamheten.

I Huddinge kommun samarbetar vi med externa simlärare. Det här innebär dock att det fortfarande är den undervisande läraren i idrott och hälsa som ansvarar för att planera undervisningen, bedöma elevernas kunskaper och sätta betyg. Läraren i idrott och hälsa ansvarar därmed också för att simundervisningen genomförs på ett sätt som ger eleverna förutsättningar att uppfylla betygskriterierna och för att det finns ett tillförlitligt bedömningsunderlag vid tiden för betygssättning. Om intyg lämnas från externa simlärare så behöver den betygssättande läraren analysera de underlag som finns tillgängliga för att sätta det betyg som bäst motsvarar nivån på elevens kunskaper. De underlag som är relevanta vid en jämförelse med betygskriterierna utgör lärarens betygssunderlag.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Källor: förordning (SKOLFS 2010:37) om läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, förordning (SKOLFS 2010:250) om läroplan för specialskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet i vissa fall, förordning (SKOLFS 2010:251) om läroplan för sameskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet i vissa fall samt Skolverkets föreskrifter (SKOLFS 2011:28) om kursplaner för grundsärskolans ämnen och ämnesområden.

<sup>2</sup> Fråga och svar från Skolverket som använder följande källor: 3 kapitlet 16 § skollagen och Kommentarer till Skolverkets allmänna råd om betyg och provning, sidan 37-38.

### I årskurs 1–3

- Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser.

### I årskurs 4–6

- Simning i mag- och ryggläge.
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

#### Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6:

- Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.
- Eleven kan ge **enkla** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

### I årskurs 7-9

- Olika simsätt i mag- och ryggläge.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.

#### Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9:

- Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.
- Eleven kan på ett i **huvudsak** fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge **enkla** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.

För att nå elever som inte klarar målen kan simundervisningen behöva anpassas till exempel genom:

- avskild eller enskild undervisning
- anpassade inlärningsmoment, eller
- avskilda möjligheter till dusch och ombyte.<sup>3</sup>

## Bad

Bad i dessa riktlinjer motsvarar frivillig aktivitet som exempelvis genomförs under lovverksamheten inom ramen för fritidshemmets verksamhet. Bad är tillåtet i Huddinge kommun, men *alla* former av badaktiviteter ska först godkännas av skolans rektor. För att vara övertydliga så innebär detta att inga som helst spontanutflykter till badstranden eller någon närliggande bassäng får genomföras, utan att det först har godkänts av skolans rektor. Se längre fram.

---

<sup>3</sup> MSB "Guide till ökad vattensäkerhet : för kommuner och andra anläggningsägare" s. 69

# Ansvar

Skolan ansvarar för barnens trygghet och säkerhet i samband med simundervisningen.

## Utbildningsdirektör

*Utbildningsdirektören ansvarar för att:*

- Säkerställa att delegationsordningen hanteras korrekt.
- Säkerställa att Huddinge kommuns rutiner gällande simundervisning och bad efterlevs.

## Områdeschef tillika skolchef

*Områdeschef tillika skolchef ansvarar för att:*

- Säkerställa att delegationsordningen hanteras korrekt.
- Informera rektorerna muntligt om riktlinjerna.
- Informera skolledningarna om riktlinjerna i informationsbrevet och säkerställa att de ligger tillgängliga i A-Ö.
- Årligen att inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet se över, samt vid behov uppdatera riktlinjerna.

## HR-chef

*HR-chef ansvarar för att:*

- Hålla skolchefer och rektorer informerade om eventuella förändringar gällande bestämmelserna av det systematiska kvalitetsarbetet.
- Säkerställa att delegationsordningen hanteras korrekt genom att tillhandahålla skolchefer och rektorer med de skrivelser som ska hanteras och skrivas under.

## Rektor

*Rektor ansvarar för att:*

- Säkerställa att delegationsordningen hanteras korrekt.
- Hålla sig informerad dvs noggrant ta del av den information som går ut i informationsbrevet för att säkerställa att information kring eventuella förändringar i det systematiska kvalitetsarbetet inte missas.
- Implementera riktlinjerna bland samtliga medarbetare.
- Säkerställa att kommunens riktlinjer följs.
- Viktigt att se över kommunens riktlinjer och anpassa dessa utifrån verksamhetens specifika förutsättningar, både på helhet, men också för varje enskilt tillfälle. Rutiner där exempelvis elevunderlaget, ålder, mognad, simkunskap, personalens erfarenhet osv har tagits i beaktande. Viktigt att dessa rutiner liksom kommunens riktlinjer implementeras i verksamheten.
- Bedöma och organisera så att det för gruppen elever följer med rätt antal personal på simundervisningen och/eller bad. "Rätt antal" kan inte anges, utan måste anpassas utifrån förutsättningarna, undervisning eller bad, simkunniga/icke simkunniga, elevunderlaget och medföljande vuxna.

- Säkerställa att medföljande vuxna vid bad och simundervisning är myndig och är simkunnig enligt Svenska livräddningssällskapets definition.<sup>4</sup>
- Säkerställa att rutinerna kring simundervisningen och bad utgör en naturlig del av det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Att noggrant gå igenom och godkänna rutinerna och riskbedömningar inför bad.
- Upprätta en utbildningsplan för livräddning och hjärt- och lungräddning (HLR).
- Säkerställa att det finns uppdaterade rutiner för hantering av nödfallssituationer väl kända för samtlig skolpersonal.

## **Leg. lärare i idrott och hälsa**

*Den legitimerade läraren i idrott och hälsa ansvarar för att:*

- Följa kommunens rutiner.
- Följa skolans rutiner framtagna av rektor då det utifrån verksamhetens förutsättningar kan ha tagits fram skolspecifika rutiner.
- Planera för simundervisningen på ett sådant sätt så att eleverna ges förutsättningar för att uppfylla betygskriterierna.
- Planera för vilka elevgrupper/årskurser som ska genomföra simundervisningen när.
- Bedöma elevernas kunskaper och sätta betyg. Läraren i idrott och hälsa ansvarar därmed också för att simundervisningen genomförs på ett sätt som ger eleverna förutsättningar att uppfylla betygskriterierna och för att det finns ett tillförlitligt bedömningsunderlag vid tiden för betygssättning.
- Ta fram skriftliga rutinerna för hur simundervisningen ska genomföras, och då på ett tryggt och säkert sätt. I rutinerna ska vägen till och från undervisningstillfället också finnas med.
- Riskbedöma simundervisningen utifrån framtagna rutiner.
- Gå igenom riskbedömningen tillsammans med skolans rektor som i sin tur ska godkänna rutinerna före det att simundervisningen kan genomföras.
- Om det inte är läraren i idrott och hälsa som deltar på simningen, att vid minst ett tillfälle/termin delta för att säkerställa att rutinerna efterlevs i praktiken.

Om ej legitimerad lärare i idrott och hälsa finns på skolan så ansvarar rektor för ovanstående punkter.

## **Samtlig personal**

*Samtlig personal på skolan ansvarar för att:*

- Följa kommunens rutiner.
- Följa skolans rutiner framtagna av rektor då det utifrån verksamhetens förutsättningar kan ha tagits fram skolspecifika rutiner.
- Ansvarar för att säga till om man efter att ha tagit del av riskbedömningen inte upplever att simundervisningen eller badutflykten kan genomföras på ett tryggt och säkert sätt.
- Hålla sig informerade för att få veta om eventuella förändringar eller uppdateringar i rutinerna har gjorts.
- Delta vid utbildningstillfällen gällande HLR- och livräddningsutbildning.

---

<sup>4</sup> "Simkunnig är den som kan falla i djupt vatten, få huvudet under och efter att åter ha tagit sig till ytan, kan simma 200 meter i en följd varav 50 meter ryggsim. Antagen av den Nordiska livräddarorganisationerna 1996."

# Rutiner – Simundervisning

## Riskbedömning

- Inför varje läsår ska en riskbedömning upprättas utifrån *Huddinge kommuns mall för riskbedömning – simundervisning*.
- Lärare i idrott och hälsa genomför riskbedömningen.
- Riskbedömningen ska omfatta moment till och från, och under simundervisningen. En mycket viktig del i riskbedömningen är att besluta om lämplig gruppstorlek och bemanning.
- I riskbedömningen fastställs tillräcklig bemanning för att kunna upprätthålla säkerhet inför, under och efter simundervisningen. Antalet elever per vuxen behöver *alltid* bedömas utifrån gruppens och de enskilda elevernas förutsättningar. Stöd och vägledning i hur ni ska tänka kring antalet elever/personal får ni genom att ta del av *Svenska Livräddningssällskapet* och *MSB* rekommendationer när det gäller bad och simundervisning i pedagogisk verksamhet längst bak i detta dokument.
- I riskbedömningen ska det framgå hur ansvaret fördelas mellan den medföljande skolpersonalen.
- Riskbedömningen ska undertecknas av rektor innan simundervisningen påbörjas.

## Allmänna regler

*OBS! Nedanstående regler kan behöva kompletteras med grupp-specifika regler och/eller regler för aktuell skolas simundervisning.*

- Det är skolpersonalens ansvar att den aktuella badanläggnings regler är kända och följs.
- Viktigt är att det står ytterst klart för alla vilka roller man har, och vem som gör vad.
- Uppsikten över eleverna får aldrig släppas. Minst en skolpersonal ska befinna sig på bassängkanten och med god översikt övervaka lektionen. Denna övervakande funktion får inte åläggas andra uppgifter.
- Om det under simundervisningstillfället uppstår en situation som leder till otillräcklig bemanning ska badet omgående avbrytas för samtliga elever tills dess att tillräcklig bemanning finns på plats.
- All skolpersonal ska vara omklädd till badkläder eller motsvarande.
- Skolpersonalen ansvarar för elevgruppen till och från bassängen, i duschen, i omklädningsrummet och i badet.
- Simundervisningen kan planeras, ledas och genomföras av annan personal än skolpersonalen, men det är fortfarande skolans personal som ansvarar för säkerheten och elevernas trygghet.
- Användning av mobiltelefon under lektionen är endast tillåtet vid nödsituation.
- Skolpersonal använder visselpipa för att påkalla uppmärksamhet vid ett nära tillbud.
- På grund av halkrisk är det inte tillåtet att springa.
- Samtal sker i dämpad samtalston.
- Elever får inte avlägsna sig från badområdet för toalettbesök och liknande, utan att meddela personal från skolan.
- Skolpersonal som behöver avvika ska utse en ersättare bland övrig skolpersonal.
- Elever som inte följer regler får inte vistas i vattnet.
- Elever som inte ska bada ska hänvisas till avsedd plats.
- Skolpersonal lämnar bassängområdet sist.

# Rutiner – Bad

## Riskbedömning

- Inför varje badaktivitet ska en riskbedömning upprättas utifrån *Huddinge kommuns mall för riskbedömning – bad*.
- Ansvarig för aktiviteten genomför riskbedömningen. Ansvarig ska det senaste året ha deltagit i hjärt- och lungutbildning (HLR) det senaste året, ha kompetens och förmåga att genomföra (HLR), ha livräddningsutbildning samt kunskap och förmåga att avhjälpa en nödfallsituation. Minst en av skolans övriga personal, som är med vid badet, men helst samtliga, ska uppfylla de krav som ställs på huvudansvarig skolpersonal.
- Riskbedömningen ska omfatta moment före, under och efter badet.
- Riskbedömningen ska innehålla ett beslut gällande lämplig gruppstorlek och bemanning. I riskbedömningen ska det fastställas tillräcklig bemanning för att kunna upprätthålla säkerhet inför, under och efter badet. Antalet elever per vuxen behöver alltid bedömas utifrån gruppens och de enskilda elevernas förutsättningar. Även de fysiska förutsättningar som badet har, ska vägas in när elevantal och bemanning beslutas. Vid bad utomhus ska vattentemperatur och väderförhållande räknas in i bedömningen. Stöd och vägledning i hur ni ska tänka kring antalet elever/personal får ni genom att ta del av *Svenska Livräddningssällskapets* och *MSB* rekommendationer när det gäller bad och simundervisning i pedagogisk verksamhet längst bak i detta dokument.
- I riskbedömningen ska det också tydligt framgå vilka roller alla medföljande har, vem som gör vad.
- I riskbedömningen ska det också framgå hur och när ni ska räkna in gruppen. Antalet tillfällen kan vara beroende på antalet medföljande elever.
- Om ni inte har badat på aktuell badplats/pool innan, så måste ansvarig för aktiviteten (se nedan) först åka dit för att kartlägga eventuella risker. Denna bedömning ska finnas med i riskbedömningen.
- Riskbedömningen ska undertecknas av rektor innan badet genomförs.
- Huvudansvarig ska inför varje badutflykt gå igenom rutinerna och av rektor underskriven riskbedömning med den medföljande personalen.
- Viktigt att den medföljande personalen godkänner riskbedömningen, om inte så behöver ni antingen revidera planeringen eller ställa in badutflykten.  
OBS! Det är inte okej att utöva någon form av grupstryck. Det är viktigt är att *alla* som följer med ska känna sig trygga i organisationen för att kunna ta det individuella och personliga ansvaret för säkerheten. Om inte så är det varje medarbetares rättighet, och skyldighet att säga stopp!

## Allmänna regler

*OBS! Nedanstående regler kan behöva kompletteras med gruppsspecifika regler och/eller regler för aktuell badanläggning/badplats.*

- I broschyren "Säkerhet vid bad med barngrupp" finns checklista inför, under och efter badtillfället att använda. Ansvarig för aktiviteten ska gå igenom den och se till att den tas med under badtillfället. Broschyren finns att ladda ner och beställa [HÄR](#).
- Uppsikten över eleverna får aldrig släppas. Minst en skolpersonal ska befinna sig på bassängkanten/strandkanten och med god översikt övervaka aktiviteten. Denna övervakande funktion får inte åläggas andra uppgifter.



- Om det under badet uppstår en situation som leder till otillräcklig bemanning ska badet omgående avbrytas för samtliga elever tills dess att tillräcklig bemanning finns på plats.
- All skolpersonal ska vara omklädd till badkläder eller motsvarande.
- Skolpersonalen ansvarar för elevgruppen till och från badet, i duschen, i omklädningsrummet och i badet.
- Ansvar för elevgruppen får inte överlåtas till annan personal än skolpersonal.
- Badområdet där badet genomförs ska vara avgränsat med tydliga markeringar. Tydlig markering ska även finnas i badområdet för att markera djupt vatten.
- Kartläggning av elevers simkunnighet ska ske av lärare.
- Inför badutflykt måste elevernas simkunnighet kartläggas. Viktigt är därför att inför eventuell lovverksamhet tillsammans med undervisande lärare i idrott och hälsa gå igenom vilka elever/årskurs som kan anses simkunniga dvs kan simma 200 meter, varav minst 50 meter på rygg.
- Elever i årskurs 6-9 med minst E i idrott och hälsa ska enligt kunskapskraven vara simkunniga, men att simma i bassäng och i sjö är olika saker. Viktigt är därför kartläggningen tillsammans med läraren i idrott och hälsa.
- Det är skolpersonalens ansvar att den aktuella badanläggnings regler är kända och följs.
- Användning av mobiltelefon för personalen är *endast* tillåtet vid nödsituation.
- Skolpersonal använder visselpipa för att påkalla uppmärksamhet vid ett nära tillbud.
- Elever får inte avlägsna sig från badområdet för toalettbesök och liknande, utan att meddela personal från skolan.
- Skolpersonal som behöver avvika ska utse en ersättare bland övrig skolpersonal.
- Elever som inte följer regler får inte vistas i vattnet.
- Elever som inte ska bada får inte vistas i vattnet eller exempelvis på bryggan.
- Skolpersonal lämnar bassängområdet/badplatsen sist.

## Stöd och vägledning

För att utbilda sig till simlärare så håller [Svenska livräddningssällskapet](https://sls.memlist.se/category/3) utbildningar. Det finns en utbildning på 40 timmar. <https://sls.memlist.se/category/3>

- För att utbilda sig till simlärare så håller [Svenska livräddningssällskapet](https://sls.memlist.se/category/3) utbildningar. Det finns en utbildning på 40 timmar. <https://sls.memlist.se/category/3>
- Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har tagit fram publikationen "[Säkerhet vid bad med barngrupp](#)". Innehållet ger vägledning och konkreta tips till skolor och andra verksamheter kring hur olyckor i samband med bad och simning kan förebyggas.
- MSB har också tagit fram en "[Guide till ökad vattensäkerhet – för kommuner och andra anläggningsägare](#)".



# BAD i pedagogisk verksamhet

## - Bada ofta och säkert!

- 1.** Alltid minst två ansvariga som medföljer där minst en, men helst samtliga, har kompetens och förmåga att genomföra hjärt- och lungräddning (HLR) och grundläggande vattenlivräddning. Samtliga ansvariga ska vara simkunniga.



- 2.** Vägledning för att räkna ut hur mycket personal som behövas vid besöket. Personal/antal barn simkunniga/ej simkunniga.



- 3.** Rutiner ska finnas för badbesöket som baseras på en riskbedömning med utgångspunkt i bland annat din specifika verksamhet och den badanläggning som ska besökas.



#### I skolan före badet

- Läs igenom Svenska Livräddningssällskapets badvett med elever och medföljande personal
- Gå igenom var och hur badbesöket är tänkt att genomföras



#### I simhallen före badet

- Kontrollera att badområdet är okej
- Samla eleverna och räkna dem
- Förklara vilket badområde som är tillåtet att använda
- Repetera badvett
- Förklara att eleverna måste meddela om de behöver avvika
- Förklara var och när återsamling ska ske



#### Under badet

- Placera minst en vuxen på kanten med god uppsikt
- Släpp aldrig uppsikten över eleverna
- Räkna eleverna ofta



#### Efter badet

- Samla eleverna och räkna dem
- Stäm av att alla mår bra

# Simundervisning i pedagogisk verksamhet

- Simma ofta och säkert!

1.

Alltid minst två ansvariga som medföljer där minst en, men helst samtliga, har kompetens och förmåga att genomföra hjärt- och lungräddning (HLR) och grundläggande vattenlivräddning. Samtliga ansvariga ska vara simkunniga.



2.

Vägledning för att räkna ut hur mycket personal som behövs vid besöket. Utbildad simlärare/max antal elever.



3.

Rutiner ska finnas för simundervisningen som baseras på en riskbedömning med utgångspunkt i bland annat din specifika verksamhet och den badanläggning som ska besökas.



#### I skolan före simlektionen

- Läs igenom Svenska Livräddningssällskapets badvett med elever och medföljande personal
- Gå igenom var och hur lektionen är tänkt att genomföras



#### I simhallen före simlektionen

- Kontrollera att simområdet är okej
- Samla eleverna och räkna dem
- Förklara vilket simområde som är tillåtet att använda
- Repetera badvett
- Förklara att eleverna måste meddela om de behöver avvika
- Förklara var och när återsamling ska ske



#### Under badet

- Placera minst en vuxen på kanten med god uppsikt
- Släpp aldrig uppsikten över eleverna
- Räkna eleverna ofta



#### Efter badet

- Samla eleverna och räkna dem
- Stäm av att alla mår bra



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

## Säkerhet vid bad med barngrupp



Ta med  
till badet!



## Bada ofta och säkert

Att bada är bra för barns utveckling. Det ger inte bara nyttig träning av kondition, motorik och sociala färdigheter, det är också en härlig upplevelse som stimulerar alla sinnen. För barnen dessutom goda kunskaper i simning och badvett grundläggs ett livslångt positivt förhållande till vatten. Varje tillfälle till bad är därför värdefullt.

Bad är tyvärr inte riskfritt. Varje år skadas cirka 2700 barn så allvarligt i samband med bad att de måste uppsöka akutvården. Vanligt är att barnen halkar, faller, klämmer eller skär sig, dyker på för grunt vatten eller landar på en kamrat. Vattenrutschbanor är inblandade i många olyckor. Några barn drunknar också varje år, vilket oftast sker snabbt och tyst. God övervakning är därför mycket viktig. Den som ansvarar för barngruppen kan ställas till svars om säkerheten brister.

I den här foldern ger vi tips på hur du kan göra för att minska riskerna. Med goda rutiner skapas förutsättningar för många härliga och trygga bad.

## Till dig som är verksamhetsansvarig

Ta dig gärna tid att diskutera badsäkerhet med berörd personal och anpassa rutinerna till er verksamhet. Se till att personalen får utbildning och regelbunden träning i hjärt-lungräddning samt livräddning i vatten. Det är också bra att upprätta rutiner för hur personal och ledning ska agera vid och efter en olycka. Kommuner och andra huvudmän har skyldighet att följa upp läroplanens mål och kunskapskrav om att alla elever ska kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten under olika årstider.

## Förberedelser inför badet

### Det är bra om...

- barnen redan innan lärt sig badvett. Gratis material finns att beställa hos Svenska Livräddningssällskapet och MSB.
- föräldrarna får möjlighet att meddela om det är något särskilt personalen bör ta hänsyn till vad gäller barnet.
- minst en av de vuxna är utbildad i hjärt-lungräddning och har övat vattenlivräddning.
- tillräckligt antal vuxna övervakar badningen.

Många skolor har som tumregel minst en vuxen per fem barn och för icke simkunniga barn minst en vuxen per tre barn. Antalet vuxna bör dock alltid anpassas till de speciella förutsättningar som kan finnas inom barngruppen, eftersom vissa barn kräver mer vuxenstöd än andra.

Man bör aldrig vara ensam vuxen oavsett antal barn. Omyndiga personer bör inte ansvara vid badet.

- ni meddelar ledningen var ni tänker bada och vilka barn och vuxna som följer med till badet.

### Bra att ta med:

- Mobiltelefon.
- Lista med föräldrarnas och ledningens telefonnummer.
- Första hjälpen-utrustning.
- Visselpipa, för att lätt kunna samla barnen.



## Vid badstället

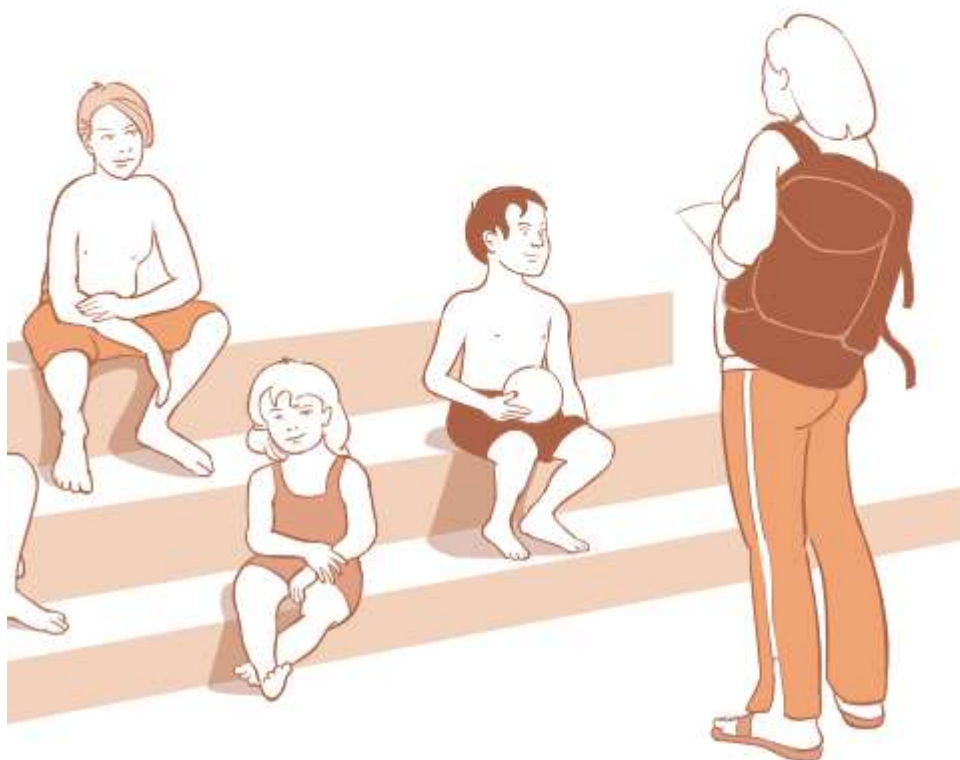
Bada helst där det finns livräddningsutrustning och gärna med ett visst avstånd från andra badande. Uppblåsbara flythjälpmedel ger falsk trygghet och bör inte användas.

### Badvettsregler

- Bada alltid tillsammans med någon.
- Simma längs stranden.
- Undvik att hoppa och dyka på okänt vatten.
- Det kan vara farligt att knuffa eller hålla fast någon i vattnet.
- Det är farligt att simma under bryggor och hoppställningar.
- Gå lugnt på bassängkanter och bryggor, så att du inte faller och skadar dig.
- Ropa bara på hjälp om du är i nöd.
- Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, "den förlängda armen", när du ska livrädda i vatten.
- Var rädd om livräddningsutrustningen.







### Så här kan du göra:

- 1 Kontrollera att badområdet är okej.
- 2 Samla barnen och räkna dem.
- 3 Berätta inom vilket område badning är tillåtet.
- 4 Repetera badvettsreglerna.
- 5 Be barnen att alltid meddela någon vuxen om de av någon anledning måste gå utom synhåll, till exempel för toalettbesök.
- 6 Berätta var ni ska samlas när badet är slut.





## Under badet

- Släpp aldrig blicken från de barn som badar.
- En av de vuxna bör övervaka från land, där har man bäst överblick. En vuxen kan dessutom stå i vattnet vid den borte gränsen för badområdet. Övriga vuxna kan gärna delta aktivt i badningen med barnen.
- Räkna barnen ofta, både på land och i vattnet.
- Använd gärna visselpipan när du vill ha uppmärksamhet.
- Passa gärna på att göra simövningar och lekar.
- Begränsa baddtiden, så att ingen blir nedkyld.



## Efter badet

- Räkna barnen.
- Kontrollera att alla mår bra och inte är nedkylda.



## Tips på övningar

### Vattenvana

- Träna barnen på att röra sig i vattnet, blåsa bubblor, doppa huvudet, flyta, hålla andan under vattnet, glida, hålla balansen, hoppa och rotera.
- Öva att hoppa ner i vattnet från brygga eller bassängkant, till exempel genom en rockring, med handklapp, med ett tjut, så långt ut som möjligt, som formen av olika bokstäver, som en spik, med slutna ögon eller baklänges.
- Använd lekar som barnen leker på land och anpassa dem till vatten om det behövs.
- Bygg vattenhinderbanor med till exempel de redskap som finns och simma under, över och genom. Lägg gärna in hopp från kanten. Gör det ännu roligare genom att säga att barnen exempelvis simmar över en flod, hoppar från en klippa eller klättrar över en stock.

### Simträning

- Bensparksövningar vid bassängkanten.
- Bensparkar med platta.
- Bensparkar utan platta med armarna i varierande positioner (vid sidan av kroppen, en arm vid sidan och en framåt/ovanför huvudet, båda armarna framåt/ovanför huvudet.)
- Armtagen kan till att börja med tränas stillastående eller gåendes i vattnet.
- Simma med både benspark och armtag.
- Simma korta sträckor.
- Öva olika simsätt; bröst-, rygg-, fjärilsim och crawl.

Metodstöd för simundervisning finns hos Svenska Livräddningssällskapet och Svenska Simförbundet.



## **+** Hjärt-lungräddning vid drunkning

**112**

Be någon **larma 112**.

**5**

Ge **5 inblåsningar** så snart som möjligt, helst redan i vattnet när du känner fast botten under fötterna. Lägg en hand på pannan och två fingrar under hakan. Böj huvudet bakåt, kläm ihop näsan och lyft i hakan. Blås in luft tills bröstkorgen höjer sig, ca 1 sekund. Vatten i lungorna kommer upp av sig självt.



**30-2**

Lägg en eller två händer mitt på bröstet, mellan bröstvårtorna. **Tryck 30 gånger** ca 5 cm djupt i en takt av **minst 100 tryck per minut**. Släpp upp bröstkorgen mellan varje tryck.



Ge **2 inblåsningar**.

Fortsätt att **varva 30 tryck med 2 inblåsningar** utan avbrott tills ambulans anländer. Sluta endast med hjärt-lungräddning om personen visar tydliga livstecken, t.ex. rör på sig, öppnar ögonen eller andas normalt. Försök hålla personen torr och varm.



Filmer, råd och information om vattensäkerhet, livräddning och simundervisning hittar du på: [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se), [msb.se/skola](http://msb.se/skola), [skolsimmet.se](http://skolsimmet.se), [hjr.nu](http://hjr.nu), [simforbundet.se](http://simforbundet.se) och [svenskalivraddningssallskapet.se](http://svenskalivraddningssallskapet.se).

Foldern finns att beställa på [msb.se](http://msb.se).



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

I samarbete med

HLR  rådet

*Svenska rådet för hjärt-lungräddning*



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

651 81 Karlstad Tel 0771-240 240 [www.msb.se](http://www.msb.se)

Publ.nr MSB427 - juli 2012