



Kartläggning och jämförelse av två hälsofrämjande organisationers simverksamhet i Sverige och Finland

En komparativ studie

Malin Wilén

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	6490
Författare:	Malin Wilén
Arbetets namn:	Kartläggning och jämförelse av två hälsofrämjande organisationers simverksamhet i Sverige och Finland
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Svenska Livräddningssällskapet i Göteborg
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en komparativ studie vars syfte är att kartlägga och jämföra två hälsofrämjande organisationers simverksamhet i Sverige och Finland. Arbetets uppdragsgivare är Svenska Livräddningssällskapet tillsammans med Folkhälsan i Finland. Med kartläggning och jämförelse identifieras likheter och skillnader mellan dessa organisationers simverksamhet. Resultatet ger svar på frågeställningarna vilka likheter och skillnader det finns mellan simverksamhet och simlärarutbildning vid Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan samt vilka simsätt, kunskapsbevis och metoder som används i undervisningen hos respektive organisation. Materialet kartlägger respektive organisation och dess målsättning, simlärarutbildningens upplägg och kriterier, vilka simsätt som används i simundervisningen och kriterier för simprestationerna. Utgångspunkter som stöder forskningen är simning och vattensäkerhet, simskoleundervisningens historia i Sverige och Finland, simkunnighet, motorisk inlärning och lekens betydelse för inlärningen. Studien behandlar även grundläggande färdigheter i simning, den svenska och finländska läroplanens målsättning inom ämnet simning och hur man som simlärare bör gå till väga i undervisningens olika skeden gällande simteknik. Forskningen utgår metodiskt från Komparativ analysmetod (Denk 2002) vars syfte är att kartlägga och jämföra likheter och skillnader mellan länder. Arbetet behandlar traditionell komparation med inriktning på parjämförelse och fem olika faser inom komparativ metod. Resultatet analyseras och presenteras i tabeller och i textform och besvarar studiens frågeställningar. Frågorna besvaras genom kartläggningen och jämförelse. De främsta likheterna är målsättning, personal och livräddning och de främsta skillnaderna är simlärarutbildning, simsätt och kunskapsbevis. Behovet av forskningen är tydlig eftersom det förekommer klara skillnader. Examensarbetet belyser båda organisationernas simverksamhet på ett förståeligt sätt och på det svenska språket eftersom det är arbetspråket hos både Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan. Arbetets ändamål är att främja de båda organisationernas simverksamhet och dess upplägg och tillvägagångssätt genom att organisationerna kan lära sig av varandra, samt att komma med förbättringsförslag åt båda parter. Forskningen fokuserar enbart på Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan men även andra organisationer kan ha nytta av materialet.</p>	

Nyckelord:	Svenska Livräddningssällskapet, Folkhälsan, simverksamhet, simlärarutbildning, simsätt, jämförelse, förbättringsförslag
Sidantal:	83
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	30.5 2018

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	6490
Author:	Malin Wilén
Title:	
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Svenska Livräddningssällskapet
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a comparative study which aims to map and compare the swimming activities of two health promoting organisations in Sweden and Finland. The constituent of the study is the Swedish organisation, Svenska Livräddningssällskapet (SLS), together with the Finnish organisation, Folkhälsan. Similarities and differences are identified through mapping and comparing the two organisations' swimming activities. The result of the research consults the issue of similarities and differences of swimming activities and swimming instructor educations between SLS and Folkhälsan, along with the differences regarding swimming styles, performances and methods which are taught in the respective organisations. The thesis explores the respective organisations and their aim, along with the structure and criteria for the swimming instructor education, and the use of swimming styles which are used during swimming lessons and criteria regarding swimming performances. The basis of the research consists of theory regarding swimming, water safety, swim proficiency, motor skills in learning, the meaning of play inside learning, and the history of swim school education in Sweden and Finland. The study also handles the fundamentals of swimming competence, the Swedish and Finnish curriculums' aims for elementary grade swimming, and the fundamentals of swimming teachings' pedagogics. The study is with the use of comparative analysis method, (Denk 2002) which aim is to map and compare the similarities and differences between entities. The research is performed by traditional comparing with focus on pair evaluation, and five different phases within the comparative method. The result is analysed and presented in tables and text formatting and answers the issue of the research. The research questions are answered through mapping and comparing. The main similarities are aim, personnel and rescue, while the differences present themselves as swimming instructor education, swimming styles and performances. The relevancy of the research is obvious since clear differences arise. The thesis highlights the organisations' swimming activities in an understandable manner in the Swedish language, since it's the working language for both organisations. The goal of the thesis is to promote the organisations' swimming activities and their structure, with the aim of both organisations learning from each other's methods while respectively proposing improvements. The research focuses on SLS and Folkhälsan alone, but other organisations alike can benefit from it.</p>	
Keywords:	Svenska Livräddningssällskapet, Folkhälsan, swimming activities, swimming instructor education, swimming

	styles, comparing, improvement proposal
Number of pages:	83
Language:	Swedish
Date of acceptance:	30.5 2018

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja Terveysten Edistäminen
Tunnistenumero:	6490
Tekijä:	Malin Wilén
Työn nimi:	
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Svenska Livräddningssällskapet
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on komparatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena on kartoittaa ja verrata kahden terveyttä ja hyvinvointia edistävän organisaation uimakoulutoimintaa Ruotsissa ja Suomessa. Toimeksiantajana on Svenska Livräddningssällskapet ja Folkhälsan. Tutkimus tuo esille uimaopetuksen erilaisuudet ja samankaltaisuudet kartoittamalla ja vertailemalla organisaatioiden toimintamalleja. Tulos vastaa tutkimuksen kysymyksiin mitä eroja ja samankaltaisuuksia on Svenska Livräddningssällskapetin ja Folkhälsanin uimaopetuksessa ja uimaopettajakoulutuksessa sekä millaisia uimatapoja, toimintamalleja ja uimasuorituksia kumpikin organisaatio käyttää opetuksessaan. Tutkimusaineisto kartoittaa molemmat organisaatiot, niiden tavoitteet, uimaopettajakoulutuksen suunnittelun ja vaatimukset, mitä uimatapoja käytetään uintiopetuksessa sekä uintisuoritusten vaatimukset. Tutkimuksen lähtökohtina ovat uinti, vesiturvallisuus, uimakouluopetuksen historia Ruotsissa ja Suomessa, uimataito, motorinen oppiminen sekä leikin merkitys oppimisessa. Tutkimus kattaa myös uinnin perustaidot, Ruotsin ja Suomen opetussuunnitelmien uintitavoitteet sekä miten uimaopettajan tulee opettaa uintitekniikan eri vaiheet. Tutkimuksen metodi perustuu komparatiiviin analyysiin (Denk 2002), jonka tarkoituksena on kartoittaa ja vertailla samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia maiden välillä. Opinnäytetyö käsittelee perinteistä komparaatiota suuntautuen parivertailuun ja viiteen erilaiseen vaiheeseen komparatiivisessa menetelmässä. Tulos analysoidaan ja esitellään taulukkoina ja tekstimuodossa ja vastaa tutkimuksen kysymyksiin vertaamalla ja kartoittamalla tulokset. Päämäärä, henkilökunta ja hengenpelastus ovat suurimmat yhtäläisyydet, suurimmat erot ovat uimaopettajakoulutuksessa, uimatavoissa ja uimasuorituksissa. Tutkimus on tarpeellinen organisaatioiden selvien eroavaisuuksien vuoksi. Opinnäytetyö valaisee molempien organisaatioiden uintitoimintaa ymmärrettävällä tavalla ja ruotsin kielellä, koska se on työkieli molemmissa organisaatioissa. Opinnäytetyön tarkoitus on edistää molempien organisaatioiden uintitoimintaa ja sen suunnittelua. Opinnäytetyö antaa myös parannusehdotuksia ja uusia toimintamalleja molemmille osapuolille. Tutkimus keskittyy ainoastaan näihin kahteen organisaatioon, Svenska Livräddningssällskapet ja Folkhälsan, mutta myös muilla toimijoilla voi olla hyötyä tutkimuksesta.</p>	
Avainsanat:	Svenska Livräddningssällskapet, Folkhälsan, uimatoiminta, uimaopettajaopetus, uimatavat, vertailu, parannusehdotukset
Sivumäärä:	83

Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	30.5 2018

INNEHÅLL

1	Inledning.....	12
2	Presentation av beställaren	13
	14
3	Bakgrund.....	15
3.1	Simning och vattensäkerhet	15
3.2	Simskoleundervisningens historia i Sverige och Finland	18
3.3	Simkunnighet.....	21
3.4	Motorisk inläring	23
3.5	Lekens betydelse för inläringen.....	26
4	Syfte och frågeställningar	27
4.1	Avgränsningar	27
5	Metod.....	28
5.1	Metodbeskrivning	28
5.2	Validitet och reliabilitet.....	31
5.3	Etiska aspekter	31
6	Svenska Livräddningssällskapet.....	32
6.1	Simlärarutbildning.....	32
6.2	Simskoleverksamhet och målsättning.....	35
6.2.1	<i>Vinter- och sommarsimskolor</i>	35
6.2.2	<i>Teamledare</i>	36
6.3	Kunskapsbevis och simsätt.....	36
7	Organisationen Folkhälsan	38
7.1	Simlärarutbildning.....	39
7.2	Simskoleverksamhet och målsättning.....	42
7.2.1	<i>Vinter – och sommarsimskolor</i>	42
7.2.2	<i>Simkoordinator och simombud</i>	43
7.3	Kunskapsbevis och simsätt	45
8	Resultat och Analys.....	46
9	Diskussion	53
9.1	Metoddiskussion.....	53
9.2	Resultatdiskussion.....	54

9.3 Avslutande diskussion	57
Källor	59
Bilagor	63
Bilaga 1	63
Bilaga 2	65
Bilaga 3	67
Bilaga 4	69
Bilaga 5	76
Bilaga 6	77
Bilaga 7	80
Bilaga 8	82

Figurer

Figur 1. Svenska Livräddningssällskapets organisation (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s.13).....	11
Figur 2. Undervisnings schema enligt progressiva inlärningsmetoden (Koskinen 1986 s. 19)	13
Figur 3. Schema över delinlärningsmetoden (Koskinen 1986 s. 20)	21
Figur 4. Schema över helhetsinlärningsmetoden (Koskinen 1986 s. 21)	22
Figur 5. Grundstruktur i komparativa studier (Denk 2002 s. 32)	28
Figur 6. Organisationen Folkhälsan (Folkhälsan 2018).....	36

Tabeller

Tabell 1. Målsättningstabell för läroplanens simundervisning i Sverige (Skolverket 2017 s. 12, 49-54)	19
Tabell 2. Målsättningstabell för läroplanens simundervisning i Finland (Utbildningsstyrelsen 2017 s. 160–161, 310, 503).....	19
Tabell 3. Simlärarutbildningens förkunskapskrav (Svenska Livräddningssällskapet)..	29-30
Tabell 4. Kriterier för godkänd simlärarutbildning (Svenska Livräddningssällskapet 2017).....	31
Tabell 5. Simlärarutbildningens förkunskapskrav (Folkhälsan).....	37
Tabell 6. Kriterier för godkänd simlärarutbildning (Hakamäki et al. s. 122-123)	38
Tabell 7. Simkoordinators arbetsuppgifter (Folkhälsan).....	41
Tabell 8. Simombudet arbetsuppgifter (Folkhälsan).....	41

Tabell 9. Analys av resultaten.....	43–44
Tabell 10. Jämförelse av verksamhet.....	44
Tabell 11. Jämförelse av teamledare, simkoordinator och simombud.....	45
Tabell 12. Jämförelse av simlärarutbildning.....	46
Tabell 13. Jämförelse av övriga utbildningar.....	48
Tabell 14. Jämförelse av simsätt.....	48–49
Tabell 15. Jämförelse av kunskapsbevis.....	49

1 INLEDNING

Östersjön, kust, skärgård, öar och tusentals sjöar och vikar är något som Sverige och Finland har gemensamt. De största städerna i båda länderna ligger även belägna vid vattnet. Det betyder att en stor del av befolkningen kommer i kontakt med vatten samt att det bedrivs verksamhet runt dessa områden. Finland, som bekant kallas för tusen sjöarnas land, har hela 187 888 sjöar och vattendrag av olika slag. Tusentals kilometer av stränder, stora skärgårdar, fritidsbåtar finns det över en miljon av och flera hundratusentals stugor som ligger belägna vid stränder och vattendrag (Henriksdotter 2004 s. 11). I Finland har man en stark bastukultur och finländarna älskar att ta ett dopp i kyligt havsvatten (Henriksdotter 2004 s. 19). Detsamma gäller grannlandet Sverige vars befolkning smängd ligger runt 10 miljoner (Befolkningsstatistik 2017), medan invånarantalet i Finland är 5,5 miljoner (Statistikcentralen 2017).

Det bor alltså nästan dubbelt så många människor i Sverige än i Finland, vilket i sin tur betyder att dubbelt så många människor ska lära sig att simma och livrädda. Men hur ser upplägget kring simningen och dess verksamhet ut i länderna? Skiljer det sig mellan de tusen sjöarnas land och grannen på andra sidan Östersjön, eller finns det likheter?

Att kunna simma är en livskunskap samt en billig försäkring, men även en motionsform som tillfredsställer och tilltalar människan och dess samtliga sinnen. En effekt som både kan ge njutning, uppfriskning och lugnande men också obehagligt, farligt och icke tillfredsställande ibland (Henriksdotter 2004 s. 9). Simkunnighet är ett område som prioriteras högt hos Svenska Simförbundet, Finlands simundervisning- och livräddningsförbund samt olika simorganisationer runt om i länderna. Målet för de nordiska länderna är att samtliga medborgare ska bli simkunniga. För det krävs det bred kunskap, utbildning och kontinuerlig verksamhet och samarbete mellan förbund, organisationer samt skolverket. För att nå målet och hela tiden utveckla planen och verksamheten är även samarbetet mellan länderna viktigt för att hjälpa och stöda varandra att nå målen.

2 PRESENTATION AV BESTÄLLAREN

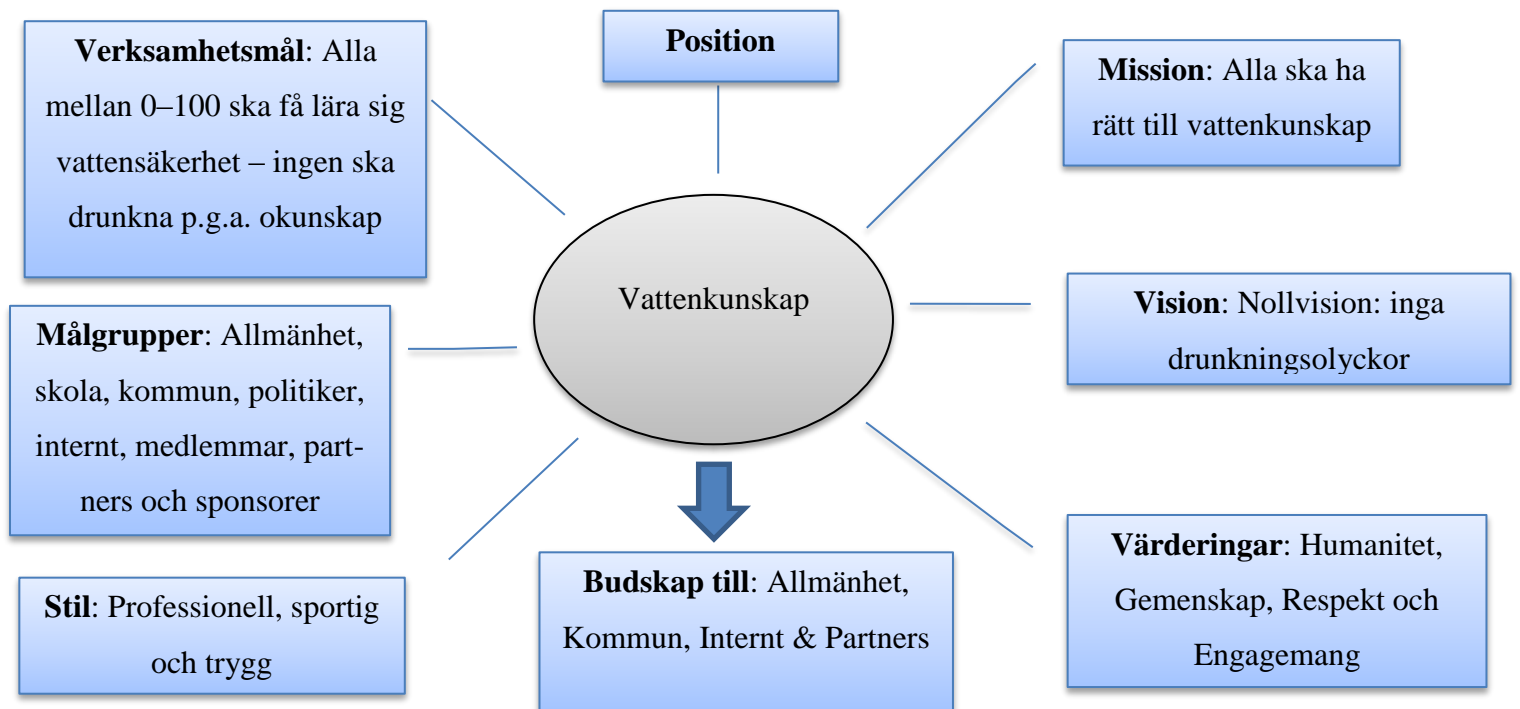
Svenska Livräddningssällskapet är en riksorganisation i Sverige med 24 självständiga regionförbund runt om i landet. Många av dem är uppdelade enligt län eller delar av ett län. Av samtliga regionförbund bedriver 21 aktiv verksamhet och av dem har en del anställd personal, men de flesta förbunden drivs på basis av frivillig verksamhet. Riksorganisationens huvudkontor ligger beläget i Stockholm. Det är vid årsmötet, var ombud från de olika regionförbunden deltar, som besluten om organisationen tas. Rikskansliet tillsammans med styrelsen utgör grunden för verksamheten samt fungerar som stöd för organisationens råd, utskott och region- och lokalföreningar och dess administration. Livräddningssällskapets olika råd är: säkerhetsråd, livräddningsråd och simkunnighetsråd. För att organisationen ska hållas uppdaterad med nyaste forskningen arbetar samtliga tre råden med att bevaka dessa områden. Forskning- och utbildningsskottet arbetar enhetligt med råden för att främja utvecklingen (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 13).

Livräddningssällskapet i Göteborg grundades år 1842 och är ett av landets största regionförbund och har flest anställda. Det är regionförbundet Göteborg som är beställaren av föreliggande arbete. Huvudkontoret med administrationen är beläget på Hisingen vid Sörredsbadet. (Svenska Livräddningssällskapet Göteborg 2018)

Livräddningssällskapets syfte och målsättning är att främja medborgarnas simkunnighet och livräddningsfärdigheter samt säker och trygg verksamhet vid vatten och isar. De utbildar simlärare och livräddare för att uppnå målen och sprida simkunskapen och vattensäkerheten i landet (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 7). Enligt Svenska Livräddningssällskapet (a 2017 s. 8) ” Livräddningssällskapets olika utbildningar utformas efter senaste, väl utprovade, pedagogiska och tekniska kunskaper”. Simskolor är en stor del av deras verksamhet och erbjuder undervisning året runt. Inomhus under vinterhalvåret och utomhus under sommarmånaderna. Deras vision inom verksamhetens samtliga områden är att rädda liv.

Idén angående examensarbete växte fram under hösten 2017 då skribenten arbetade på Svenska Livräddningssällskapet i Göteborg och hade tidigare tre års arbetserfarenhet som

simlärare hos organisationen Folkhälsan i Finland. Efter några möten med SLS kom verksamhetschefen, enhetschefen och skribenten fram till att en kartläggning av SLS och Folkhälsans simverksamhet och dess likheter och skillnader skulle vara intressant. Skribenten var i kontakt med Folkhälsan via e-post och telefon för att diskutera upplägget och arbetet. De ansåg också att studien skulle vara intressant och spännande och gav sitt godkännande samt ville stöda skribenten med material.



Figur 1. Svenska Livräddningssällskapet Organisation, egen modifierad (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s.13)

3 BAKGRUND

Examensarbetet är en komparativ studie eftersom syftet är att jämföra likheter och skillnader i simverksamheten hos Svenska Livräddningssällskapet i Sverige och organisationen Folkhälsan i Finland. Arbetet är ämnat åt respektive organisationer för att möjligtvis får idéer av varandra och därmed främja den egna utvecklingen av simverksamheten och tillvägagångssätten.

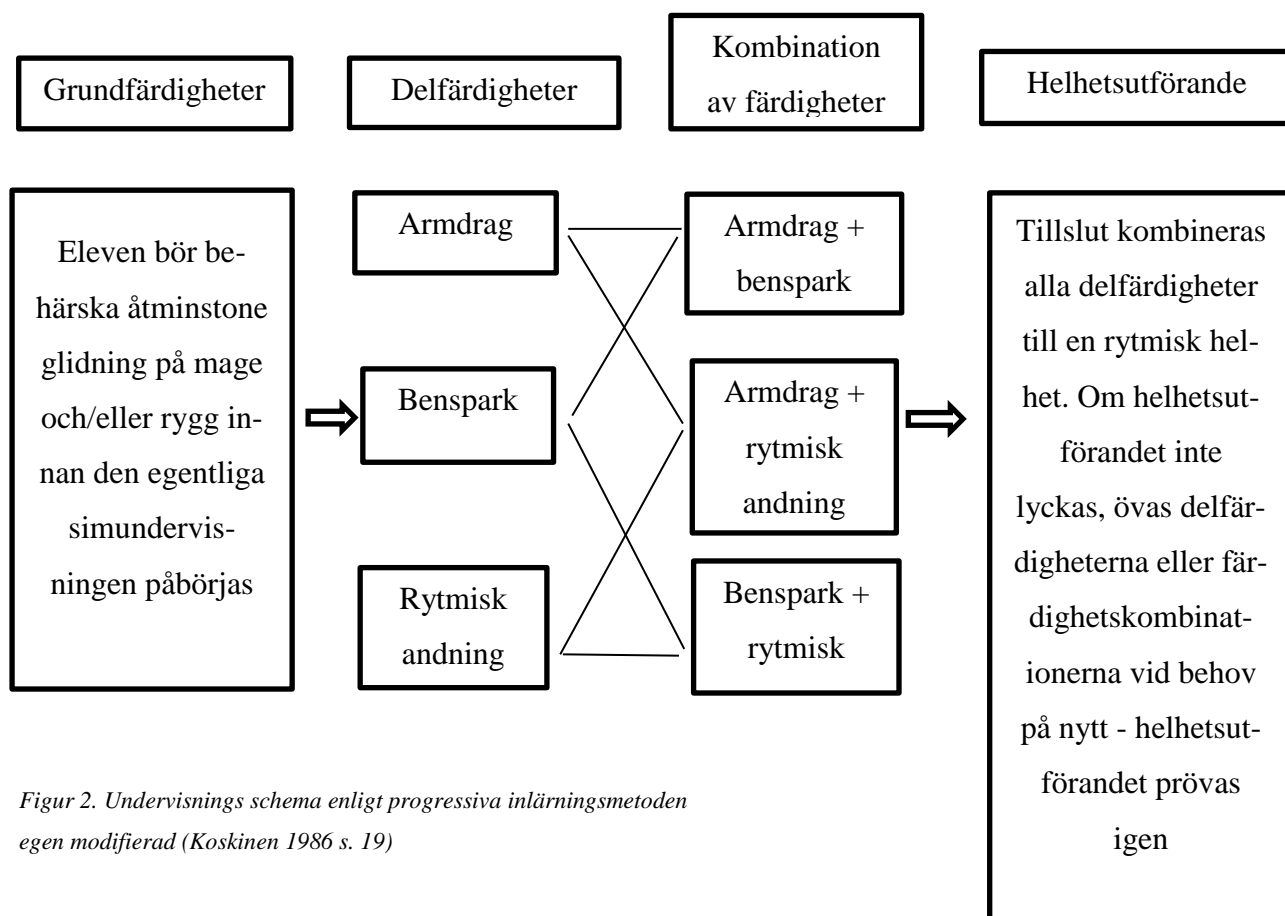
Skribenten har arbetat som simlärare i respektive organisationer, är blivande idrottsinstruktör och tycker att simkunskapen och säkerheten vid vatten är oerhört viktigt och vill därför undersöka och förhoppningsvis bidra samt väcka intresse för olika tillvägagångssätt.

I följande kapitel behandlar skribenten simning i allmänhet, simkunnighet, simskolornas historia och bakgrund i Sverige och Finland samt motorisk inläring. Litteraturen är relevant och som stöd för studiens olika områden.

3.1 Simning och vattensäkerhet

Simning är inte bara en idrott som utövas av motionärer och elitidrottare, utan det är en medborgerlig rättighet att få lära sig simma oavsett bakgrund, kön, ålder m.m. Det kräver en hel del träning för att lära sig simma samt en god sinnesstämning och därför är första steget att bli vattenvan och känna sig trygg i vattnet. Eftersom vatten är ett eget element måste man känna till vattnets egenskaper och motstånd för att kunna kontrollera balansen och rörelserna i vattnet. Kroppens position vid simning är strömlinjeformad med avslappnat huvud. Andningen är ofta en utmaning och det handlar om att hitta rätt teknik för att inte mista energi för snabbt eller tappa position. Ovanför vattenytan andas man vanligt in luften och under vattnet blåser man ut (Hakamäki et al. s. 28). Det finns vissa grundläggande färdigheter som man bör kunna för att hålla position, kroppskontroll och hög rörelsenivå i vattnet bl.a. vattenvana, glida, flyta, framdrivning och färdighet för återhämtning (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 15). För att få ihop den enhetliga rörelsen och rytmen krävs det färdigheter. Man brukar dela upp färdigheterna i grundfärdigheter,

delfärdigheter, kombination av färdigheter som slutligen resulterar i helhetsutförande (Koskinen 1986 s.19). Figuren nedan belyser de olika färdigheterna.



Figur 2. Undervisnings schema enligt progressiva inlärningsmetoden egen modifierad (Koskinen 1986 s. 19)

Enligt Henriksdotter (2004 s. 11) då människan levde nära naturen och hennes färdvägar mest bestod av vattenleder och isvägar var vatten- och iskunskap en förutsättning för överlevnad. Kunskapen om väder och vind, molninformationer och isförhållanden var något man ärvde och lärde sig av sina föräldrar.

Nuförtiden hämtas kunskapen genom kurser och utbildningar. Att förlita sig på dagens teknik är inte hållbar utan man bör förstå hur väderförhållanden och vattnet som element beter sig samt hur man orienterar sig i det. När man vistas på havet eller isen måste man ha en viss framförhållning.

Simning aktiverar många muskelgrupper i kroppen och beroende på simsättet aktiveras och belastas de olika, vilket är fördelen med att lära sig olika simsätt. Som träningsform blir simningen mer mångsidig, belastningen varierar och skaderisken är inte lika hög. Crawl anses vara den stil man snabbast tar sig fram med, dessutom är den energieffektivast medan bröstsim aktiverar flest muskelgrupper, men är även det simsättet som är mest

komplext. Vid ryggcrawl kommer den största kraften från benen men rörelsen främjar även muskelstyrkan i ryggen, bröstet samt höften (Aktiv Träning 2015). Crawl och ryggcrawl anses vara det lättaste och snabbaste simsättet att lära sig. Det är bensparken som ger den största kraften hos dem båda, medan armtagen är långa och gräver sig framåt. Utmanande med crawl är andningen där man blåser ut luften under vattnet och vid inandning roterar och vrider man på kroppen och huvudet. Ryggcrawlens benspark och armtag efterliknar crawl men kroppen är vänd på rygg, öronen belägna under vattenytan, blicken riktad uppåt samt armarna förflyttas en åt gången bakåt (Svenska Simförbundet 2015). I Sverige har man en tid diskuterat och debatterat om vilket simsätt som skulle vara optimalt att lära ut först åt barn. I Sverige har bröstsim främjats väldigt mycket inom simningen. Svenska Simförbundet har däremot försökt främja för crawlsimmet som första simsättet åt barn och nybörjare eftersom motoriken i bröstsim är väldigt komplext. I Upsala simsällskap uppmuntrar man för båda simsätten, där crawlsimmet hos de yngre barnen efterliknar mer hundsim. Svenska Livräddningssällskapet belyser att bröstsim är det säkraste simsättet eftersom man inte förlorar kroppstemperatur lika snabbt när huvudet är beläget ovanför ytan. De anser att crawlsimmet som breder ut sig i simskolorna är en fara samt att motivationen bland barn för bröstsimmet minskar om man behärskar crawlsimmet (Upsala Nya Tidning 2013). Anders Höglund däremot, dåvarande simkunnighetsansvarig på förbundet, belyser att ”barn som vistas i vatten börjar med något som liknar hundsim. Därifrån till crawl är steget inte långt” (Göteborgs-Posten 2011).

Säkerheten vid simning är a och o på grund av vattnet som element. Miljön som simningen utförs i bör vara säkerhetskontrollerad och trygg. Utomhus handlar det om väderförhållanden, temperatur, djup, strömmar och botten medan i en bassäng bör man beakta dess olika funktioner och andra utövare. Bassängernas säkerhet tryggas med övervakningspersonal och badvakter. Vid undervisning är det lärarens ansvar att se till att miljön är trygg. Om platsen har brister bör man byta plats. Säkerhet handlar även om gruppens storlek. (Finlands simundervisning-och livräddningsförbund 2008 s. 5)

3.2 Simskoleundervisningens historia i Sverige och Finland

Sverige

År 1904 grundades Svenska Simförbundet och efter andra världskriget fanns det redan 12 simsällskap som tillsammans bildade förbundet. De 12 simsällskapen var Upsala Simsällskap, Göteborg SS, Stockholm SS, Västerås SS, Örebro SS, Malmö SS, Sundsvall SS, IFK Stockholm, Sollefteå GoIF, S02 från Göteborg och Linköpings ASS. År 1796, 108 år innan Simförbundet uppstod, föddes Upsala Simsällskap. Akademikerna vid universitetet utförde vattenlek som med årens lopp övergick till undervisning. Många av de akademiker i Uppsala som deltog vid simningstillfällena var teologer. En hypotes varför simsällskapen bildades i ovannämnda städer samt Lund och Växjö, är att biskopssäten förekommer i dessa städer (Alm 2004 s. 9–10). I Uppsala var det far Jöns och son Lars Fredrik Svanberg som bedrev simverksamheten. Samma år som sällskapet bildades ägde även den första promotionen rum med kransar och diplom för simkandidater- och magistrar. Kransarna som tilldelades åt de nyblivna kandidaterna och magistrarna bestod av blad och vita näckrosor, som senare ersattes med pilblad åt kandidaten och eklöv åt magistrern. Dessa traditioner och kransar finns än idag i simskolorna (Bodman et al. 1942 s. 19). Under 1820- och 30-talet uppstod många simskolor och den första i Göteborg kom att bli år 1837 vid St. Erics hörn beläget vid Skeppsbron (Bodman, Blidberg & Albrechtsson 1942 s. 27).

Nuförtiden är simundervisningen avsedd för alla, oavsett ålder och kön, men så har det inte alltid varit. När Göteborgs simsällskap grundades 1842 var simundervisningen enbart för pojkar, först 16 år senare bildades simskolor för flickor. Under den här tiden fick inte pojkar och flickor vistas samtidigt i simskolor (Göteborgs sim-och livräddningssällskap 1992 s. 5). Framfarten för simundervisningen stampade på stället till en början, men när Göteborgs simsällskap firade 125-årsjubileum kunde man konstatera att simundervisning, provtagning och promotioner har präglat många generationer (Göteborgs simsällskap 1967 s. 11). Simningen som idrott blev allt mer utbredd med åren, men det var de olympiska spelen i Stockholm år 1912 som gav simningen, i likhet med många andra idrotter, en skjuts framåt. Simningen väckte intresse, vilket gjorde att fler började utöva simning och simsällskapen växte (Alm 2004 s. 74). I och med det stora intresset upprättades år 1957 Valhallabadet i Göteborg som erbjöd motionssim, kurser och undervisning för barn

och vuxna. Badets uppkomst gav framfart för simverksamhet och antal elever ökade. Under dessa år pågick simlärarutbildningen från oktober till slutet på februari och årligen examinerades ca 40 nya simlärare varje år (Göteborgs simsällskap 1967 s. 16).

Finland

När man tänker på finländare kopplas det snabbt ihop med sommarstugor och bastubad, som är en del av den finländska identiteten och kulturen. Utöver det har det inte funnits någon livad badkultur i landet. Tidigare var det enbart överklassen som ägnade sig åt simning. Den socioekonomiska statusen vid de finaste stränderna förekom i städerna och ett beträdande eller dopp var inget för det vanliga folket. Ute i skärgården var simkunskapen och simkunnigheten väldigt låg trots den vardagliga vistelsen vid havet. Skärgårdsbornas respekt för havet var oerhört hög och det ansågs inte vara ett nöje att vistas i eller något man lekte med. Det var först vid början av 1900-talet det skedde en reformation och allt fler medborgare skulle förkovrade sina simkunskaper och livräddningsfärdigheter. (Henriksdotter 2004 s. 94–95)

År 1887 bildades Helsingfors Simsällskap (HSS) vars målsättning var att bedriva simundervisning runtom i landet för att öka simkunskapen hos landets medborgare. De främjade för simskolor i varje stad och by. Finlands Simförbund bildades år 1906 och 10 år senare var medlemsföreningar uppe i 33 stycken, varav dessa var åtta svenskspråkiga. Stor del av verksamheten bedrevs i Helsingfors på grund av att kommunikationsutvecklingen inte hade tagit fart än. (Henriksson 2004 s. 96–97)

Organisationen Folkhälsan i Finland grundades år 1921 och redan 1929 arrangerades simkurser- och skolor längs med kusten. De allra första ägde rum i Kronoby i Österbotten och i Kimito, Pernå, Korpo och Pargas längs södra Finlands kust. Folkhälsan samarbetade med andra lokala föreningar, bland annat Marthaföreningarna om simundervisningen. Gymnastikläraren Gertrud Wickman kom att bli en profil och bärande kraft för simundervisningens start. Wickman betonade lekens betydelse både på stranden och i vattnet. Leken blev en del av undervisningen och även gymnastik utfördes på stränderna mellan varven. Detta lever kvar än idag i sommarsimskolorna där barnen leker och springer uppe på land mellan undervisningsmomenten. Lek används som metod för undervisningen än

idag. Nuförtiden kan det vara lättare, men tidigare på grund av boskap och dylik verksamhet på landsbygden var det en utmaning att hitta lämpliga stränder för simskoleverksamhet. Tillgängliga simhallar i Helsingfors fanns det inte många av förrän år 1930 då Georgsgatans simhall öppnade dörrarna för allmänheten och ökade möjligheten för att sprida simkunskapen. I andra kommuner fick man länge kämpa för att få fram budskapet till kommunens beslutfattare om hur viktigt simundervisning och simverksamhet var och är för samhället och medborgarna. (Folkhälsan a 2017 s. 3)

I takt med att Folkhälsan som organisation växte bildades lokala föreningar. En av deras uppgifter var och är att organisera simskolor på de olika orterna. Simundervisningens utbredning krävde fler simlärare och början på 1930-talet startade Folkhälsan att arrangera simlärarutbildningar. Sedan dess har metoderna och undervisningsformerna utvecklats i takt med kunskapen. Antalet simhallar, bassänger och tillgängliga stränder har ökat under årens gång vilket har gett framfart för simverksamheten och undervisningen för specialgrupper, familj, -baby- och vuxensim. Livräddning har alla år ingått som ett moment i undervisningen och i vissa fall har även Folkhälsan samarbetat med skolorna och deras simundervisning. (Folkhälsan a 2017 s. 3)

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL) bildades först 1956 och är en information- och utbildningsorganisation. Ansvarsområdena mellan Finlands Simförbund och Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund fördelades upp så att Simförbundet bedrev tävlingsverksamheten och FSL hade hand om den allmänna sim- och livräddningskunskapen. Uppdelningen av ansvarsområdena gav framgång och utvecklingen hade kommit längre än i Sverige där två förbund konkurrerade om verksamheten. Frågan ”Hur gör Finland” ställdes när utvecklingen skulle ta fart i Sverige (Henriksson 2004 s. 107). FSL är en så kallad paraplyorganisation med 11 stycken medlemsorganisationer bl.a. Folkhälsan. FSL erbjuder verksamhet inom simundervisning i alla dess former samt livräddning och teknisk rådgivning till planering av badanläggningar m.m. Genom att erbjuda utbildning och undervisning strävar de mot att främja medborgarnas simkunskaper och minska på antalet drunkningar. Finlands Undervisnings- och hälsovårdsministerium samt FSL:s egna ekonomiska verksamhet stöder och finansierar FSL (Folkhälsan a 2017 s. 4). FSL:s simlärarutbildning har varit en bärande kraft med

hög kunskapsnivå vars principer och normer har blivit gällande i landet (Henriksson 2004 s. 108).

Folkhälsan, som i år (2018) fyller 89 år och Svenska Livräddningssällskapet i Göteborg hela 176 år bedriver båda en oerhört viktig, givande och populär verksamhet.

3.3 Simkunnighet

För att kunna känna sig trygg och säker vid vattendrag är det viktigt att vara van vid vatten, kunna simma och ha kunskap om säkerhet och livräddning. Att samtliga medborgare ska bli simkunniga är något som samhället strävar efter, både i Sverige och Finland. Definitionen på att vara simkunnig i Sverige och Finland och övriga nordiska länder innebär att man kan falla i djupt vatten och simma 200m varav 50m bör vara ryggsim (Rajala & Kankaanpää 2011). Definitionen av simkunnighet fastslogs vid Norges Idrottshögskola under 1990-talet (Svenska Simförbundet 2017). Förutsättningen för att lära sig simma och bli simkunnig handlar först och främst om att bli vattenvan. Vattenvana brukar definieras med momenten att kunna andas, doppa, glida, hoppa, balansera, förflytta, rotera samt flyta i vatten. Dessa moment utgör Simningens ABC (Svenska Simförbundet 2017). Två miljoner svenskar anser sig inte vara simkunniga eller är osäkra på om de kan simma samt känner sig otrygga vid vatten. Det är under sommarmånaderna som de flesta drunkningsolyckorna sker. I Sverige är åtta av tio fall män som drunknar, vilket beror på olika faktorer t.ex. båtolyckor, avsaknad av flytväst och simning med alkohol i blodet. År 2016 var antalet omkomna 115 i samband med drunkning. (Svenska Livräddningssällskapet 2016). Så är även fallet i Finland, mellan 150–200 personer omkommer varje år på grund av drunkning (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2017).

Simkunnighet hör till läroplanen i båda länderna, men så har det inte alltid varit. En bidragande kraft för simning inom den svenska läroplanen är SLS som jobbade länge för det och år 1994 blev det verklighet (Svenska Livräddningssällskapet 2017 s. 18). Se läroplanens målsättning i tabellen nedan.

Tabell 1. Målsättningstabell för läroplanens simundervisning i Sverige, egen modifierad (Skolverket 2017 s.12, 49–54)

Sverige	Läroplanens målsättning samt godkänt betyg i simundervisningen
Årskurs 6	Bli simkunnig, kunna hantera nödsituationer vid vatten med hjälp av redskap under olika årstider
Årskurs 9	Fortfarande att bli simkunnig, kunna hantera nödsituationer vid vatten med hjälp av alternativa redskap under olika årstider
Årskurs 5–9	Utveckla sin simkunnighet samt lära sig både teoretiskt och praktiskt hur man gör vid livräddning samt kan utföra det

Tabellen nedan belyser den finländska läroplanens målsättning och kriterier för simundervisningen. Simundervisningen och livräddningskunskapen som skolorna erbjuder är ett privilegium och oerhört viktigt för vattensäkerheten och simkunskapen. (Finlands simundervisning- och livräddningsförbund 2008)

Tabell 2. Målsättningstabell för läroplanens simundervisning i Finland, egen modifierad (Utbildningsstyrelsen 2017 s. 160–161, 310, 503)

Finland	Läroplanens målsättning för simundervisningen
Årskurs 1–2	Eleverna ska vänja sig, röra sig fritt i vattnet samt träna grundläggande simkunnighet
Årskurs 3–6	Eleverna ska kunna röra sig fritt i vattnet, simkunnighet ska läras ut för att kunna rädda sig själv och andra
Årskurs 7–9	Eleverna ska stärka simkunnigheten samt sina livräddningskunskaper. Eleven ska kunna livrädda/rädda sig själv och andra

Det är inte bara genom läroplanen samhället strävar efter att öka befolkningens simkunskaper utan även inom Finlands försvarsmakt hör det till att utbilda beväringarnas simfärdigheter. Vid Nylands Brigad i Dragsvik rycker cirka 1500 värnpliktiga in varje år och av dem är det ungefär 60–80 stycken som är icke simkunniga, avsaknad av vattenvana och har en stor rädsla för vatten. Det brister i kondition eller teknik hos de beväringarna som ej anses vara simkunniga. Det ingår obligatoriskt simkunnighetstest för samtliga beväringar. Enligt dåvarande idrottsofficer Kjell Hermansson är det

en självklarhet att försvaret erbjuder icke-simkunniga simundervisning, vi är en del av samhället och ska leva upp till likadana målsättningar. Det är en utmärkt lösning och logiskt att samarbeta med Folkhälsan som har den bästa sakkunskapen inom området (Henriksson 2004 s. 142).

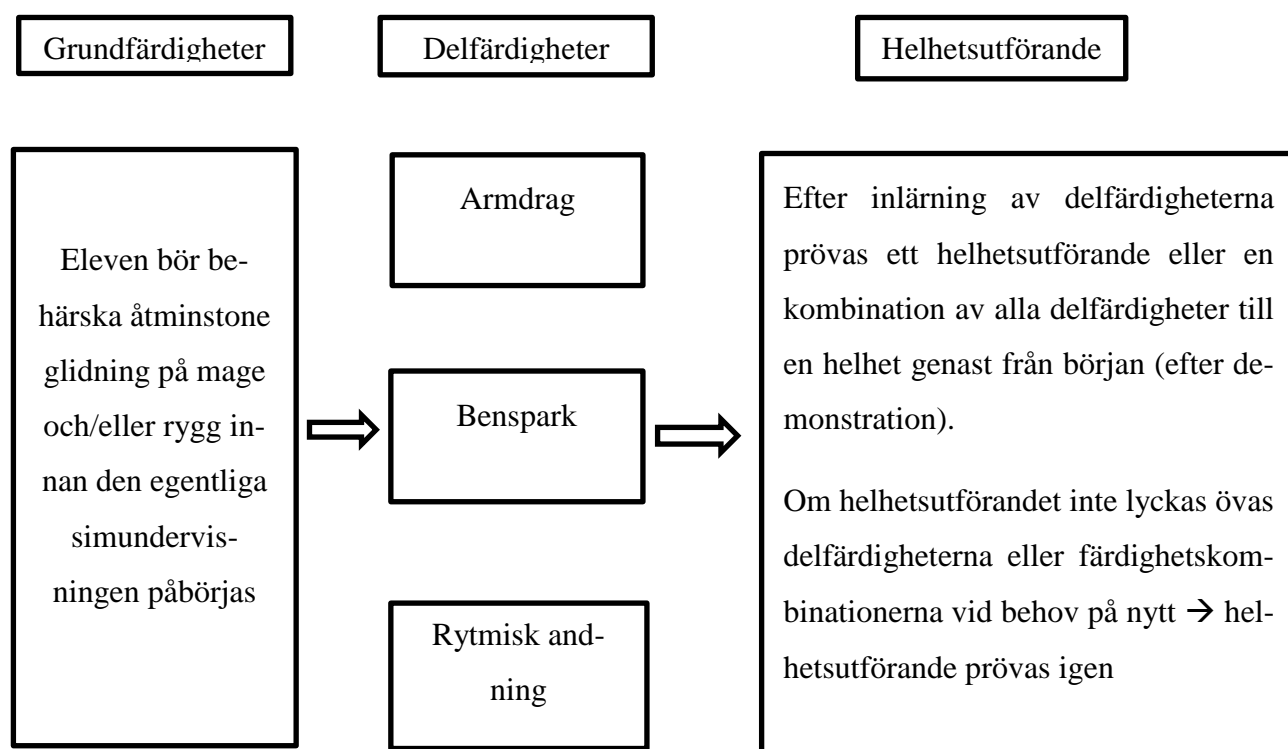
Ove Molander från Folkhälsan har Nylands Brigad som ansvarsområde gällande simundervisningen. Enligt Molander är det ”en psykologisk och pedagogisk utmaning att lära vuxna karlar något de tvingats till.” I medeltal blir ungefär hälften simkunniga och andra hälften uppnår endast 25–50 meter (Henriksson 2004 s. 143).

3.4 Motorisk inlärning

Inlärning är individuellt, det gäller även motorisk inlärning. Alla lär sig på olika sätt och i olik takt. Inlärning kan undersökas från många olika perspektiv och det här kapitlet betonar motorisk inlärning. Motorik betyder att kunna utföra en rörelse rent fysiologiskt där de olika kroppsdelarna rör sig samma och enhetligt. Motorik kan delas in i grovmotorik och finmotorik. Inom grovmotorik använder man kroppens stora muskelgrupper t.ex. ben och armar, medan finmotoriken riktar sig åt små och precisa rörelser med de mindre muskelgrupperna t.ex. fingrar, tår och ansiktet. (Langlo Jagtøien et al 2002 s. 60) Men hur lär man sig att utföra en rörelse?

Det finns olika faktorer som påverkar den motoriska inlärningen bl.a. personens motivation, gener samt tidigare erfarenheter och träning. Vid inlärningsprocessens början utförs rörelsen och motoriken oftast långsamt och koordinationen och precisionen är inte optimal. I många fall kan det bero på sänkt självförtroende. Ju längre fram i inlärningsprocessen, desto mer kan man börja finslipa på detaljer och tekniker för att till slut uppnå en automatisk rörelse. (Schmidt & Wrisberg 2001 s. 21)

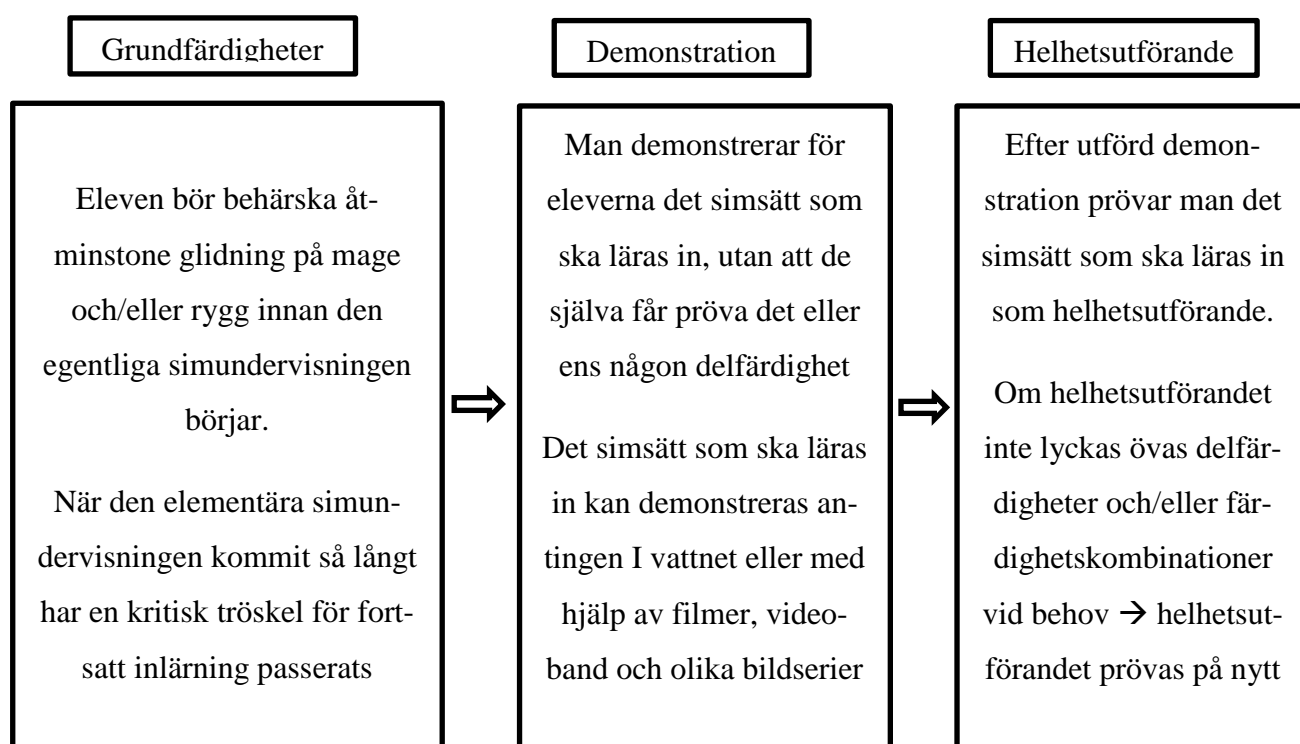
Den motoriska inläringen kan delas upp i tre olika faser: kognitiva, associativa och automatiska fasen. I den kognitiva fasen skapar människan en bild av rörelsen och lär sig att förstå hur man går till väga för att utföra den, man lär sig helt enkelt att förstå hur det går till. I den associativa fasen handlar det mycket om koordinering av kroppen och kunna kombinera rörelserna tillsammans. Man förstår helheten hur allt går till och har en tydlig uppfattning. När man nått den slutliga fasen sker rörelsen automatiskt utan att kroppen och hjärnan behöver fundera. I de två första faserna arbetar och hjälper muskel- och synsinnet medan man till slut kan utföra rörelsen när man blundar. Rörelsen har med andra ord lagrats i muskelminnet, som kommer ihåg ordningsföljden på rörelsen och till och med kan ändra och tillämpa den. Rörelsen har blivit en färdighet. Samma sak gäller vid simning. Det är därför tekniken är oerhört viktig från början eftersom om man lärt sig, men på fel sätt, kan det vara svårt och krävande att ändra på den rörelsen, t.ex. bröstsimspark (Hakamäki et al. s. 1–2). Figuren nedan belyser en metod för delinläring av de olika simsätten.



Figur 3. Schema över delinlärningsmetoden, egen modifierad (Koskinen 1986 s. 20)

Simläraryrket handlar om mycket mer än att enbart kunna simma med rätt och utförlig teknik. Kunskap om undervisning krävs för att uppnå utveckling hos eleverna. Kunskap

om mekanik, relevanta metoder för elevernas inläring av de olika färdigheterna, vilka teknikfel som brukar förekomma vid olika simsätt och kunna korrigera dem. Tillämpa teori med praktik och använda sig av både pedagogiska- och didaktiska kunskaper (Koskinen 1986 s. 8). Figuren nedan belyser en inlärningsmetod hur man går till väga för att utveckla grundfärdigheterna till helhetsutförande.



Figur 4. Schema över helhetsinlärningsmetoden, egen modifierad (Koskinen 1986 s. 21)

Människan tar emot och lagrar information på olika sätt via sinnen, man brukar tala om associationssystem och mönster där visuellt, auditivt och kinestetiskt är centrala faktorer. Det visuella mönstret belyser att personen minns och lär sig genom att se. Auditiva mönstret betonar hörselsinnet där personen lär sig genom att lyssna. Om personen lär sig genom att själv få göra och testa används termen kinestetisk. Med åldern utvecklas dessa associationssystem. Barn är ofta kinestetiska och med stigande åldern framkommer det visuella och auditiva (Hakamäki et al. s. 6–7). I simskolan är det därför viktigt att simläraren kan lära ut på olika sätt, förklara, demonstrera och självklart låta eleverna prova själva. Miljön och atmosfären har en stor inverkan på inläringen. Det handlar om att hitta en gruppanda och skapa samhörighet och där samtliga tillåts att vara sig själv och utvecklas i egen takt. Negativa känslor och tidigare erfarenheter kan vara ett hinder för inläring

vid simning. Här har simläraren ett stort ansvar att skapa en trygg miljö med vattenövningar som motsvarar elevens kunskapsnivå och färdigheter (Hakamäki et al. s. 5, 11). För den ultimata kunskap- och inlärningsutvecklingen krävs det en miljö som skapar och ger självkänsla, trygghet, delaktighet, lust och nyfikenhet. Relationen mellan eleven och läraren har även en stor inverkan (Wolmesjö 2006 s. 18). Att lära sig något riktigt bra kräver träning och repetition och är nyckeln för motorisk inläring. Barn lär sig ofta genom att ta modell av de äldre eller vuxna, t.ex. när barnet ska lära sig springa, hoppa eller simma observerar barnet först den andra och dess rörelser och försöker sedan efterlikna och göra detsamma. När barnet sedan har uppnått målet vill den oftast utmana sig själv och hitta på att göra samma sak på ett mer utmanande sätt. Den motoriska inläringen blir sedan allt mer komplex (Schmidt & Wrisberg 2001 s. 19–21).

3.5 Lekens betydelse för inläringen

Det är svårt att identifiera vad lek är för något eftersom det är väldigt komplext, men kan beskrivas som ett fenomen som förekommer i huvudsak under barn- och ungdomen. I vissa fall kan man tolka lek som rörelse. Lek har även olika aspekter. Under lek kan människan uppleva olika känslor och upplevelser t.ex. skratt, glädje, nervositet, obehagligt m.m. I vissa syften har leken ingen konkret målsättning, men kan i många fall användas som metod inom olika verksamheter och skolor för barnets utveckling. Både i vanliga fall och under lek är barn aktiva, fantasifulla och kreativa. Under leken fångar man barnens uppmärksamhet och koncentration. Inom skolämnet idrott och hälsa eller i simskolan betonar man leken i form av fysisk aktivitet, vilket främjar barnets motorik och sensomotoriska utveckling. Senso betyder sinnen, och med hjälp av sinnesintryck i samband med motorik ger människan en stor utveckling och förståelse för omvärlden (Langlo Jagtøien et al 2002 s. 7, 146–152). Övningar där lek ingår stimulerar förmågan att samarbeta, anpassa sig samt ta hänsyn och beaktande till andra personer (Nordlund Et al 1989 s. 17).

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med arbetet är att kartlägga och jämföra likheter och skillnader mellan organisationerna Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan i Finland och deras simverksamhets upplägg och tillvägagångssätt. Båda parterna ska kunna ha nytta och lära sig av varandra för att främja simkunskapen ännu mer i båda länderna.

Ändamålet är att arbetet redovisas åt båda parterna för att de ska få en överblick samt kunna jämföra hur simverksamheten, simlärarutbildningen och upplägget är i grannlandet jämfört med den egna organisationen. Studiens syfte är inte att framhäva vilken organisation som använder bättre metoder, utan göra en jämförelse för kartläggning och få fram förbättringsförslag.

Arbetet utgår från dessa frågeställningar:

- Vad är likheter och skillnader i simverksamhet och simlärarutbildning mellan Svenska Livräddningssällskapet och organisationen Folkhälsan?
- Vilka simsätt, kunskapsbevis och metoder används i undervisningen hos respektive organisation?

4.1 Avgränsningar

Forskningen behandlar och fokuserar enbart på organisationerna Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan och deras simverksamhet och upplägg, inte någon annan organisation eller annat förbund i Sverige eller Finland.

Arbetet ska belysa bägge organisationers simverksamhet och hur de kan jämföra likheter och skillnader mellan varandra för att skapa nya idéer och förhoppningsvis utveckla varsin verksamhet. Även andra hälsofrämjandeorganisationer och verksamheter med simning kan ha användning av materialet.

Arbetspråket är svenska eftersom bägge organisationer arbetar på det svenska språket och därmed är det lättare för dem att använda materialet direkt utan att behöva översättas.

5 METOD

I detta kapitel presenterar skribenten studiens metod och dess egenskaper och riktlinjer.

5.1 Metodbeskrivning

Det här examensarbetet bygger på en komparativ analysmetod. Komparativ metod används oftast för att kartlägga och undersöka politiska likheter och skillnader mellan länder. Varför man gör en komparativ studie är för att forskaren gör ett antagande om att länderna skiljer sig åt. Förståelse för systemens uppbyggnad, orsaker och betydelse är vad man strävar efter att få fram med hjälp av komparativ metod. Två typer av komparativ studie är beskrivande och förklarande studier. Beskrivande studier kartlägger utgångsläget och medan förklarande studier kartlägger och vill få svar på frågan hur och varför (Denk 2002 s. 7–8, 12). Det här arbetet är mer riktat mot typen beskrivande studier eftersom den motsvara syftet, men hur de skiljer sig framkommer även i resultatdelen. Metoden för arbetet är relevant trots att den utförs från ett hälsofrämjande perspektiv eftersom studiens syfte är att jämföra två olika organisationer i två olika länder, kartlägga deras system och uppbyggnad för att sedan få fram likheter och skillnader. Med jämförelse anses två eller flera objekt som undersöks hur de förhåller sig gentemot varandra (Denk 2012 s. 9).

Vid komparativa studier används analysmetoder. Det finns olika analysmetoder och det är studiens syfte som är avgörande för vilken typ av analysmetod som är mest lämpligast (Denk 2012 s. 15). Insamlingen av data som forskningen grundar sig på samt begrepp har stor betydelse för studien eftersom det är dessa faktorer som jämförs (Denk 2012 s. 21). Gällande forskning och studier överlag är bakgrunden helt och hållet avgörande för studiens trovärdighet samt hållbarhet (Hassmén & Hassmén 2008 s. 39–41). Datainsamlingen diskuteras under kapitlet diskussion.

En komparationsmatris är basen för vilken komparativ analysmetod som helst. Syftet med komparationsmatris är att den utgör en grund för insamlade materialet och ger en tydlig struktur för att sedan göra det möjligt att analysera. Matrisen består av analysenheter, faktorer och faktorvärde. Exempel på analysenheter är kommuner, organisationer, företag

m.m. I det här fallet är analysenheterna organisationerna Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan. Analysenheten beskriver vilka som ska jämföras med varandra. Med faktorer anses vilka fall eller vad som ska jämföras. Fallen som ska jämföras i den här studien är simverksamheten, simlärarutbildningen, simsätten samt kunskapsbevisen. Faktorvärdet däremot anger faktorns egenskaper. Dessa tre komponenter sammanfogas i en matris som analysmetoden sedan behandlar. För komparativ analys krävs det minst två fall för att kunna utföra en jämförelse. Fallen som jämförs med varandra ska ha likvärdiga faktorvärden eller egenskaper (Denk 2012 s. 22–24, 33). Studiens komparationsmatris (Se bilaga 1).

Eftersom skribenten ska enbart jämföra två organisationer har man valt att utföra en traditionell komparation som är riktat åt parjämförelse. Traditionell komparation är en relativt enkel metod men skribenten anser att den är lämplig eftersom syftet är att kartlägga och forska om det förekommer likheter och skillnader mellan organisationerna, vilket motsvarar den traditionella komparativa metodens eller parjämförelsens syfte. (Denk 2012 s. 37)

Typologier kallas de grupper som strukturerar länderna i kategorier och ger en beskrivning av dem. Med hjälp av typologier får man en tydlig avgränsning. Det här arbetets typologier är Sverige och Finland och om simverksamhet i utvalda organisationer. Urvalet av typologierna valdes ut enligt beställaren av arbetet. Med hjälp av kategorisering av typerna kan man enklare göra en jämförelse och definiera likheter och skillnader. Oftast använder man flera typer när man jämför men eftersom skribenten bara ska kartlägga och jämföra två typer kallas typologin för dikotomier. Vid utförandet av komparativa studier är urvalet av typologier ett kritiskt fall, eftersom det kan påverka analysen och slutsatsen. Avsaknaden av urvalsprinciper gör den också kritisk. Intension används som urvalsmetod där forskaren själv avgör och fattar beslut om länderna. Som de flesta empiriska studier utgår även denna metods struktur från syfte och problemformuleringar som studien ska ge svar på. Den komparativa metodens undersökningsdesign kan delas in i faser. Dessa faser utgörs av 5 frågeställningar:

- Vilka egenskaper ska undersökas?
- Vilka objekt ska undersökas?

- Vilka fall ska undersökas?
- Vilka tidsperioder ska undersökas?
- Hur ska datan samlas in?

(Denk 2002 s. 8, 31–32, 47)

Skribenten har använt sig av följande faser och frågeställningar i arbetet:

I den första fasen belyser och definierar man studiens syfte samt frågeställningarna identifieras. I resultatet och den slutliga analysen ska sedan dessa frågeställningar besvaras. Datainsamlingen av forskningen samt bakgrundsmaterialet sker även i första fasen (Denk 2002 s. 98). Egenskaperna som forskningen riktar sig på är organisationernas simverksamhet, simlärarutbildning, metoder och tillvägagångssätt med de olika simsätten samt kunskapsbevisen.

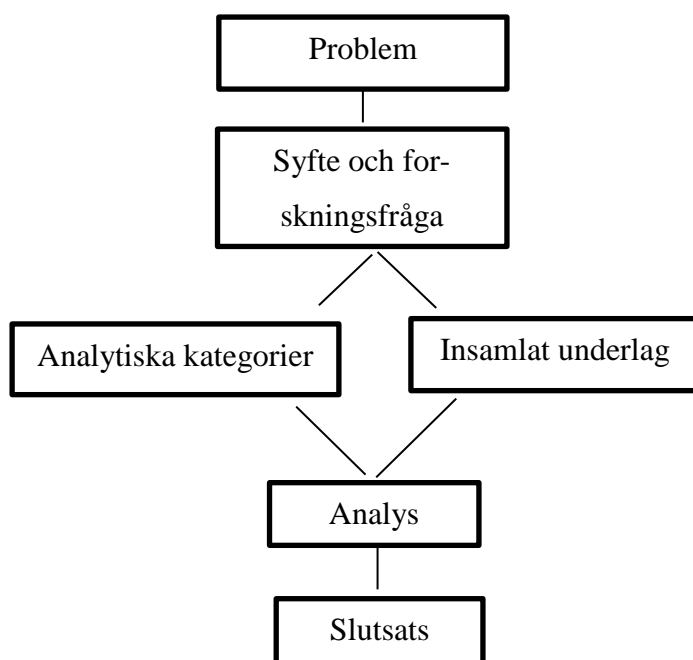
I den andra fasen identifierar man arbetets typologier och vilka objekt som forskningen behandlar (Denk 2002 s. 47). Dessa objekt eller typologier är Finland och Sverige. Urvalet och urvalsskevheten av dessa typologier har valts enligt beställaren av arbetet Svenska Livräddningssällskapet som ville jämföra sin simverksamhet med den finländska organisationen Folkhälsan. Studien och typologierna har avgränsats till enbart två stycken eftersom fler skulle bli alltför omfattande.

I den tredje fasen definieras begrepp inom forskningen (Denk 2002 s. 99). Skribenten har själv valt begreppen som ska definieras för att underlätta förståelsen och som anses relevanta. Definitioner sker i texten där begrepp förekommer.

I den fjärde fasen reflekterar skribenten över data som samlats in. Skribenten anser att en reflektion är relevant eftersom data som är insamlad och som arbetet baserar sig på är material från organisationerna i fråga. Data diskuteras under rubriken diskussion.

I den femte och sista fasen har skribenten kommit fram till resultat. Slutsatsen ska formuleras och återkopplas till syftet (Denk 2002 s. 110). Efter jämförande och resultat formulerar skribenten vid behov ett förbättringsförslag åt båda organisationer för att skapa nya idéer. Resultatet kommer att presenteras genom tabeller och beskrivande text. Under

kapitlet diskussion följer slutsatsen om studien. Figuren nedan belyser komparativa studiers grundstruktur.



Figur 5. Grundstruktur i komparativa studier, egen modifierad (Denk 2002 s. 32)

5.2 Validitet och reliabilitet

Reliabilitet är en term som används vid förklaring om en studie skulle få samma resultat om studien skulle utföras på nytt med samma metod och verktyg. Med andra ord kan det beskrivas att studiens tillförlitlighet är hög. Validitet däremot avser att man mäter det som ska mätas och undersökas (Bryman & Bell 2011 s. 41–42). För att min undersökning ska vara tillförlitlig förutsätter det att organisationerna inte gör någon förändring i sin verksamhet angående de områden jag undersöker. Undersökningens resultat kommer även att stämma överens med studiens syfte.

5.3 Etiska aspekter

Vid vetenskaplig forskning bör man alltid beakta de etiska aspekterna och principerna. De grundläggande aspekterna handlar oftast om frivillighet, integritet, konfidentialitet och anonymitet för de personer som ingår i forskningen. De fyra etiska principerna för

forskning är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa etiska principer belyser att forskningen och skribenten bör informera samtliga berörda personer om undersökningens syfte, att det är frivilligt och att man har rätt att hoppa av vid vilket tillfälle som helst. Samtliga uppgifter som ingår i forskningen behandlas konfidentiellt och de används enbart för forskningen (Bryman 2008 s. 131–132). Båda organisationerna informerades att all insamlad information från bägge parterna skulle användas till examensarbete. Skribenten är neutral och tar inte någon av organisationernas parti. Detta framkommer i arbetet eftersom skribenten tilldelar förbättringsförslag åt båda parter samt lyfter fram positiva faktorer och tillvägagångssätt hos respektive verksamhet.

Skribenten använder sig av god vetenskaplig praxis där arbete utförs hederligt, omsorgsfullt och noggrant. De etiska principerna inom det egna yrkesområdet beaktas. Skribenten använder sig av vetenskaplig forskning samt plagiering förekommer inte. (Forskningsdelegationen 2012)

6 SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

I följande kapitel presenteras Svenska Livräddningssällskapets simverksamhet bl.a. målsättning, simlärarutbildning, simsätt, kunskapsbevis m.m.

6.1 Simlärarutbildning

Svenska Livräddningssällskapet i Göteborg utbildar varje år ca 50 simlärare. Statistik på hela landet fanns inte tillgängligt. För att delta på SLS:s simlärarutbildning krävs det vissa förberedelser och förkunskaper, dessa kriterier belyses i nedanstående tabell.

Tabell 3. Simlärarutbildningens förkunskapskrav, egen modifierad (Svenska Livräddningssällskapet b 2017)

SLS	Förkunskapskrav
-----	-----------------

<p>Simlärarutbildning</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utföra 20 timmar praktik innan kursstart. Praktiken ska helst ske i SLS:s simskolor. Arbetar tillsammans med erfaren simlärare, observatörer, håller i övningar och testar på simläraryrket. Praktiken är gratis eftersom personen ska få en uppfattning om simläraryrket och är lämpat för hen eller inte. (Se Bilaga 2) - Bör vara medlem och söka om medlemskap hos SLS senast samma datum som utbildningen börjar. - Bör vara 16 år fyllda. - Genomfört godkänt prov för kunskapsbeviset Silverbojen inom 12 månader. (<i>Simma 100 meter valfritt simsätt. Simma 50 meter med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj. Start i vattnet för 25 meter simning med livboj. Upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor kamrat från ca 2 meters djup. 25 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj. Kunna mun till munandning, larmrutiner samt stabilt sidoläge.</i>) (Se Bilaga 3) - Simmat 1000m varav 200m på rygg inom 12 månader. (Se Bilaga 3)
----------------------------------	--

Kursens består av 40 timmar utbildning och är uppdelad i två helger fredag-söndag. Mellan kurshelgerna är det 1–2 veckor där kursdeltagaren har tid på sig att studera litteraturen och öva på det praktiska. Utbildningen består av en hel del simträning och teknik och är i hög grad elevcentrerad och fokuserar mycket på hur man lär ut simtekniken. Simning, vattenvana, simfysiologi och simteknik är andra centrala områden i utbildningen. Deltagarna undervisas i hur man planerar och utför en simskola och vad simlärarens roll är. SLS behandlar även olika kulturer och studerar barnets utveckling. Genomgång av livräddning och hur man utför hjärt- och lungräddning tas upp samt hur man bör gå till väga för att förbereda en vattensäker simskola (Svenska Livräddningssällskapet b 2017).

Det krävs inte perfekt simteknikprestation med hopp och vändningar för att bli godkänd, utan tyngden ligger mest på det pedagogiska och didaktiska kunnandet. Det ingår även

årlig fortbildning och livräddningstest för simlärare hos SLS och sker oftast i den basängen och simhallen simläraren undervisar. Förutom simlärare utbildar SLS både pool- och havslivräddare, vattengymnastik-, baby-och familjeinstruktörer. Som titlarna belyser jobbar poollivräddaren i simhallen och havslivräddarna på stränderna. Informationen har erhållits från en ansvarsperson på SLS:s administration.

Målet med SLS:s simlärarutbildning är att ge de blivande simlärarna goda kunskaper inom området och en utbildning som är präglad av säkerhet, trygghet och hög kvalitet. Som färdigutbildad simlärare hos SLS fyller man kriterierna att jobba som simlärare vid alla typer av bad, både utomhus och i simhallar (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 7).

För avklarad simlärarutbildning krävs det vissa kriterier. Tabellen nedan belyser utbildningens prestationskrav:

Tabell 4. Kriterier för godkänd simlärarutbildning, egen modifierad (Svenska Livräddningssällskapet b 2017)

SLS	Kriterier för godkänd kurs
Simlärarutbildning	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="737 1151 1318 1301">- Godkänt teoretiskt prov. Provet består av flervalsfrågor och får max ha 3 fel för godkänd. <li data-bbox="737 1375 1318 1906">- Godkänt praktiskt prov. Provet består av planering och utförande av en simlektion. Informationen om målgruppen fås inte förhand utan ska kunna anpassas enligt målgruppen som tilldelas. Lektionen hålls antingen åt övriga kursdeltagare eller riktig simskolegrupp. SLS lägger stor vikt på säkerheten och om något i den brister under lektionen är provet icke-godkänt.

	- Godkänd i utförandet av hjärt- och lung- räddning.
--	---

6.2 Simskoleverksamhet och målsättning

Simkunnighet, livräddning och säkerhet är tre centrala begrepp för Svenska Livräddningssällskapets målsättning. De strävar efter att drunkningsolyckorna ska bli noll. Enligt SLS ökar säkerheten vid vattendrag, båtar och isar om människor har kunskap om simning och livräddning. (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 7) SLS:s målsättning med simkunnighet och dess definition är den samma som resten av Norden. Man vill ge en möjlighet och ökad kunskap inom simning åt samtliga så tidigt som möjligt.

Enligt Svenska Livräddningssällskapet (a 2017 s. 9) omfattar simkunnighet mer än bara att kunna simma en viss sträcka. Den omfattar också kunskap om de stora möjligheter till glädje och frihet som vattnet erbjuder men också de risker som är förknippade med vistelse vid och i vatten och på isar.

Målsättningen med utbildning av livräddare och badvakter är för att främja en trygg miljö vid simhallar och badstränder (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 10). SLS målsättning är även att förmedla information åt allmänheten bland annat om olyckor och drunkningar vid vatten och hur man kan undvika dem eftersom grundläggande kunskap i livräddning utgör en säkrare miljö hos folket. Tillsammans med myndigheter och andra organisationer analyserar SLS behovet av informationen och sprider den på olika kanaler som når ut till befolkningen (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 11).

6.2.1 Vinter- och sommarsimskolor

Svenska Livräddningssällskapets bedriver året runt simskoleverksamhet. Deras sommarsimskolor växer för varje år och för tillfället arrangeras hela 350 stycken runt om i Sverige (Svenska Livräddningssällskapet e 2017). Deras syfte med sommarsimskolor är att barn ska lära sig att vistas vid vatten i olika miljöer och förhållanden samt lära sig vilka risker det finns vid öppet vatten. De påpekar att det är nyttigt och lärorikt att få uppleva kontrasten med att lära sig vattenvana och simma både i en uppvärmd pool samt i det kalla havet med varierat botten. De belyser att vid ett olyckstillfälle har både barn och vuxna lättare att klara sig ur situationen om de känner till förhållanden och har vattenkunskap

om att simma i öppet vatten. Miljön och förhållanden spelar en stor roll vid sommarsimskolor. SLS har inte en fastställd vattentemperatur för simundervisningen. De anser att simläraren själv ansvarar för om vattnet är för kallt eller inte, men framför allt avgör eleven själv om den vill simma eller inte (Svenska Livräddningssällskapet d 2017).

Samtliga som deltar i SLS:s sommarsimskolor är olycksfallsförsäkrade och försäkringen är gratis tack vare samarbetet med Trygg-Hansa. Det krävs dock att simläraren är medlem i SLS för att försäkringen ska gälla. Trygg-Hansa och SLS har varit samarbetspartners väldigt länge eftersom de mår högt om vattensäkerhet för barn. (Svenska Livräddningssällskapet f 2017)

6.2.2 Teamledare

Förutom de som arbetar på administrationen finns det så kallade teamledare Teamledare är anställda hos SLS och arbetar med simskolor och har antingen simlärar- eller livräddarutbildning och en del av dem är utbildare för respektive utbildning. Vid samtliga bad och simhallar där SLS har verksamhet ansvara en teamledare. Deras uppgift och roll är att fungera som mentor och stöd åt simläraren, både praktiskt och administrativt. Praktiskt fungerar de som resurssimlärare vid stora simgrupper, vid frånvaro på grund av sjukdom eller vid andra tillfällen där det behövs extra personal. Administrativt koordinerar de simgrupperna, anmälningar, fungerar som kontaktperson åt kunder och föräldrar angående SLS verksamhet samt simundervisningen. (Svenska Livräddningssällskapet Göteborg 2017).

6.3 Kunskapsbevis och simsätt

Kunskapsbevis som består av märken eller broscher är en del av SLS:s pedagogiska upplägg (Svenska Livräddningssällskapet g 2017). Ett kunskapsbevis är ett bevis på uppnådd prestation samt en belöning. I det här fallet är kunskapsbevis ett bevis på elevernas färdigheter i simning och livräddning. SLS har hela 27 stycken kunskapsbevis med tillägg enstaka bevis som inte har uppsatta kriterier. Kunskapsbevisen sträcker sig från grundläggande vattenvana till bröst- och ryggsim samt olika moment inom livräddning. Vissa

av deras kunskapsbevis är enbart utformade av olika livräddningsprestationer. Varje kunskapsbevis har kriterier och målsättningar och är hjälpmedel för att uppnå delmål för elevernas simkunskap och utveckling. SLS har valt att klädsim och längddykningsövningar inte ska förekomma i kunskapsbevisen målsättningar eftersom enligt SLS ska man ligga still och vänta på hjälp och längddykning anses för farligt med tanke på syrebrist och hyperventilering som kan förekomma. Se Bilaga 4 för SLS:s kunskapsbevis och dess kriterier. (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 17–18).

Som namnet säger fokuserar Svenska Livräddningssällskapet väldigt mycket på livräddning, även när det kommer till simsätten. Deras tyngdpunkt ligger på att lära ut bröstsim och livräddnings-ryggsim från 4-års ålder och uppåt. Endast dessa två simsätt finns presenterade i SLS handbok för simlärare (Svenska Livräddningssällskapet a 2017 s. 33–34). Här kan vi se att crawlsim, ryggcrawl och elementära simsätt inte ingår i SLS:s undervisning. Dock erbjuder de enskilda kurser inom livräddning där crawl och ryggcrawl ingår.

Enligt Svenska Livräddningssällskapet (2013) och generalsekreterare Karin Brand är crawlsim jättebra om du ska lära dig att simma fort och vill bli tävlingssimmare. Men i våra simskolor talar vi om säkerheten som den viktigaste aspekten. Våra barn ska lära sig simma på ett sätt som säkerställer att man klarar sig i kallt vatten. Då är bröstsim det simsätt du ska lära dig först.

SLS belyser att bröstsim och liksidigt ryggsim är det bästa alternativet för att livrädda sig själv och andra, samt att huvudet hålls ovanför vattenytan vid bröstsim och därmed sjunker inte kroppstemperaturen lika snabbt. De menar att crawlsim håller på att ta över i andra simskolor runtom och anser att säkerheten bör gå först och därför fungerar bröstsim bäst i öppet vatten. Dock tar SLS i beaktande barnets inlärning och anpassar undervisningen vid behov.

En rapport lanserad av Skolverket 2014, som undersökt simkunnigheten bland elever i årskurs 6, visade att samtliga lärare som deltagit i undersökningen hade lärt ut bröstsim. 89% lärde ut livräddningsryggsim och endast 2 av 10 lärare undervisade i crawl och ryggcrawl. Enligt mätningarna hade antalet simkunniga ökat tydligt sedan motsvarande undersökning gjorts 2010. SLS har som tidigare nämnt varit med och format simningen i läroplanen och var även delaktig i utformandet av rapporten. (Svenska Livräddningssällskapet 2014)

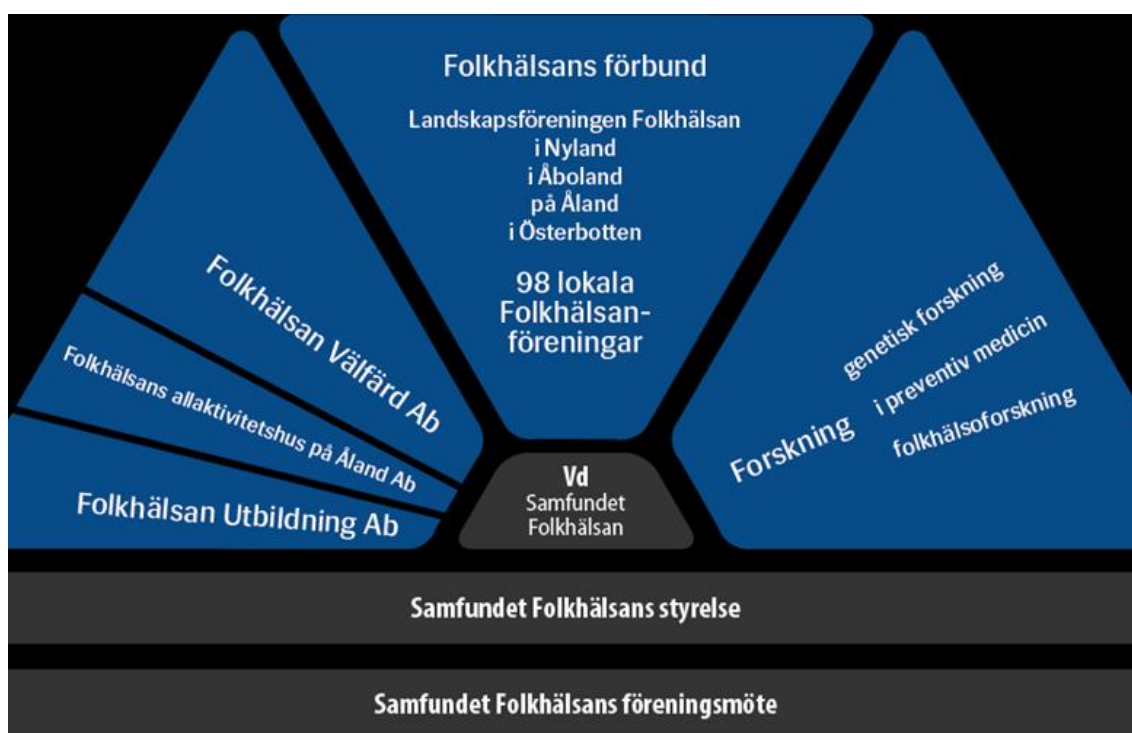
7 ORGANISATIONEN FOLKHÄLSAN

Folkhälsan grundades 1921 och är en svenskspråkig allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation. Deras målsättning är att arbeta för ett samhälle med hög livskvalité och god hälsa. Samfundet Folkhälsan har ansvaret för hela organisationen vad gäller lagar, stadgar, godkända policyer och reglementen. Samfundets verksamhet bygger på ekonomi-, förmögenhets-, och fastighetsförvaltning, byggprojekt samt verksamhetsutveckling. Folkhälsans andra juridiska enheter är Folkhälsan Valfärd Ab, Folkhälsan utbildning, Folkhälsan Forskning samt Folkhälsans Förbund rf. (Folkhälsan a 2018)

Främja hälsa, livskvalité och skapa gemenskap är centrala faktorer för Folkhälsans Förbunds verksamhet. Det finns fyra landskapsföreningar som förbundet består av (Nyland, Åboland, Åland och Österbotten). Landskapsföreningarna består av 98 olika lokalföreningar med hela 19 000 medlemmar. Frivilligverksamhet, hälsofrämjande närmiljöer, livsstilsfrågor, familjearbete och sociala relationer präglar förbundets olika kunskapsområden. Vid hälsofrämjande arbetet handlar om att påverka människors hälsobeteende och med närmiljöer främja befolkningens hälsa med bl.a. eftermiddagsklubbar, daghem, skolor och seniorhem. Förutom detta arbetar Folkhälsan med simskolor för att öka befolkningens vattenvana och simkunskap samt förhindra drunkningsolyckor. (Folkhälsan a 2018)

Som tidigare nämnts är Finlands simundervisnings- och livräddningsförbund (FSL) en paraplyorganisation med medlemsföreningar som Folkhälsan. De arbetar tillsammans med medlemsföreningarna för utveckling och främjande för samtliga finländares simkunskap, simkunnighet och livräddningsfärdigheter. Simlärarutbildningarna som Folkhälsan erbjuder de svenskspråkiga är ett samarbete tillsammans med FSL. (Henriksdotter 2004 s. 53)

Folkhälsan har ett simråd där de tar ställning till simverksamheten och dess olika områden. Ett av dessa områden är att samtliga lokalföreningar följer samma mönster och en likvärdig undervisning. Andra områden simrådet behandlar är utbildningsfrågor, material, fortbildningsdagar, inspirationsdagar för samtliga som jobbar med simskolor. (Henriksdotter 2004 s. 53)



Figur 6. Organisation Folkhälsan (Folkhälsan a 2018)

7.1 Simlärarutbildning

Folkhälsan utbildar varje år ca 60–80 nya simlärare till sin verksamhet. Det är landskapsföreningarnas (Nyland, Åboland, Åland och Österbotten) arbetsuppgifter att arrangera utbildningarna och fortbildningarna medan lokalföreningarna ansvarar för simskolornas förvekligande och simombud ansvarsområde att ordna och erbjuda årliga kurser i simlärar- och lekledarutbildning. Landskapsföreningarna ansvarar även över den årliga obligatoriska fortbildningen samtliga simlärare bör utföra för att få arbeta som simlärare hos Folkhälsan (Henriksdotter 2004 s. 53). Det skiljer sig en aning om man går simlärarutbildningen inom Svenskfinland eller i resten av landet. Den först nämnda relaterar mer till utomhussimskolor i skärgården medan landets andra delar utgår mer från simhallsimskolor. Bror Myllykoski som tidigare arbetade som utbildare av simlärare i Svenskfinland belyser att ”kraven på dem som utbildas för utomhussimskolor är hårdare än på dem som enbart arbetar i simhallar”. Han påpekar även att undervisningen bör anpassas enligt miljön och utrymmen (Henriksdotter 2004 s. 74).

För att delta på simlärarutbildningen krävs vissa förberedelser och förkunskaper. (Folkhälsan b 2018)

Tabell 5. Simlärarutbildningens förkunskapskrav, egen modifierad (Folkhälsan b 2018)

Folkhälsan	Förkunskapskrav
Simlärarutbildning	<ul style="list-style-type: none">- Bör vara 17 år fyllda men diplome-ras som simlärare vid 18 år. Får ar-beta som hjälpsimlärare vid 17 år. - Goda simkunskaper (inte tekniskt korrekt, lärs ut under utbildningen) - God grundkondition

Kursen är uppbyggd på 100 timmar där det ingår tre moduler/närstudiehelger och distansstudier. 40 timmar är distansstudier och resterande 60 timmar är närstudier. Teori, praktik och simning är centrala områden i kursen. Folkhälsan kräver 100 % närvaro, endast sjukdom godkänns som giltig frånvaro. Vid missad modul kan den utföras på annan ort där kursen ordnas. (Folkhälsan b 2018)

Under den första närstudiehelgen behandlas utbildningssystemet, simtekniker, teori och huvudprinciperna rörelse i vatten samt hur simhallen som arbetsmiljö fungerar. I simteknikdelen utbildas kursdeltagarna i crawlsim, ryggsim, bröstsim, fjärilsim, sidosim samt vändningar i vattnet och demonstrationer. När det gäller simhallen som arbetsmiljö handlar det mest om hur säkerheten fungerar och verksamhetens organisering. Mellan varje modul utförs distansstudier (Se Bilaga 5). (Hakamäki et al. s. 121–123)

Andra närstudiehelgen fokuserar på simtekniken med hopp och starthopp som tillägg. Utbildarna går igenom principer för handledd inläring och hur man kan undervisa på olika sätt till olika personer (individualisering). Kursdeltagarna undervisas även i lekar och redskap som kan användas i undervisningen samt hur simundervisning fortlöper. Distansuppgifter efter andra närstudiehelgen (Se Bilaga 5). (Hakamäki et al. s.121–123)

I den tredje och sista närstudiehelgen behandlas säkerheten och övervakningen kring eleverna och simskolan. Vid stora simskolor och grupper är man flera som jobbar och uppdelning av ansvarsområden är därför viktigt för hur man går till väga. Deltagarna får också en inblick kring forskning och strandsimskolor. Sista närstudiehelgen avslutas med att kursdeltagarna utför tester i simteknikerna och hoppen samt skriva ett teoretiskt prov. Samtliga moment bör vara godkända för att få diplom och titeln simlärare. (Hakamäki et al. s.121–122) Kriterier och anvisningar för godkänt utförande av simsätten (Se Bilaga 6).

Efter avklarad kurs kan man arbeta som simlärare både i simhallar och med sommarsimskolor. För att få arbeta som simlärare för Folkhälsan bör man årligen gå en obligatorisk fortbildningskurs för att upprätthålla kunskapen och hålla god kvalitet och nivå på undervisningen. I den årliga fortbildningskursen behandlas senaste nytt och årets tema. Utbildarna finslipar simlärarnas simteknik, instruerar nya inlärningslekar och avslutningsvis utförs ett livräddningstest. (Folkhälsan b 2018)

För avklarad simlärarutbildning krävs det vissa kriterier. Tabellen nedan belyser i kriterierna.

Tabell 6. Kriterier för godkänd simlärarutbildning, egen modifierad (Hakamäki et al. s. 122–123)

Folkhälsan	Kriterier för godkänd kurs
Simlärarutbildning	<ul style="list-style-type: none"> - Godkända undervisningsövningar - Godkända distansuppgifter. (Se bilaga 5) - Transport av nödställd med och utan hjälpmedel (25m simning + 25m transport utan hjälpmedel+50m transport med hjälpmedel). - Hopp med huvudet före från 1m och fötterna före från 3m. (godkänd/icke-godkänd) - Djupdykning, två föremål från 1,8-4m djup, ett föremål i taget. (godkänd/icke-godkänd) - Godkända prov i simteknik, 50m med vändning (bröstsims, ryggsims och crawl) (Se bilaga 6)

	- Godkänt skriftligt prov
--	---------------------------

Förutom simlärare utbildar Folkhälsan även vattengymnastik-, baby-och familjesiminstruktörer. De erbjuder baby, familje- och vuxensim samt undervisning för specialgrupper (Henriksdotter 2004 s. 53).

7.2 Simskoleverksamhet och målsättning

I detta kapitel presenteras Folkhälsans simverksamhet, bland annat deras målsättning, simskolor och kunskapsbevis.

Deras målsättning med simverksamhet och undervisningen är att inläringen ska ske via lek och positiv sinnesstämning. Därför betonas undervisningen med lekar som har ett syfte att främja inläringen. De vill erbjuda lekfyllda simskolor med hög kvalitet på undervisningen och kunniga simlärare. Detta för att öka medborgarnas simkunnighet, vattensäkerhet och livräddningsfärdigheter (Folkhälsan c 2017). Folkhälsan och Finlands simundervisning- och livräddningsförbund samarbetar när det kommer till simverksamheten och har gemensamma mål. Målsättningen är även att lära ut och betona hur viktig säkerheten vid vatten och isar är samt minska drunkningsolyckorna (Hakamäki et al. s. 117)

7.2.1 Vinter – och sommarsimskolor

Under sommarmånaderna juni, juli och augusti arrangerar Folkhälsan simskoleverksamhet utomhus i skärgården vid vikar och sjöar runtom i Svenskfinland. Antalet sommarsimskolor varierar mellan 180 till 200 stycken (Folkhälsan a 2017 s. 4). Deltagarantalet per år är cirka 7500–8000 elever. Sommarsimskolorna består av lek på stranden och undervisning i det öppna havet. Eftersom verksamheten utförs utomhus måste man beakta väderförhållanden samt andra riskfaktorer. Folkhälsan har en temperaturgräns där simskoleeleverna inte tillåts beträda vattnet ifall temperaturen är under 15 grader. Om vattentemperaturen är för låg förflyttas undervisningen upp på land för lek, diskussion om båt- och badvett, teknikgenomgång, torrsim och livräddningsövningar för att ta till vara

undervisningstiden (Folkhälsan b 2017). De påpekar att kroppens rörelser, muskelaktiviteten och motoriken fungerar sämre vid kyla och kan leda till kramp och hypotermi. För att skydda sig mot värsta kylan rekommenderar de långärmade simkläder/baddräkt, badmössa eller våtdräkt (Hakamäki et al. s. 51). Det finns en del riskfaktorer man behöver beakta vid simskolornas miljö. Samtliga som deltar i Folkhälsans simskolor både i simhallar och på sommarsimskolorna försäkrade av Folkhälsans förbund (Folkhälsan a 2017 s. 8). Speciellt i öppet vatten är det många faktorer som bör beaktas i undervisningen samt under simprestationerna. Ett par moment i Folkhälsans kunskapsbevis och undervisning är längd- och djupdykning. Vid dessa moment utförs längddykningarna längs med stranden samt vid djupdykningar används rep för att trygga och främja säkerheten. Med hjälp av linor avgränsas områden var djupt vatten påbörjas och bottnet bör alltid kontrolleras innan prestationerna för hopp utförs (Folkhälsan a 2017 s. 3).

Folkhälsans sommarsimskolor brukar äga rum mellan 10–12 dagar varav simundervisningen är 2–6 timmar per dag. För en sommarsimskola krävs det självklart simlärare och utöver det har Folkhälsan lekledare som utbildats av deras egna lekledarutbildare. Förutom simundervisning är leken en viktig del av verksamheten. Mellan simundervisningen ordnas lek och fysisk aktivitet uppe på land som skapar gemenskap bland barnen (Folkhälsan a 2017 s. 3). Folkhälsan följer FSL:s rekommendationer för antalet simlärare och lekledare per elever. En simlärare och två lekledare får ha 35 barn, två simlärare och tre lekledare 60 barn samt tre simlärare och tre lekledare 90 barn. Vid nybörjargrupper är det 10/simlärare, vid vuxen- och fortsatt undervisning är antalet 20/simlärare. Rekommendationerna är till för tryggheten och säkerheten (Hakamäki et al. s. 37). Vinter, höst och vår ordnas simskolor i simhallar där även leken betonas till stor del och ingår i simundervisningen. Antalet simlektioner är oftast 10 och varje lektion en timme. Även här gäller 10 elever/simlärare. (Folkhälsan a 2017 s. 3)

7.2.2 Simkoordinator och simombud

Lokal- och landskapsföreningar har eget ansvar både ekonomiskt och juridiskt och avgör själva vilka regler, avtal m.m. som ska följas. Inom landskapsföreningarna arbetar anställda simkoordinatorer och inom de lokala föreningar arbetar simombud på frivillig basis som oftast har utsetts av föreningen. Som arbetstagare på Folkhälsan har du även en

tystnadsplikt och bör följa de etiska aspekterna inom social- och hälsovårdssektorn (Folkhälsan a 2017 s. 7, 11, 14). Det gäller alltså allt från simombuden till simlärare och lekledare. Tabellerna nedan belyser simkoordinatorerna och simombudens arbetsuppgifter.

Tabell 7. Simkoordinatorns arbetsuppgifter, egen modifierad (Folkhälsan a 2017 s. 4–5)

	Arbetsuppgifter	
Simkoordinator	<ul style="list-style-type: none"> - Fungerar som hjälp och stöd för lokalföreningarna inför sommarsimskolor och hallsimskolor. - Koordinerar simverksamheten. - Informerar lokalföreningarna om allt väsentligt inom simverksamheten. - Utbildar simlärare, lekledare och baby- och familjesiminstruktörer. - Ordnar fortbildning för simlärare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ordnar träffar för lokalföreningarnas simombud. - Ser till att lokalföreningarnas beställningar av simmärken och material inför sommaren sköts samt ser till att beställningen vidarebefordras till FSL. - Ser till att lokalföreningarna får sitt simmaterial. - Ser till att information om sommarsimskolorna förs in på Folkhälsans webbplats.

Tabell 8. Simobudets arbetsuppgifter, egen modifierad (Folkhälsan a 2017 s. 7)

	Arbetsuppgifter
Simombud	<ul style="list-style-type: none"> - Arbetar på frivillig basis. - Skriver arbetsavtal med simlärare och lekledare gällande lön, planeringstilllägg m.m. - Tilldelar arbetsuppgifter - Mottar och godkänner timlistorna innan de skickas in till lönekontoret

7.3 Kunskapsbevis och simsätt

Folkhälsan går även enligt Finlands simundervisning- och livräddningsförbunds linjer när det kommer till simundervisningen och simsätten. Ändamålet för simning är så olika och därför varierar simsätten situationer och människor emellan. Därför använder sig Folkhälsan sig av elementära simsätt. Dessa simsätt är elementärt ryggsim, hundsim och mullvadssim. Varför hundsim är så allmänt hos barn och nybörjare är för att rörelsen är nästan densamma som att krypa och ta sig framåt. Fördelen med hundsim är att rörelserna är väldigt enkla och man har huvudet ovanför ytan med god sikt. Andningen sker även enbart ovanför ytan och bensparken är exakt den samma som i crawlsim. Nybörjaren får en känsla att den kan ta sig framåt i vattnet. Dock följer det nackdelar med vriden kroppspositionen i vattnet och kan förorsaka muskelspänningar- och värk. Utöver det är det en utmaning att simma långt med hundsim eftersom man knappt glider alls i utförandet av rörelsen, vilket kräver en hel del energi. (Hakamäki et al. s. 73)

Mullvadssim är ett annat elementärt simsätt Folkhälsan har i sina första kunskapsbevis och efterliknar ganska långt hundsim. Händerna och handflatan är formade som en spade och syftet är att gräva sig framåt. Det som skiljer dem åt är att vid mullvadssim är ansiktet i vattnet och inandningen utförs på sidan, densamma som vid crawlsim. Dock är det svårare eftersom armrörelsen inte lyfts upp ovanför vattenytan som den gör vid crawlsim. Sparken vid mullvadssim efterliknar crawlsimmets benspark. (Hakamäki et al. s. 73–75)

Elementärt ryggsim som också förekommer i de första kunskapsbevisen handlar om att hålla kroppen i en strömlinjeformad position. Öronen är placerade i vattnet, magen vid ytan, crawlsparkar samt armrörelse som jobbar upp och ner intill höften. Armrörelsens syfte är att upprätthålla höften vid ytan och inte sjunka neråt. (Hakamäki et al. s. 78–79). I takt med utveckling och vattenvana övergår man från de elementära simsätten till de klassiska simsätten, bröstsim, crawlsim och ryggcrawl (Hakamäki et al. 2012 s.73)

Folkhälsan använder sig av Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbunds kunskapsbevis, kriterier och riktlinjer. De första kunskapsbevisen handlar om att bli van vid

vatten för att sedan utvecklas till elementära simsätt och därefter mer avancerade nivåer. Varje kunskapsbevis betonar följande moment i någon form: ryggsim, bröstsim, crawlsim/frisim, längddykning, djupdykning, hopp och livräddning. För att uppfylla kriterierna för ett kunskapsbevis behöver man samla ett visst antal poäng. Varje moment i kunskapsbeviset är värt poäng. Poängen varierar mellan de olika kunskapsbevisen. Folkhälsans kunskapsbevis och instruktioner för målsättning- och poängtabell (Se bilaga 7 & 8). Kunskapsbevisen med ovannämnda moment är 9 stycken till antalet. Utöver dessa 9 finns det kunskapsbevis vars kriterier är utformade att simma en viss sträcka. Sträckorna börjar från 25m upp till flera kilometer. Syftet är att eleven får simma valfritt simsätt och upp till 200 meters kunskapsbeviset bör man simma hela sträckan i ett sträck. Från 500m och uppåt bör man simma minst 200m i taget (Se Bilaga 8).

8 RESULTAT OCH ANALYS

Resultaten skribenten har kommit fram till presenteras genom att besvara frågeställningarna som arbetets syfte motsvarar. Med hjälp av bakgrund och forskning som framställts i arbetet har frågeställningarna besvarats. Resultaten belyses först genom tabeller och sedan i skriftlig form och diskussion. Tabellerna är tillämpade enligt traditionell komparationsmodell.

Tabell 9. Analys av resultaten

Faktorer	Fall	Fall	Jämförelse
	Svenska Livräddningssällskapet (Sverige)	Folkhälsan (Finland)	
Organisation	Riksorganisation med regionförbund	Allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation med lokala föreningar	<i>Skillnad</i>

Målsättning med simverksamheten	Främja simkunnighet i landet och minska på antalet drunkningar	Främja simkunnighet i landet och minska på antalet drunkningar	<i>Likhet</i>
Simskolornas ”personal”	Teamledare	Simkoordinator/Simombud	<i>Likhet och skillnad</i>
Simlärarutbildning	Ja	Ja	<i>Likhet och skillnad</i>
Andra utbildningar	Ja	Ja	<i>Likhet och skillnad</i>
Simsätt	Bröstsims och liksidigt ryggsim	Bröstsims, crawl, ryggcrawl samt elementära simsätt	<i>Skillnad och delvis likhet</i>
Kunskapsbevis	Ja	Ja	<i>Likhet och skillnad</i>

Likheter och skillnader definieras noggrannare i tabellerna nedan.

Studiens första frågeställning är *Vad är likheter och skillnader i simverksamhet och simlärarutbildning mellan Svenska Livräddningssällskapet och organisationen Folkhälsan?*

Tabell 10. Jämförelse av verksamhet

Faktor: organisation och verksamhet	SLS (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Likheter	<ul style="list-style-type: none"> - främja simkunnigheten i landet - minska på antalet drunkningar - året runt simskolor 	<ul style="list-style-type: none"> - främja simkunnigheten i landet - minska på antalet drunkningar - året runt simskolor

Skillnader	- enbart verksamhet kring simning och livräddning	- har verksamhet inom fler områden (äldreomsorg, eftermiddagsklubbar, forskning m.m.)
-------------------	---	---

Tabell 11. Jämförelse av teamledare, simkoordinator och simombud

Faktor: teamledare (SLS) och simkoordinator/simombud (Folkhälsan)	SLS (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Likheter	<ul style="list-style-type: none"> - Anställd hos SLS - Hjälper till praktiskt och administrativt med simskolorna 	<ul style="list-style-type: none"> - Simkoordinator anställd hos Folkhälsan - Hjälper till praktiskt och administrativt med simskolorna.
Skillnader	<ul style="list-style-type: none"> - Är utbildad simlärare eller livräddare/badvakt - En teamledare per simhall 	<ul style="list-style-type: none"> - Simombuden på frivillig basis, kräver inte utbildning eller erfarenhet - En simkoordinator per landskapsförening

Båda organisationerna strävar efter att minska på antalet drunkningar i respektive land samt främja simkunskapen och öka simkunnigheten bland landets medborgare. Resultaten tyder på att det inte finns några skillnader när det kommer till verksamhetens målsättning.

SLS:s teamledare och Folkhälsans simkoordinator är av liknande karaktär med skilljer sig åt i viss mån, medan simombud skiljer sig drastiskt. Båda stöder och hjälper till med simskolorna rent praktiskt och administrativt innan, under och efter simskoleperioden.

Det som skiljer dessa åt är att hos SLS är teamledaren anställd och jobbar dagligen med detta och åker runt till simskolorna och badhusen och hjälper till, t.ex. med simundervisningen, agerar som resurssimlärare, kontaktperson och pusslar ihop kurserna och deltagarna. Teamledaren är antingen utbildad simlärare, livräddare eller badvakt och har tidigare erfarenhet. Simkoordinatören har likadana arbetsuppgifter men det som skiljer organisationerna emellan är att det är en teamledare per simhall medan det är en simkoordinator per landskap. Simombudet fungerar också som mentor åt simläraren innan, under och efter simskoleperiodens gång. Dock är simombudet oftast där på frivillig basis (inte anställd) och jobbar ute i de lokala föreningarna. Simlärarutbildning eller liknande är inte ett krav för att vara simombud, men är självklart en fördel. Simombudet deltar oftast inte i simundervisningen utan hjälper till med förberedande inför simskolan t.ex. anmälningar, material och simlärarens arbetsintyg, lön m.m.

Tabell 12. Jämförelse av simlärarutbildning

Faktor: simlärarutbildning	SLS (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Likheter	<p><i>Kriterier innan utbildningen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Goda simkunskaper <p><i>Kursens innehåll:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 h + 20 h praktik + x-antal timmar självstudier/bekanta sig med litteratur - simteknik, simfysiologi, pedagogik, didaktik, undervisningsövningar m.m. <p><i>Kriterier för avklarad kurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Godkänd i teoretiskt och praktiskt prov och utföra hjärt- och lungräddning 	<p><i>Kriterier innan utbildningen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Goda simkunskaper <p><i>Kursens innehåll:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 h + 40 h distansstudier - simteknik, simfysiologi, pedagogik, didaktik, undervisningsövningar <p><i>Kriterier för avklarad kurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Godkänd i teoretiskt och praktiskt prov och utföra hjärt- och lungräddning

<p>Skillnader</p>	<p><i>Kriterier innan utbildningen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bör vara 16 år fyllda - Praktik (20 h) innan utbildningen (Se Bilaga 2) - Vara medlem hos SLS - Genomfört och godkänd i kunskapsbeviset Silverbojen inom senaste året (Se Bilaga 3) - Simmat 1000m varav 200m på rygg inom senaste året (Se bilaga 3) <p><i>Kriterier för avklarad kurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktiska provet består av att hålla en lektion för den målgrupp man tilldelas 	<p><i>Kriterier innan utbildningen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bör vara 17 år fyllda - Bör icke vara medlem hos Folkhälsan <p><i>Kriterier för avklarad kurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Godkända distansuppgifter - Simma och hoppa tekniskt korrekt följande: bröstsim, ryggcrawl, crawl huvudhopp från 1m, fötterna före från 3 m, djupdykning 2 ggr 4m.
--------------------------	---	---

Simlärarutbildningen skiljer sig åt mellan organisationerna, men det finns även enstaka likheter. Kursens innehåll är även väldigt lika. Under utbildningens gång instrueras de blivande simlärarna i simteknik, simfysiologi, teori, livräddning, undervisningsövningar, differentiering (individ anpassade övningar), simhallen som arbetsmiljö m.m. Båda kräver också godkänt i teoretiskt och praktiskt prov för avklarad utbildning.

Skillnaderna inom simlärarutbildningen är följande: För att delta i utbildningen bör man vara 16 år hos SLS medan Folkhälsan kräver en ålder på 17 år. SLS kräver att man har utfört vissa prestationer/kunskapsbevis (Silverbojen samt 1000m varav 200m på rygg)

innan man kan påbörja utbildningen. Folkhälsan har inga konkreta krav, förutom goda simkunskaper och grundläggande kondition. Folkhälsans utbildningskurs består av 3 helger (fredag-söndag) vilket resulterar i 100h totalt, inklusive distansuppgifter. Motsvarande SLS:s utbildning består av 2 helger (fredag-söndag) vilket resulterar i 60 h totalt, inklusive praktiken som sker innan utbildningen börjar. Praktik innan utbildning ingår inte i Folkhälsans upplägg.

Medlemskap och kriterierna för avklarad och godkänd utbildning. SLS kräver medlemskap i organisationen för att gå utbildningen medan Folkhälsan inte har de kraven. Hos båda två ska både det praktiska och teoretiska provet vara godkänt, men det praktiska provet skiljer sig åt. SLS:s prov handlar om att undervisa en lektion med specifik målgrupp medan hos Folkhälsan ska simtekniken i samtliga simsätt, hopp och dykningar vara godkända enligt vissa kriterier. Kriterierna för godkänt simsätt finns som bilaga.

Tabell 13. Jämförelse av övriga utbildningar

Faktor: övriga utbildningar och kurser	SLS (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Likheter	<ul style="list-style-type: none"> - Familjesim, babysim, vattengymnastik - Utbildarutbildning 	<ul style="list-style-type: none"> - Familjesim, babysim, vattengymnastik - Utbildarutbildning
Skillnader	<ul style="list-style-type: none"> - Badvakt/livräddare (pool- och havslivräddare) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lekledarutbildning

Tabellen belyser att Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan, förutom simlärarutbildningen, även ordnar kurser och utbildningar för familje- och babysim, vattengymnastik samt utbildarutbildning. Utöver dessa utbildar SLS badvakter, både pool- och havslivräddare. Det erbjuder inte Folkhälsan. För badvaktsutbildning bör man vända sig mot Finlands simundervisning- och livräddningsförbund.

Studiens andra frågeställningen är *Vilka simsätt, kunskapsbevis och metoder används i undervisningen hos respektive organisation?*

Tabell 14. Jämförelse simsätt

Faktor: simsätt	SLS (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Likheter	- Lär ut livräddning	- Lär ut livräddning
Skillnader	- Lär ut bröstsim som första simsätt och liksidigt ryggsim (enskilda kurser i crawl)	- Elementära simsätt som första simsätt (hundsims, mullvadssim) - Lär ut crawl och ryggcrawl

Tabell 15. Jämförelse av kunskapsbevis

Faktor: kunskapsbevis	SLS (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Likheter	- Livräddningsmoment förekommer i samtliga kunskapsbevis i någon form	- Livräddningsmoment förekommer i samtliga kunskapsbevis i någon form
Skillnader	- 27 stycken kunskapsbevis - Antalet kriterier ökar i takt med kunskapsbevisens nivåer - Förekomst av kunskapsbevis med enbart livräddningsprestationer - Simsätten för kunskapsbevisen är bröstsim och liksidigt ryggsim. Vid	- 9 stycken kunskapsbevis. Längdmärken förekommer också (25m och uppåt) - Varje kunskapsbevis hos Folkhälsan består av 3 simsätten (crawl, bröstsim, ryggsim) längd- och djupdykningar, hopp och livräddning på olika nivåer

	<p>vissa fall förekommer valfritt simsätt på mag- eller ryggläge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Längddykningar förekommer inte som moment 	
--	--	--

Inom båda organisationerna ingår och betonas livräddning och vattensäkerhet väldigt mycket som en del av deras upplägg och vision och utgör en stor del av undervisningen. Det som skiljer dem åt är att SLS har 27 stycken kunskapsbevis lär ut bröstsim och liksidigt ryggsim redan från första början som första simsätt åt barnen, medan Folkhälsan har 11 styckens kunskapsbevis med ytterligare simlängdsprestationer och lär ut de elementära simsätten (mullvadssim, hundsim och elementärt ryggsim). I takt med utveckling och ålder övergår de till bröstsim, crawl och ryggcrawl. SLS använder sig inte av längddykningar medan Folkhälsan har det som ett moment i nästan varje kunskapsbevis.

9 DISKUSSION

Syftet med arbetet är att kartlägga Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsans simverksamhet och deras likheter och skillnader I följande kapitel diskuterar skribenten studien och arbetet som helhet.

9.1 Metoddiskussion

För olika studier och arbeten finns det olika metoder och modeller att använda sig av för att komma fram till slutsatser och resultat. Jag anser att komparativ analysmetod är mest relevant för att kunna utföra studien och formulera resultat eftersom jag skulle jämföra två hälsofrämjandeorganisationer i två olika länder. Valet av traditionell komparativ metod motsvarar även mitt syfte, eftersom det enligt Denk (2012) är en parjämförelse. Samtliga metoder har olika faser, även komparativ metod. Jag använde mig inte av metodens samtliga faser eftersom jag anser att samtliga inte var relevanta för studien. Det var första gången jag använde mig av komparativ metod för att utföra en studie och jag anser att jag

hade användning för den. Som Denk (2012) belyser krävs insamling av data för komparativ metod, vilket har varit utmanande eftersom det är svårt att avgöra vilka som är mest relevanta och stöder studien. Insamlingen av data har skett via artiklar och böcker. En del data har många år på nacken, speciellt i kapitlet simskolornas historia i Sverige och Finland, vilket beror på att det inte fanns så utbrett material om just det. Teoridelen anser jag att stöder min forskning och helheten är sammanhängande. Empirin har jag fått stöd och material från SLS och Folkhälsan, men även samlat in på egen hand via deras hemsidor, verksamhetsberättelser, handböcker, m.m. Studien och kartläggningen är lättförståelig och presenterar Svenska Livräddningssällskapet och Folkhälsan från ett allmänt perspektiv med nödvändig information, både när det gäller historia och aktuell situation. Studien skulle även ha kunnat utföras på ett annat sätt t.ex. observationsstudier eller intervju, där jag hade observerat båda organisationernas simskolor och simlärarutbildning eller intervjuat personalen på SLS och Folkhälsan. Jag tror att slutsatsen och resultatet hade varit relativt samma.

9.2 Resultatdiskussion

Skillnaderna och likheterna har besvarats med hjälp av tabeller och skriftlig form som stöd i resultatdelen. Organisationernas grund och uppbyggnad skiljer sig helhetsmässigt eftersom Folkhälsan arbetar på flera samhällsplaner t.ex. med äldreomsorgen, eftermiddagsklubbar och allmän forskning inom hälsa och sjukvård, vilket man bör ta i beaktande. SLS har även sina egna riktlinjer med sin simverksamhet medan Folkhälsan följer till stora delar Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbunds principer. Grunden för simverksamheten hos båda är relativt likadant uppbyggt. Målsättningarna är likadana och strävar mot samma sak och livräddning betonas väldigt mycket. Både SLS och Folkhälsan ordnar året runt simskolor, sommarsimskolor, vuxensimskolor, simskolor för barn med särskilt stöd och vattengymnastik. Bådas undervisning är lek betonat vilket jag anser som positivt eftersom lek enligt Langlo Jagtøien et al. (2002) stimulerar barns motoriska och sensomotoriska utveckling.

SLS har ett bra system med teamledare som är anställda och arbetar både administrativt och ute på fältet med simskolorna. Varje teamledare har ett område eller simhall den är ansvarig för. Folkhälsan har ett liknande system med simkoordinator och simombud.

Skillnaden är att det finns en simkoordinator per landskapsförening (Nyland, Åboland, Österbotten och Åland). Det är sedan simombuden som på frivillig verksamhet specifikt arbetar med en eller flera simskolor i lokalföreningarna. En del men inte samtliga simombud har erfarenhet av simläraryrket vilket kan bli komplicerat i situation där simläraren är i behov av stöd t.ex. på grund av sjukdom, planering, specialutföranden och vikarie inte finns tillgänglig. Som redan konstaterat är SLS verksamhet riktad åt simning och livräddning medan Folkhälsans simverksamhet är en del av deras många verksamheter samt att målgruppen är mindre. Resurserna är alltså inte lika många och stora inom området. Ett förbättringsförslag skulle vara att införa kriterium för simombud t.ex. simlärarutbildning eller erfarenhet av simskolor för att tillsammans med simläraren organisera bästa möjliga simskola. Ersättning skulle betalas åt simombuden samt Folkhälsan skulle möjligtvis få fler utbildade simlärare till sin verksamhet. Men det är naturligtvis också en fråga om kostnader.

Gällande simlärarutbildningen tycker jag att SLS:s koncept med praktik innan själva utbildningen är positivt. Det ger en bredare helhetsuppfattning om simläraryrket och hur verksamheten runt omkring fungerar. Efter avklarad praktik vet man med största sannolikhet om jobbet som simlärare är lämpat för en eller ej. Praktiken är dessutom gratis och ingår inte i avgiften för utbildningen. Jag anser att Folkhälsan skulle kunna ta modell av SLS:s praktik upplägg för att de blivande simlärarna ska få en bättre uppfattning och inblick om simläraryrket och vara bättre förberedda på själva utbildningen.

De skiljer sig även åt när det kommer till kriterier för godkänd simlärarkurs. Båda prioriterar säkerhet och vattenvana väldigt högt. SLS däremot betonar mer det pedagogiska och didaktiska under kursen när det handlar om hur man lär ut simsätten. Folkhälsan betonar även dessa till viss mån men för godkänd kurs krävs det att deltagarna utför perfekt simteknik i crawl, ryggcrawl, bröstsim med vändningar samt djupdykningar och hopp. Detta kan vara både positivt och negativt. Det positiva är att kvalitén på undervisningen inom demonstration blir hög, vilket enligt Koskinen (1986) och Hakamäki et al. gynnar de elever som är visuella. Dessutom håller jag med Koskinen (1986) att det räcker inte enbart att vara duktig på att demonstrera utan även kunna lära ut genom att förklara, använda sig av differentiering (anpassa övningar) samt individualisering. Det negativa med dessa kriterier kan dock vara att det lockar färre att gå utbildningen, vilket i sin tur kan relateras till färre simlärare. Bristen på simlärare är stor, det gäller speciellt manliga simlärare.

Mitt förbättringsförslag är att hitta en jämn balans mellan dessa för båda parterna. Hos SLS införa teknikprestationer och hos Folkhälsan sänka på teknikprestations kraven.

Jag anser att inläring av bröstsim i tidig ålder är ett positivt koncept eftersom de är en väldigt komplex rörelse att utföra korrekt och därför bör man även börja i tidig ålder. Däremot håller jag med Aktiv Träning (2015) om att mångsidighet och omväxlande av simsätt är det mest framgångsrika konceptet med tanke på belastning samt som träningsform. Dessutom har man alltid nytta av bred kunskap och färdigheter som kan komma till användning vid olika situationer. Jag har tudelade åsikter till konceptet med elementära simsätt. Det är lätta rörelser att utföra och eleverna får en känsla att de utvecklas och kan ta sig framåt. Däremot går det åt väldigt mycket energi i dessa simsätt eftersom glidning knappt förekommer i elementära simsätt och glidning är enligt Svenska Simförbundet (2017), Koskinen (1986) och Hakamäki et al. ett moment och grundläggande färdighet för simning. Enligt mig är dykningarna nyttiga att kunna utföra, både djup- och längddykning. Jag anser att det är färdigheter som tillhör en livräddningssituation. Det finns även elever som trivs bättre under vattenytan och man bör även tillfredsställa deras behov.

Mitt förbättringsförslag åt SLS är att införa längddykning som ett moment i undervisningen och kunskapsbevisen eftersom jag anser att det är ett relevant moment inom livräddning. Eftersom det finns en risk för syrebrist vid längddykning skulle meterantalet inte vara högt. Utöver detta skulle jag föreslå att förutom bröstsim lära ut både ryggcrawl och crawl för mångsidigare och omväxlande motionsform. Eleverna hålls kanske längre kvar i simskolan och kan förkovra sig djupare i sina simkunskaper? Åt Folkhälsan är mitt förbättringsförslag att införa bröstsim i undervisningen i tidigare ålder och fortsätta i viss mån med de elementära simsätten. Fortsätta med längddyknings momentet men möjligtvis göra en nedskärning på antalet meter i kunskapsbevisen med tanke på konsekvenserna som kan förekomma, bl.a. syrebrist.

Det var en utmaning att jämföra kunskapsbevisen eftersom de är liknande men utformade på olika sätt. Dock finns det en klar skillnad i antalet. Folkhälsan har 9 kunskapsbevis samt längdmärken från 25m upp mot flera kilometer, medan SLS har 27 stycken kunskapsbevis. Skillnaden förutom antalet, är att Folkhälsans samtliga kunskapsbevis består av följande 7 moment: bröstsim, crawl, ryggcrawl, längddykning, djupdykning och livräddning. Jag anser att det är positivt eftersom det ger en bred grund och mångsidighet

som jag konstaterade tidigare med simsätten och som även Aktiv Träning (2015) anser. Eleverna lär sig att utföra de olika simsätten, dykningarna m.m. på olika krävande nivåer och visar en klar utveckling för varje kunskapsbevis. SLS Det positiva med SLS:s metod är att eleverna kanske går längre i simskolorna eftersom det finns fler kunskapsbevis att sträva efter. De har även flera stycken som endast baserar sig på olika livräddningsprestationer. Det har jag dock ingen statistik på. Båda två går enligt principen att kriterierna för ett uppnått kunskapsbevis blir fler ju längre fram i utvecklingen man kommer. Ett förbättringsförslag åt Folkhälsan skulle vara att öka antalet kunskapsbevis med alternativa innehåll t.ex. enbart livräddningsövningar. Möjligtvis skulle eleverna hållas längre i simskolan. Av egen erfarenhet tar många elever flera märken per simskola, speciellt under sommarsimskolorna, vilket resulterar i att många anser sig vara klara med simskolan trots relativt låg ålder. Åt SLS skulle jag införa ett förbättringsförslag med poängsystem som Folkhälsan har för de olika kunskapsbevisen (Se bilaga 7 & 8). Då kan man på de lägre nivåerna även uppnå ett märke trots att man inte blivit godkänd vid samtliga moment. Detta skulle ge eleven motivation och ökad självkänsla och därmed främja för att fortsätta gå i simskola. Detta gäller enbart kunskapsbevis på de lägre nivåerna.

9.3 Avslutande diskussion

Jag har arbetserfarenhet av båda organisationerna och deras simverksamhet och anser att verksamheten de bedriver är oerhört viktig för samhället, vilket var en motivationsfaktor att studera området och förhoppningsvis bidra med utvecklingsförslag. Statistiskt sett hade det varit svårt att jämföra organisationerna emellan eftersom SLS når ut till fler människor eftersom Sveriges befolkning är dubbelt så stor som Finlands. Folkhälsan är en svenskspråkig organisation och som mest riktar sig till landets minoritet ca 300 000 finlandssvenskar (dock är även finskspråkiga välkomna), vilket gör målgruppen betydligt mindre än SLS:s. Därför valde jag att enbart kartlägga och jämföra likheter och skillnader. Meningen med studien är inte att klargöra vilken organisation som har den bäst fungerar verksamheten utan att jämföra dem och få fram förbättring- och utvecklingsförslag för båda parterna och ge dem en tankeställare.

Framtida forskning inom ämnet skulle kunna vara mer statistikmässig och jämföra vilken ålder och vilket simsätt svenska och finska barn blir simkunniga. Då skulle jag använda

mig av fler parter t.ex. Svenska Simförbundet samt Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund för att få en större bredd och mer omfattande studie.

Det är lätt att stirra sig blind på det egna eller att tro att gräset alltid är grönare på andra sidan. Därför är öppenhet, flexibilitet och samarbete nyckeln till utveckling och möjligheter.

KÄLLOR

- Aktiv Träning. 2015. *Vilket simsätt är egentligen bäst?* Tillgängligt: <http://aktiv-traning.se/traning/simning/vilket-simsatt-ar-egentligen-bast> Hämtad: 16.4 2018
- Alm, Bo. 2004. *Historiska simtag – Svensk simidrott under hundra år*. Svenska Simförbundet. S. 9–10, 74.
- Befolkningsstatistik. 2017. Tillgänglig: <http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningens-sammansattning/befolkningsstatistik/> Hämtad 11.1 2018
- Bryman, Alan & Bell, Emma. 2011. *Business Research Methods*. Oxford University Press, 3rd Edition. S. 41–42.
- Bodman, Gösta. Blidberg, Carl & Albrechtsson Knut. 1942. *Simundervisning och sim promotioner i Göteborg*. Göteborgs Simsällskap. S. 19, 27.
- Denk, Thomas. 2002. *Komparativ metod – förståelse genom jämförelse*. Studentlitteratur, Lund. S. 7–8, 31–32, 47, 98–99, 110
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL). 2018. *Målsättningstabell*. Tillgänglig: http://www.suh.fi/files/2207/Uinnin_tavoitetaulukko_2018.pdf Hämtad: 24.4 2018
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL). 2018. *Instruktioner för målsättningstabell*. Tillgänglig: http://www.suh.fi/files/2206/Ohjeet_tavoitetaulukoon_2018.pdf Hämtad: 24.4 2018
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL). 2008. *Tryggare simundervisning*. S. 5 Tillgänglig: http://www.suh.fi/files/241/simunderv_300508_logoilla.pdf Hämtad: 30.3 2018
- Folkhälsan, a, 2018. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/om-folkhalsan/folkhalsans-forbund/> Hämtad: 12.1 2018
- Folkhälsan, b, 2018. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/simlararutbildning/> Hämtad: 12.1 2018
- Folkhälsan, a, 2017. *Handbok för Folkhälsans simverksamhet*. s. 3–5, 7–8, 11, 14. Tillgänglig: https://www.folkhalsan.fi/contentassets/cc056459dc6a4427a421d3bdcd50d1bb/sim-handbok_utskriftsvanlig.pdf Hämtad: 19.1 2018

- Folkhälsan, b, 2017. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/barn/foraldrar/simskolor/?coursesregion=Nyland#courses-region-select> Hämtad: 15.1 2018
- Folkhälsan, c, 2017. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/om-folkhalsan/samfundet-folkhalsan-rf/> Hämtad: 11.1 2018
- Forskningsdelegationen, 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland.* Tillgänglig: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 12.1 2018
- Göteborgs Posten, 2011. *Bröstsim dåligt simsätt för barn.* Tillgänglig: <http://www.gp.se/nyheter/sverige/br%C3%B6stsim-d%C3%A5ligt-sims%C3%A4tt-f%C3%B6r-barn-1.837234> Hämtad: 16.4 2018
- Göteborgs sim- och livräddningssällskap. 1992. *Verksamhetsåren 1967–1991 – 150-årsjubileum. S. 5–6*
- Hakamäki, Johanna., Hotti, Kristiina., Keskinen, Ilkka., Lauritsalo, Kirsti., Liinpää, Samuli., Läärä, Jukka. & Pantzar, Tommy. 2012. *Simlärares Handbok.* Finlands simundervisnings- och livräddningsförbund s. 1–2, 5–7, 11, 28, 37, 51, 73–75, 78–79, 117, 120–123, 141–142
- Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter. 2008. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder.* SISU idrottsböcker s. 39–41
- Henriksdotter, Clara. 2004. *Ett två tre, på det fjärde ska det ske – Rörelse i vatten.* Folkhälsans Förbund r.f. S. 9–11, 19, 53, 73–74, 80, 94, 96–97, 107–108, 142–143
- Koskinen, Pentti. 1986. *Simundervisningens grunder.* Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund. S. 8, 20-21
- Langlo Jagtøien, Greta., Kolbjørn, Hansen. & Annerstedt, Claes. 2002. *Motorik, lek och lärande.* Multicare Förlag. S. 7, 60, 146–152
- Nordlund, Anders., Rolander, Ingemar. & Larsson, Leif. 1989. *Lek idrott hälsa – rörelse och idrott för barn.* Liber AB. S. 17.
- Rajala, Katja & Kankaanpää, Anna. 2011. *Simkunnigheten hos elever i sjätte klassen och vuxna i Finland år 2011. S. 8* Tillgänglig: https://www.likes.fi/filebank/589-simkunnigheten_sve.pdf Hämtad: 10.4 2018
- Schmidt, Richard A. & Wrisberg Craig A. 2001. *Idrottens rörelselära – motorik & motorisk inläring.* SISU Idrottsböcker. S. 19–21.

- Skolverket, 2017. *Läroplan* Tillgänglig: https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwt-pub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftryck-sak%2Fblob%2Fpdf3813.pdf%3Fk%3D3813 Hämtad: 18.1 2018
- Statistikcentralen, 2017. Tillgänglig: https://www.stat.fi/til/vrm_sv.html Hämtad: 11.1 2018
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH), 2018 Tillgänglig: http://www.suh.fi/files/2082/Uinnintavoitetaulukko_pa_ivitetty_2018_taulukko.pdf hämtad: 15.1 2018
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH), 2017. Tillgänglig: <http://www.suh.fi/tiedotus> Hämtad: 11.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), 2018. *Praktikintyg simlärare*. Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/media/dokument/2017/utbildning/praktikintyg-simlarare-2018.pdf> Hämtad: 30.3 2018
- Svenska Livräddningssällskapet, a, 2017. *Simlärare – okunskap är farligt inte vatten*. Svenska Livräddningssällskapet s. 7-8, 10-11 13, 15, 17-18, 33-34 ??
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), b, 2017. *Utbildningar*. Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/utbildning/vara-utbildningar> Hämtad: 15.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), c, 2017. *Intyg silverbojen – simlärarutbildning*. Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/media/dokument/2017/utbildning/intyg-silverbojen-simlararutbildning-171219.pdf> Hämtad: 30.3 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), d, 2017. *Om sommarsimskola*. Tillgänglig: <https://sommarsimskola.se/om-sommarsimskola> Hämtad: 25.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), e, 2017. *Sommarsimskola* Tillgänglig: <https://sommarsimskola.se/hem> Hämtad: 25.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), f, 2017. *Försäkring* Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/simskolor/om-var-simskola/forsakring-for-simskolebarn> Hämtad: 25.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), g, 2017. *Kunskapsbevis* Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/simskolor/om-var-simskola/kunskapsbevis> Hämtad: 25.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), h, 2017. *Stadgar* Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/om-oss/det-har-ar-vi/vara-stadgar> Hämtad: 25.1 2018

- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), i, 2017. *Verksamhetsberättelse 2016*. Tillgänglig: http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/media/dokument/2017/verksamhetsberattelse_2016.pdf Hämtad: 25.1 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), j, 2017. *Om kunskapsbevisen*. Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/simskolor/om-var-simskola/kunskapsnivaer-for-simmarken> Hämtad: 24.4 2018
- Svenska Livräddningssällskapet, 2016. *Antal omkomna vid drunkning*. Tillgänglig: <http://www.svenskalivraddningssallskapet.se/media/drunkningsstatistik/2017/sammanstallning-drunkningar-2016.pdf> Hämtad: 24.4 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), 2014. *Hundra procent av lärare lär ut bröstsim* Tillgänglig: <http://svenskalivraddningssallskapet.se/nyheter/2014/hundra-procent-av-larare-lar-ut-brostsims> Hämtad: 30.3 2018
- Svenska Livräddningssällskapet (SLS), 2013. *Bröstsim räddar liv*. Tillgänglig: <http://svenskalivraddningssallskapet.se/nyheter/2013/brostsims-raddar-liv> Hämtad: 30.3 2018
- Svenska Livräddningssällskapet Göteborg, 2018. *Sörredsbadet*. Tillgängligt: <http://slsgoteborg.se/sorredsbadet/> Hämtad: 24.4 2018
- Svenska Livräddningssällskapet Göteborg (SLS), 2017. *Teamledare*. Tillgänglig: <http://slsgoteborg.se/teamledare/> Hämtad 20.2 2018
- Svenska Simförbundet, 2017. *Simkunnighet* Tillgänglig: <http://www.svensksimidrott.se/Simkunnighet/> Hämtad: 16.4 2018
- Svenska Simförbundet, 2015. *De fyra simsätten*. Tillgänglig: <http://www.bastafyran.se/om-att-simma/de-fyra-simsatten/> Hämtad: 16.4 2018
- Upsala Nya Tidning. 2013. *Vilket simsätt är bäst för barn?* Tillgänglig: <http://www.unt.se/nyheter/upsala/vilken-simsatt-ar-bast-for-barn-2550011.aspx> Hämtad: 16.4 2018
- Utbildningsstyrelsen. 2017. *Läroplansgrunderna 2014*. S. 160–161, 310, 503. Tillgänglig: http://www.oph.fi/download/172077_laroplanen_grundlaggande_FINAL_komplettering.docx Hämtad: 19.2 2018
- Wolmesjö, Susanne. 2006. *Rörelseaktivitet – lek & lärande för utveckling av individ och grupp*. SISU Idrottsböcker. S. 18.

BILAGOR

Bilaga 1

Komparationsmatris, egen modifierad (Denk 2012 s. 23)

Faktorer	Fall	Fall
	Svenska Livräddningssällskapet (Sverige)	Folkhälsan (Finland)
Organisation	Riksorganisation med regionförbund	Allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation med lokala föreningar
Målsättning	Främja simkunnigheten i landet och minska på antalet drunkningar	Främja simkunnigheten i landet och minska på antalet drunkningar
Simkunnighet	Hoppa i djupt vatten, simma 200m varav 50 ryggsim	Hoppa i djupt vatten, simma 200m varav 50 ryggsim
Simskolor	Ja	Ja
Simlärarutbildning	Ja	Ja
Förekomst av kunskapsbevis	Ja	Ja
Lek som inlärningsmetod	Ja	Ja
Livräddning i undervisningen	Ja	Ja

Försäkring vid deltagandet av simskola	Ja	Ja
Krav på medlemskap för simläraren	Ja	Nej

Bilaga 2

(Svenska Livräddningssällskapet 2018)

Praktikintyg Simlärare Styrdokument för handledare

Praktik - omdöme för

Var ärlig och hjälp eleven till ett bra yrke. Alla gör sina misstag men de flesta går att undvika med hjälp.

Datum:																				
Antal timmar:																				

Det här ska eleven provat på under sin praktik

- lekens betydelse för inläring.
- ha kunskap om hur vi lär ut vattenvana och förstå vikten av den.
- ha kunskap om hur vi lär ut bröstsim.
- ha kunskap om hur vi lär ut ryggsim med liksidigt arm- och bentag.
- förstå vikten av att sätta säkerhet främst i simskolan och att ta ansvar.
- prova på att undervisa barn.
- om möjligt besökt en utomhus simskola.

+ Goda egenskaper

- Något att tänka på

Egna synpunkter.....

.....

Datum

Ort

Underskrift intygsgivare

Namnförtydligande

Intygsgivande anläggning

Intygsgivares telefonnummer

Plats för stämpel



Bilaga 3

(Svenska Livräddningssällskapet c 2017)

Intyg förkunskapskrav

SLS Simlärarutbildning (Svenska Livräddningssällskapet 2018)

Namn: _____ Personnr: _____



Silverbojen

- Simma 100 meter valfritt simsätt.
- Simma 50meter med livboj följt av 50 meterbogsering av jämnstor kamrat i livboj.
- Start I vattnet för 25 meter simning med livboj.
- Upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor kamrat från ca 2 meters djup.
- 25 meter bogsering av jämnstor kamrat I livboj.
- Redogöra för mun till munandning, larmrutiner samt visa stabilt sidoläge.

Härmed intygas att ovanstående person har klarat simkunnighetskraven enligt Silverbojen.

Datum

Ort

Underskrift

intygsgivare

Namnförtydligande

Intygsgivande

anläggning

Intygsgivares

telefonnummer

Plats för stämpel

LÄNGDSIM

Härmed intygas att ovanstående person har simmat 1000 m varav 200 I ryggläge.

Datum

Ort

Underskrift

intygsgivare

Namnförtydligande

Intygsgivande anläggning _____

Intygsgivares telefonnummer _____



Plats för












Bilaga 4






Svenska Livräddningssällskapets kunskapsbevis (Svenska Livräddningssällskapet g 2017)




<p>Doppingen</p> 	<p>Vad: Titta under vattnet 3 gånger. Dyka under en rockring eller liknande 3 gånger. Hoppa ifrån bassängkant eller brygga 3 gånger.</p>	<p>Varför: Eleven ska lära sig balans i vattnet och känna sig orädd under vattnet. Doppingen är det första vattenvannemärket</p>	<p>Hur: Eleven får ha flythjälpmedel men helst vara utan för att få vattenvana. En hjälp kan vara leksaker på botten. Provet ska utföras på grunt vatten.</p>
<p>Krabban blå</p> 	<p>Vad: Grundläggande vattentrygghet. Eleven ska, utan flythjälpmedel, lämna kant eller vuxen genom att falla framåt, i för eleven djupt vatten, få huvudet under vattnet, vända och ta sig tillbaka till utgångsläget. Upprepas tre gånger.</p>	<p>Varför: Grundläggande vattentrygghetsmärke. Eleven lär sig att ta sig till säkerhet.</p>	<p>Hur: Viktigt att det är för eleven djupt vatten! Simlärare eller annan vuxen kan hålla eleven stående i sina händer och låta, -eleven falla framåt i vattnet, eller låta -eleven falla i från kanten. Flythjälpmedel ska inte användas</p>
<p>Krabban röd</p> 	<p>Vad: Grundläggande vattentrygghet. Eleven ska, utan hjälpmedel, falla i för eleven djupt vatten, vända runt och flyta på rygg. Upprepas tre gånger</p>	<p>Varför: Grundläggande vattensäkerhetsmärke. Om eleven ramplar i vattnet skall hon/han kunna vända sig och ligga på rygg, andas och vänta på hjälp.</p>	<p>Hur: Viktigt att det är för eleven djupt vatten! Simlärare eller annan vuxen kan hålla eleven ståendes i sina händer och låta denna falla framåt i vattnet eller låta eleven falla i från kanten. Flythjälpmedel ska inte användas</p>
<p>Livbojen blå</p> 	<p>Vad: Genomgång av Badvettsreglerna. Bada med räddningsväst. Flyta med långärmad tröja och långa byxor vi räddningsväst</p>	<p>Varför: Eleven skall veta hur man uppträder i och vid vatten. Lära sig hur det känns att hamna i vattnet med räddningsväst och få vana att använda den. Eleven får uppleva skillnaden att vara i vattnet med kläder.</p>	<p>Hur: Eleven skall ha kläder och räddningsväst påtagen när provet utförs. Viktigt är att simläraren tar på varje barn västen och visar så att det blir rätt utfört. Använd gärna sagoboken Krabban som hjälp</p>


<p>Livbojen röd</p> 	<p>Vad: Genomgång av Båtvetsreglerna. Flyta med långärmad tröja och långa byxor i räddningsväst. Flyta och förflytta sig med hjälp av livboj. Kasta med Hansalina eller liknande till kamrat som flyter i räddningsväst och dra in denne till kanten. Genomgång av larmrutiner</p>	<p>Varför: Eleven ska ha kunskap om hur man uppträder i båt. Känna skillnaden av att vara i vattnet med kläder på och veta hur man handskas med en livboj och Hansalina.</p>	<p>Hur: Märket ska utföras i djupt vatten eftersom vattnet är djupt vid båtfärder. Eleven ska ha räddningsväst på tagen vid alla moment i vattnet. Eleven ska uppleva flytförmågan i avslappnad ställning. Använd gärna sagoboken Krabban som hjälp.</p>
<p>Livbojen grön</p> 	<p>Vad: Genomgång av Isvetsreglerna. Genomgång av isdubbar. Flyta med räddningsväst. Kasta livboj till kamrat som flyter i flytväst och dra in denne till kanten. Kunna flyta utan hjälpmedel i minst 5 sekunder. Genomgång av larmrutiner.</p>	<p>Varför: Detta är det första ismärket och eleven får lära sig känna till hur man betar sig på isen.</p>	<p>Hur: Visa eleven hur isdubbarna fungerar och att isen ska vara 10 cm innan man kan åka eller gå på den. Lär ut ”tummen och pekfinger”. Upplys om att du kan ha flytväst på som både säkerhet och värmeplagg vid skridskoåkning. Använd gärna sagoboken Krabban som hjälp</p>
<p>Silvergrodan</p> 	<p>Vad: Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Doppa hela huvudet under vattnet och ta upp ett föremål från botten. Simma 10 meter bröstsim på grunt vatten.</p>	<p>Varför: Detta är det första märket för simning</p>	<p>Hur: Provet ska simmas som bröstsim</p>
<p>Grodan rygg blå</p> 	<p>Vad: Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Simma 10 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.</p>	<p>Varför: Detta är det första simmärket med ryggsim. Det är viktigt att eleven lär sig detta simsätt då det är det enda som kan användas vid livräddning/bogsering. Många har lättare att simma på rygg då det är enklare att koordinera detta simsätt</p>	<p>Hur: Provet utförs på grunt vatten</p>
<p>Guldgrodan</p> 	<p>Vad: Hoppa från bassängkant eller brygga på djupt vatten. Doppa hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten på grunt vatten. Simma 10 meter bröstsim på djupt vatten.</p>	<p>Varför: Viktigt att eleven får känna på att simma på djupt vatten vilket stärker självkänslan</p>	<p>Hur: Eleven ska simma och hoppa i för eleven djupt vatten! Plocka upp ett föremål från botten ska göras i den grunda bassängen</p>

<p>Grodan rygg grön</p> 	<p>Vad: Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Simma 25 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag</p>	<p>Varför: Eleven skall bli säker på att simma ryggsim</p>	<p>Hur: Provet utförs på grunt vatten</p>
<p>Silversälen</p> 	<p>Vad: Simma 25 meter med valfritt simsätt i magläge på grunt vatten. Bogsering 10 meter med liksidiga arm- och bentag, av jämnstor kamrat i livboj.</p>	<p>Varför: Lära eleven förlängda armen och att aldrig simma ut till en nödställd utan flythjälp, till exempel livboj.</p>	<p>Hur: Eleven simmar ut till ”nödställd” som ligger 10 meter ut i vattnet, låt den ”nödställd” lägga händerna på livbojen och bogsera tillbaka till kanten</p>
<p>Guldsälen</p> 	<p>Vad: Simma 25 meter med valfritt simsätt i magläge på djupt vatten. Bogsering 10 meter med liksidiga arm- och bentag, av jämnstor kamrat i livboj.</p>	<p>Varför: Bra att träna på djupt vatten då tillbud oftast inträffar på djupt vatten.</p>	<p>Hur: Som Silversälen fast på djupt vatten.</p>
<p>Järnbojen</p> 	<p>Vad: Simma 50 meter, valfritt simsätt i magläge. Simma 25 meter ryggsim med bröstbentag. Flyta med kläder och flytväst 2 minuter. Vattentramp 2 minuter. Simma 2 meter under vattnet. Fria luftvägar och stabilt sidoläge.</p>	<p>Varför: Eleven ska kunna ligga still och flyta i vattnet medan man väntar på hjälp. Detta exempelvis om man fallit ur en båt. Eleven ska lära sig att simma och titta under vattnet. Säkerhetsmärke</p>	<p>Hur: Proven ska utföras på djupt vatten. Eleven ska ha långärmad tröja och långbyxor samt räddningsväst påtagen. Eleven ska kunna utföra fria luftvägar och veta varför samt kunna utföra stabilt sidoläge.</p>
<p>Bronsbojen</p> 	<p>Vad: Simma 150 meter, valfritt simsätt i magläge. Simma 50 meter ryggsim med bröstbentag. Simma med livboj 25 meter därefter bogsering 25 meter av jämnstor kamrat i livboj. Kunna mun till munandning, larmrutiner och stabilt sidoläge. Kunna Bad-, Båt-, och Isvett.</p>	<p>Varför: Eleven lär sig stegvis hur man hjälper en nödställd. Larmrutiner innebär att veta vad man säger vid samtal till SOS Alarm och varför man ringer dit. Mun till munandning är en påbyggnad av fria luftvägar från Järnbojen. Ett simkunnighets- och säkerhetsbevis som innehåller alla de moment som ingår i skolans läroplan för år sex</p>	<p>Hur: Eleven simmar med livboj 25 meter till ”den nödställd”. Därefter träs bojen över ”den nödställd” och bogseras 25 meter tillbaka. Obs! viktigt att hålla i bojen ”den nödställd”.</p>

<p>Simborgarmärket</p> 	<p>Vad: Simma 200 meter med valfritt simsätt i bröst- eller ryggläge på djupt vatten utan tidtagning</p>	<p>Varför: Simborgarmärket har lång tradition, det första kunde tas redan 1934. Märket finns som årsmärke samt som 5-, 10-, 25-, 40-, och 50 årsmärke för att du ska kunna testa din simkunnighet varje år.</p>	<p>Hur: Utförs på djupt vatten utan tidtagning</p>
<p>Silverbojen</p> 	<p>Vad: Simma 100 meter valfritt simsätt. Simma 50 meter med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj. Start i vattnet för 25 meter simning med livboj. Upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor kamrat från ca 2 meters djup. 25 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj. Kunna mun till munandning, larmrutiner samt stabilt sidoläge</p>	<p>Varför: Med hjälp av detta märke lär sig eleven hur man utför livräddning - moment för moment</p>	<p>Hur: Eleven simmar först 100 meter. De övriga momenten var för sig. Viktigt att kunna utföra mun till munandning på ett riktigt sätt</p>
<p>Guldbojen</p> 	<p>Vad: Simma 100 meter valfritt simsätt följt av 50 meter simning med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj. Maxtid 8 minuter. Start i vattnet för 25 meter simning med livboj följt av upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor person från 3-4 meters djup följt av 25 meters bogsering av kamrat i livboj. Maxtid 1 minut 50 sekunder. Vid bassäng grundare än angivet djup ska upptagningen föregås av 5 meter längddykning. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller strand. Kunna mun till munandning, larmrutiner samt stabilt sidoläge</p>	<p>Varför: När eleven klarat detta kunskapsbevis är hon/han en "vattenlivräddare" och kan på ett riktigt och tryggt sätt hjälpa någon som hamnat i nöd</p>	<p>Hur: Provet är uppdelat i två delar med olika maximala tider för respektive del. Observera att det förekommer längddykning om djupet är grundare än 2 meter för att kompensera för vattendjupet. Upptagning på kant kan ske genom rullning upp på kant eller brygga med hjälp av flera personer eller på traditionellt sätt (som vid upptagning i båt).</p>
<p>Elitbojen</p> 	<p>Vad: Bestämmelser som för Guldbojen men med maximal tid 4 minuter respektive 1 minut 25 sekunder</p>	<p>Varför: Detta är ett kunskapsbevis för de som vill testa sin kunskap ytterligare.</p>	<p>Hur: Observera tiden</p>

<p>Delfinen silver</p> 	<p>Vad: Simma 250 meter bröstsim. Simma 100 meter ryggsim. Flyta 50 meter eller 2 minuter. Vattentramp 50 meter eller 2 minuter. Djupdykning, djup 1 meter, en gång från vattenytan.</p>	<p>Varför: Detta är ett kunskapsbevis som främjar lusten att utveckla sig i simning och bli tryggare i vattnet</p>	<p>Hur: Alternativ i momenten flyta och vattentramp betyder att eleven kan välja att förflytta sig eller ligga stilla på stället</p>
<p>Delfinen guld</p> 	<p>Vad: Simma 500 meter bröstsim. Simma 200 meter ryggsim. Flyta 100 meter eller 4 minuter. Vattentramp 100 meter eller 4 minuter. Djupdykning, djup 2 meter, två gånger från vattenytan och två gånger från kanten.</p>	<p>Varför: Ett kunskapsbevis som kräver mer prestation.</p>	<p>Hur: Alternativ i momenten flyta och vattentramp betyder att provtagaren kan välja att förflytta sig eller ligga still på stället</p>
<p>Sjöstjärnan blå</p> 	<p>Vad: Simma 100 meter varav 25 meter ryggsim</p>	<p>Varför: Eleven ska kunna vända obehindrat mellan rygg- och bröstsim i öppet vatten</p>	<p>Hur: Kunskapsbeviset kan bara erövras i sjö eller hav</p>
<p>Sjöstjärnan röd</p> 	<p>Vad: Simma 300 meter varav 50 meter ryggsim.</p>	<p>Varför: Eleven ska kunna vända obehindrat mellan rygg- och bröstsim i öppet vatten.</p>	<p>Hur: Kunskapsbeviset kan bara erövras i sjö eller hav</p>
<p>Silverisbjörnen</p> 	<p>Vad: Veta hur man använder en ispik. Använda isdubbar på t.ex. "isflak" av plast. Rädda en nödställd ur en "vak" med förlängda armen. Kasta eller hasa en livboj med lina så att den träffar ett målområde med 1 meters bredd på 10 meters avstånd. Kasta en räddningslina så att någon del av linan träffar ett målområde med 1 meters bredd på 10 meters avstånd. Kunna besvara frågor om iskunskap och utrustning</p>	<p>Varför: Det är viktigt att eleven lär sig hur man ska uppträda om isen brister vid t.ex. skridskoåkning. Kunna rädda sig själv eller kamrat</p>	<p>Hur: Detta kunskapsbevis ska utföras i simhallen. Förlängda armen innebär exempelvis ispik, räddningslina, gren, bräda, halsduk eller liknande. När man tränar med isdubbar och ispik kan man använda sig av ett isflak av plast eller annan lämplig yta. Eleven ska få information om och veta vad rätt utrustning innebär när man vistas på is.</p>

<p>Guldisbjörnen</p> 	<p>Vad: Visa hur man använder en ispik. Visa hur man använder isdubbar på is. Rädda en nödställd ur en isvak med förlängda armen. Kasta en räddningslina så att den träffar ett målområde med 1 meters bredd på 12 meters avstånd. Kunna utföra mun till munandning. Ta sig upp ur en isvak med hjälp av isdubbar. Kunna besvara frågor om iskunskap och utrustning.</p>	<p>Varför: Detta är en kunskap som alla som beger sig ut på is bör ha. Speciellt om man är ledare i någon grupp t.ex. skolan</p>	<p>Hur: <i>Utförs utomhus på is i sjö eller hav.</i> Förlängda armen innebär exempelvis ispik, räddningslina, gren, bräda, halsduk eller liknande. Eleven ska också få information om vad rätt utrustning innebär när man är på is. Säkerhetslina skall användas och övriga ur säkerhetssynpunkt nödvändiga åtgärder iakttas</p>
<p>Elitdelfin silver</p> 	<p>Vad: Simma 750 m bröstsim. Simma 300 m ryggsim. Hoppa i från svikt, brygga, startpall eller båt med kläder och flytväst, därefter 5 min flytning i ihopkrupen ställning utan att röra armar och ben. Vattentramp 5 min. 2 st kast med livboj. Livräddning - Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 25 m simning med livboj, följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80 m djup följt av 25 m bogsering av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant eller brygga. OBS! Allt i en följd utan att vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök. Skapa fria luftvägar, visa mun till munandning och lägg personen i stabilt sidoläge. Larma. Teori - Bad, Båt- och Isvettsregler, larmrutiner</p>	<p>Varför: När du klarat dessa moment i simning, livräddning och teori kan du känna dig säker i vattnet. Du kan också känna dig trygg om du skulle behöva ingripa vid en nödsituation i och vid vatten. Du får testa din förmåga och vet vad du klarar av. Du har också en bra kunskap när det gäller mun till munandning och stabilt sidoläge. Kunskap som du kan ha nytta av i flera situationer, inte bara vid vatten.</p>	<p>Hur: Momenten är tänkta att så mycket som möjligt likna en verklig nödsituation. Simmomenten är uthållighetsprov. En test på elevens uthållighet. Hopp- och flytmomenten är till för att efterlikna en situation där man ofrivilligt hamnar i vattnet. Observera att om man hamnar ofrivilligt i vatten ska man ligga stilla för att bevara värmen vilket fördröjer nedkylningen och ökar chansen för överlevnad. I livräddningsmomentet ska eleven kämpa för att utan avbrott försöka rädda en ”nödställd”. Det är viktigt att få träna på att göra det på ett för eleven säkert sätt.</p>
<p>Elitdelfin guld</p> 	<p>Vad: Simma 1000 m bröstsim. Simma 500 m ryggsim. Hoppa i från svikt, brygga, startpall eller båt med kläder och flytväst, flyt därefter 5 min i ihopkrupen ställning utan att röra armar och ben. Vattentramp 7 min. 2 st kast med livboj minst 5 meter. Livräddning - Hoppa från kant eller brygga med livboj och därefter 50 m simning med livboj, följt av upptagning av livräddningsdocka eller sänke från 1.80 m djup följt av 50 m bogsering</p>	<p>Varför: Se Elitdelfinen silver. En bra repetition men kraven är högre. Det är viktigt att känna till vad en förbandslåda bör innehålla</p>	<p>Hur: Se Elitdelfinen silver</p>

	<p>av kamrat i livboj. Upptagning av person på bassängkant eller brygga. OBS! Allt i en följd utan att vila. Dykmomentet kan alltså bestå av många försök. Skapa fria luftvägar, visa mun till munandning och lägg personen i stabilt sidoläge. Larma. Teori - Bad, Båt- och Isvettsregler, larmrutiner, första hjälpen, genomgång av innehåll i en förbandslåda.</p>		
<p>Kilometermärket</p> 	<p>Vad: Simma valfri sträcka med valfritt simsätt i bröst eller ryggläge.</p>	<p>Varför: Simning är ett av de bästa sätten att motionera regelbundet. Kilometermärken är bra mål och finns för 1, 5, 10, 25, 50, 100, 250, 500 och 1000 km.</p>	<p>Hur: Observera att det inte finns någon mini-sträcka utan märket kan användas i simskolan till de barn som t.ex. klarar 15 meter åt gången. Märkena är påbyggnadsmärken, d.v.s. simmad sträcka får tillgodoräknas högre märkesvalör</p>

Bilaga 5

Folkhälsans distansuppgifter. Egen modifierad (Hakamäki et al. s. 123)

Folkhälsan	Distansuppgifter
Första modulen	<ol style="list-style-type: none">1. Intervjua några av dina närstående som vanligtvis inte simmar. Varför undviker de att simma? Hur kan du som simlärare stöda dem om de trots allt skulle vara intresserade att simma?2. Intervjua anställda i din simhall. Ta reda på hur arbetet och uppgifterna är organiserade, vilka olika evenemang som har genomförts i simhallen under senaste tiden.3. Skapa en ny ”simundervisningsprodukt” för den simhall du besöker, som utvecklar simhallens serviceutbud. Presentera också din ide för simhallens personal. Utveckla en fullständig produkt med periferi- och bitjänster.4. Observera simskolan, ur gruppens synvinkel, ur lärarens synvinkel, differentiering.5. Teknikövningar, referensutvärdering. Utvärdera en annan simmares simsätt med hjälp av en blankett.
Andra modulen	<ol style="list-style-type: none">1. Intervjua simläraren i din simhall och ta reda på arbetsuppgifter, arbetstider, lön m.m.2. Sammanställning av undervisningsövningarna3. Sammanställning för periodplan för simskolan4. Bekanta dig med simhallens alarmsystem och rapportera hur simläraren ska agera i den aktuella simhallen som en del av alarmsystemet i olika nödsituationer. Ta samtidigt reda på vilken typ av säkerhetsutrustning som finns i simhallen.5. Ta reda på när följande EA1 / EA2 – kurs ordnas på din egen ort. Vi rekommenderar denna utbildning för simlärare.6. Gör upp en lista över material som du som simlärare behöver kunna garantera simskolans säkerhet och första hjälp-beredskap. Gör separata utredningar för stranden och simhallen.7. Läs till provet

Bilaga 6

Simlärarutbildningens teknikprestationer. Egen modifierad (Hakamäki et al. s. 122)

Folkhälsan	Crawlsim 50m
Godkänd prestation	<ul style="list-style-type: none">• Bra start, landar inte på mage och stiger inte upp till ytan före gränsen vid 5 meter sett från fötterna.• Smidig stigning upp till ytan• Inga krumbukter, kroppen vrids åt båda sidorna• Sparkarna skapar bubblor på ytan• Man kan se att armarna glider• Huvudet lyfts inte upp vid andningen• Utandning i vattnet• Volt- eller sidovändning där armarna är utsträckta som en förlängning av kroppen vid avstampet och avstampet riktas under vattnet
Underkänd prestation	Många brister, t.ex. upplyft huvud, dålig start och vändning

Folkhälsan	Ryggcrawl 50m
Godkänd prestation	<ul style="list-style-type: none">• Bra start, ryggen i en båge inte med baken före, riktas ner under vattnet, dykning med sparkar åtminstone fram till flagg-repet vid 5 meter sett från fötterna, smidig uppstigning till ytan• Kroppen vrids kring längdaxeln, armarnas glidning är synlig

	<ul style="list-style-type: none"> • Bågformat armtag med böjd arm • Kroppen är i linje med ytan och sparkarna skapar bubblor på ytan • Vändning i enlighet med reglerna för tävlingssim, där armarna är utsträckta som en förlängning av kroppen vid avstampet och avstampet riktas under vattnet
Underkänd prestation	Många brister, t.ex. upplyft huvud, dålig start och vändning





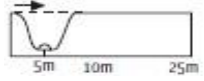

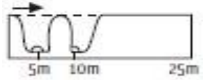

Folkhälsan	Bröstsims 50m
Godkänd prestation	<ul style="list-style-type: none"> • Bra start, och regelmässiga rörelse under vattnet (ett långt armtag, en spark och ett till armtag upp till ytan) • Dykning över en sträcka på minst 8 meter sett från händerna, smidig uppstigning till ytan • Kroppen vrids inte kring längdaxeln • Ansiktet under vattenytan under glidningen • Sparken är symmetrisk och bågformad, vristerna är böjda under sparken och tårna pekar mot sidorna vid sparkens början

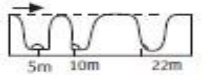
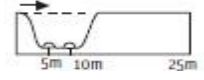



	<ul style="list-style-type: none"> • Under armtaget flyttas handflatorna inte bakom axellinjen och armtaget är bågformat och accelererar mot mitten • En bra sidovändning där sparken rik- tas ner under vattenytan och glid- ningen följs av regelmässiga rörelser under vattnet
Underkänd prestation	Många brister, t.ex. raka vrister, under sparken, kroppen vrids eller sparken är osymmetrisk

Bilaga 7

Målsättningstabellen för simundervisningen

Grundläggande färdigheter (Finlands simundervisning- och livräddningsförbund 2018)


PO-ÄNG	RYGGSIM	BRÖSTSIM	FRISIM	LÄNGDDYKNING	DJUPDYKNING	HOPP	LIVRÄDDNING	FORDRINGAR
0.5	Doppa öronen i ryggläge 5 s.	Flyta med hjälpmedel, ansiktet i vattnet 5 s.	Röra på sig självständigt i simposition med händerna vid bottnet 5m	Röra på sig hoppandes, springandes 5m	Att doppa kroppen och huvudet	Självständigt gå ner i vattnet från bassängkanten, samt stiga upp	Att stiga upp och stå från simposition	Vattenvanemärke 
1	Röra på sig självständigt i ryggläge sparkandes med hjälpmedel	Flyta på ställe i X-läge 5s.	Röra på sig självständigt i vågrät position med hjälpmedel	Glida med hjälpmedel längsmed ytan	Plocka upp ett föremål från midjedjupt vatten	Hopp i bröstdjupt vatten	Vända sig från mage till rygg eller tvärtom med hjälpmedel	Vattenskicklighetmärke 
2	Elementärt ryggsim 10m	Elementärt bröstsim 10m	Mullvadssim 10 m	Glida längsmed ytan 3m	Plocka upp ett föremål från bröstdjupt vatten	Fötterna före i simdjupt vatten	Utkast av en dunk 5m till nödställd som dras till kanten	Nybörjarmärke 
3	Elementärt ryggsim 25m	Elementärt bröstsim 25m	Mullvadssim 25 m	Dyka 5m	Stå på händerna i bröstdjupt vatten	Fällning med gruppering från kanten	Vatten tramp 20 s. i simdjupt vatten	Intressemärke 
4	Ryggsim 25m	Bröstsim 25m	Frisim 25 m	Dyka 8m		Huvudhopp från kanten	Utkast av livboj, hopp och bogsering av livboj 50m	Teknikmärke 
5	Ryggsim 50m	Bröstsim 50m	Frisim 50 m	Dyka 10m		Fällning framåt från ca. 1m	Test av simkunnighet 200m, se instr.	Talangmärke 


6	Ryggsim 100m	Bröstsims 100m	Frisim 100 m	Dyka 12m		Huvudhopp med avstamp från ca.1m	25m sim + 25m transport av nödställd i livboj	
7	Ryggsim 200m	Bröstsims 200m	Frisim 200m	Dyka 15m		Volt med gruppering från kanten	25 m sim + 25 m transport med hakgrepp	Simkandidat 
8	Ryggsim 300 m eller 50m på 55 s.	Bröstsims 300m eller 50m på 50 s.	Frisim 300 m eller 50m på 45 s.	Dyka 18m	1 föremål från 3-4m djup, ett åt gången	Fötterna före från 3m	Klädsim 50m och avklädning	
9	Ryggsim 400 m eller 50m på 50 s.	Bröstsims 400 m eller 50m på 50 s.	Frisim 400 m eller 50m på 40 s.	Dyka 20m	2 föremål från 3-4m djup, ett åt gången	Fötterna före från 5m eller volt från startpall	25m klädsim + 25m transport med kläderna på av nödställd	Simmagister 
10	Ryggsim 700 m eller 100m på 1,40min	Bröstsims 700 m eller 100m på 1,45 min	Frisim 700 m eller 100m på 1,25 min	Dyka 25m	3 föremål från 4m djup, ett åt gången	Huvudhopp från 3m eller volt från svikt	Livräddarens simtest, se instr.	Primusmagister 

Bilaga 8

Instruktioner för målsättningstabellen (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund 2018)

INSTRUKTIONER FÖR MÅLSÄTTNINGSTABELLEN

DEFINITIONER PÅ VATTENDJUP	LIVRÄDDNING	KRAV FÖR SIMMÄRKEN
Simdjupt (fötterna får inte nå botten)	Nivå 1: Räcker det med att flyta i fem sekunder	VATTENVANEMÄRKET
Bröstdjupt (vattnet når till armhålorna)	Nivå 2: Tag en dunk, med 1/3 del vatten i. Bind ett 10m långt rep fast i dunken. Dunken kastas över den nödställda, att denna når dunken utan att simma.	Minst fem uppgifter på 1/2 poängs nivå. VATTENSKICKLIGHETMÄRKE
 Midjedjupt (vattnet når till naveln)	Nivå 4: Eleven kastar en livboj så långt som möjligt ut i vattnet, hoppar i med fötterna före, simmar till bojen och bogserar den 50m	Minst fem uppgifter på 1 poängs nivå, varav en måste vara simprestation (rygg- eller frisim) NYBÖRJARMÄRKET
	Nivå 5: Simkunskaperna testas: Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till	Minst fem uppgifter på 2 poängs nivå, varav en måste vara en simprestation (elementärt rygg-, -bröst, eller mullvadsim) INTRESSEMÄRKET
		Minst fem uppgifter på 3 poängs nivå, varav två måste vara en simprestation (elementärt rygg-, -bröst, eller mullvadsim)

<p>Anvisningar för prestationer som gäller grundläggande färdigheter</p> <p>Simteknik</p> <p>Nivåerna 0,5 - 3 nybörjar teknik tillåten</p> <p>Nivåerna 4–10 endast korrekta simtekniker godkänns</p> <p>Längddykning start från vattnet; med frånskjut från botten, bassängkanten el. motsv.</p> <p>Djupdykning</p> <p>Nivåerna 4–7 man simmar alltid 25m. Under simningen dyker man antingen efter ett föremål från botten (djup ca. 2m) eller genom en ring nära botten, se illustration i mållättningstabellens kolumn om djupdykning</p> <p>Hopp</p> <p>Nivå 2: vid hopp med fötterna före duger sk.ljushopp</p> <p>Nivå 3: hopp med gruppering från kanten (man sitter på huk och faller kroppen framåt-neråt)</p> <p>Nivå 4: man tar sats stående jämfota Nivå 9–10: det finns flere alternativ</p>	<p>ytan, på djupt vatten simmar 200 m i magläge i en följd, varav minst 50 m i ryggläge. Nivå 6:</p>  <p>Nivå 9: Klädsel under simningen: träningsdräkt eller motsvarande + strumpor</p> <p>Nivå 10: Livräddarens simtest: Räddningshopp, räddningssim 25m, längddykning 10m + 15m sim, djupdykning: 3 föremål ett åt gången, var- efter transport av nödställd 50m</p>	<p>TEKNIKMÄRKE</p> <p>Minst fem uppgifter på 4 poängs nivå, varav två måste vara en simprestation med riktig simteknik</p> <p>TALANGMÄRKET</p> <p>Minst fem uppgifter på 5 poängs nivå, varav två måste vara en simprestation med riktig simteknik</p> <p>SIMKANDIDAT</p> <p>Minst sex uppgifter på 6–7 poängs nivå, varav två måste vara en simprestationer med riktig simteknik</p> <p>Poängsumman minst 36 poäng</p> <p>SIMMAGISTER</p> <p>Magisterprovet kan inte avläggas innan kandidatprovet är avklarat. Minst 6 prestationer på 7–9 poängs nivå, varav tre måste vara minst 8 poängs simprestationer med riktig simteknik.</p> <p>Poängsumman minst 54 poäng</p> <p>PRIMUSMAGISTER</p> <p>Primusmagisterprovet kan avläggas direkt efter kandidatprovet. Alla 7 prestationer på 10 poängs nivå.</p> <p>Poängsumman är 70 poäng</p>
---	--	--

