

## **Vattensäkerhet och livräddning för årskurs 3–6**

Undervisningsmaterial för klasslärare och simlärare

Mandi Appelberg

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	6278
Författare:	Mandi Appelberg
Arbetets namn:	Vattensäkerhet och livräddning för årskurs 3–6 – Undervisningsmaterial för klasslärare och simlärare
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är ett produktutvecklingsarbete som beställts av Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund. Produkten är ett undervisningsmaterial i videoform. Materialet innehåller övningar i vattensäkerhet och livräddning för årskurs 3–6 i lågstadieskolor. Materialet är ämnat för klasslärare och simlärare för att hjälpa och stöda deras simundervisning. Videon innehåller konkreta exempel på vad som är väsentligt att lära ut på lågstadienivå. Lärarna kan fritt välja övningar av materialet samt hur de använder sig av det. Övningarna i videon baserar sig på simkunnighet och ger färdigheterna att rädda sig själv samt grunderna till att rädda någon annan. Målet med materialet är att öka kunskapen inom vattensäkerhet och livräddning i skolsimundervisningen i Finland. Examensarbetet ger svar på frågorna om vad som är viktigast och vad som borde läras ut i undervisningen för vattensäkerhet och livräddning samt varför simundervisningen i lågstadieskolor borde innehålla dessa kunskapsfärdigheter. Arbetet ger även svar på hur man skapar ett undervisningsmaterial av god kvalitet. Bakgrunden till arbetet är bl.a. teorier om vattensäkerhet, simkunnighet, simundervisning och olika modeller för livräddnings- och vattensäkerhetsundervisning. Dessutom tar arbetet upp Finlands läroplan gällande simundervisning för den grundläggande utbildningen. Övningarna i materialet är planerade på basis av de teorier som arbetet tar upp, främst på de internationella livräddningsriktlinjerna (<i>ILS, International Water Safety and swimming Education Guidelines</i>). Hur ett undervisningsmaterial av god kvalitet skapas utgår från teorier om multimedialäring som tas upp i arbetets bakgrund. Metoden som använts i arbetet är en processbeskrivning av Carlström &amp; Carlström Hagman (2006). Processbeskrivningen är ett upplägg för arbetsprocessen. Metoden innehåller fem faser som arbetet utgår i från. Resultatet presenteras i form av en tabell där arbetsprocessens resultat kommer fram samt genom att svara på arbetets frågeställningar. Frågorna besvaras genom teorierna som tas upp i arbetet. Det finns ett behov för ett material för undervisningen i vattensäkerhet och livräddning, eftersom det inte finns en konkret modell för vad som skall läras ut samt hur det skall läras ut. Videomaterialet tar upp all nödvändig information på ett effektivt och lättförståeligt sätt. Det slutliga materialet är tillgängligt både på finska och svenska så att så många som möjligt kan använda sig av den. Ändamålet med undervisningsmaterialet är att den skulle publiceras på Utbildningsstyrelsens hemsidor, så att alla lärare i Finland skulle ha tillgång till materialet. Materialet kan bli ett utmärkt hjälpredskap för lärarnas undervisning i vattensäkerhet och livräddning.</p>	
Nyckelord:	Livräddning, vattensäkerhet, undervisningsmaterial, skolsimundervisning, Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund
Sidantal:	54
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	18.12.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	6278
Author:	Mandi Appelberg
Title:	Water safety and lifesaving for 3rd–6th graders – Teaching materials for elementary school teachers and swimming instructors
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a product development process commissioned by the Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation. The result of this thesis is a video of education material. The material contains exercises in water safety and lifesaving for 3rd–6th grade students in elementary schools. The material is intended for grade teachers and swimming instructors to assist and support teaching swimming. The video contains concrete models of what is essential in teaching in elementary school. Teachers are free to choose exercises from the material and can freely use the it. Exercises in the video are based on swimming skills and provides skills to save yourself as well as the basics of saving others. The aim of the material is to increase knowledge of water safety and lifesaving in education in schools in Finland. The thesis provides answers to the questions what is important in teaching water safety and lifesaving, what should be taught in the lessons and why swimming education in primary schools should contain these knowledge skills. The work also provides answers to how to create an education material of good quality. The theoretical reference frame of the thesis is based mainly on theories about water safety, swimming skills, swimming education and various models for lifesaving and water safety education. In addition, the thesis mentions Finnish National Core Curriculum regarding basic education. The exercises are based on the theories I mention in my thesis, mainly on ILS International Water Safety and Swimming Education Guidelines. The development of an education material of good quality is based on theories of multimedia learning. The method used in the thesis is a process description model by Carlström &amp; Carlström Hagman (2006). The process description is a model for the work process. The method contains five phases of which the work is based on. The results are presented in a table showing the results of the work process and answering the questions of the work. The questions are answered by the theories addressed in the work. There is a need for a teaching material of water security and lifesaving, as there is no concrete model for what is to be learned and how it is to be learned. The video material records all the necessary information in an efficient and easy-to-understand manner. The final material is available in Finnish and Swedish so that as many as possible can use it. The purpose of the teaching material is that it should be published on the website of the Finnish National Agency for Education, so that all teachers in Finland would have easy access to the material. The material can be a great help for teachers in teaching water safety and lifesaving.</p>	
Keywords:	Lifesaving, water safety, education material, school swim education, Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation
Number of pages:	54
Language:	Swedish
Date of acceptance:	18.12.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja Terveystieteiden Edistäminen
Tunnistenumero:	6278
Tekijä:	Mandi Appelberg
Työn nimi:	Vesiturvallisuutta ja hengenpelastusta 3.–6. luokkalaisille – Opetusmateriaali luokanopettajille ja uimaopettajille
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on Suomen uinti- ja hengenpelastusliiton tilaama tuotekehitystyö. Tuote on opetusmateriaali videomuodossa. Materiaali sisältää vesiturvallisuus- ja hengenpelastusharjoitteita ala-asteen 3.–6. luokkalaisille. Materiaalin tehtävä on auttaa ja tukea luokanopettajien ja uimaopettajien uimaopetusta. Video sisältää konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä on oleellista opettaa ala-astetasolla. Opettajat voivat vapaasti valita materiaalista harjoituksia ja käyttää niitä oman valintansa mukaan. Videon harjoitukset perustuvat uimataitoon ja antavat valmiuksia pelastaa itsensä tai toisen henkilön. Materiaalin tavoite on lisätä tietoa vesiturvallisuudesta sekä hengenpelastuksesta Suomen koulu-uintiopetuksessa. Opinnäytetyö antaa vastauksia kysymyksiin, mikä on tärkeintä hengenpelastuksessa ja mitä siitä pitäisi opettaa ala-astetasolla, sekä miksi koulujen uimaopetuksen pitäisi sisältää näitä taitoja. Työ antaa myös vastauksia kysymykseen, miten laaditaan laadukas opetusmateriaali. Työn teoreettinen tausta rakentuu pääasiassa vesiturvallisuusteoriasta, uimataidosta, uimaopetuksesta sekä eri opetusmalleista hengenpelastuksessa ja vesiturvallisuudessa. Työn taustalla on myös Suomen perusopetussuunnitelma. Uimaopetuksen harjoitteet tukeutuvat mainittuihin teorioihin ja etenkin kansainvälisiin hengenpelastusohjeisiin (<i>ILS International Water Safety and swimming Education Guidelines</i>). Miten laadukas opetusmateriaali luodaan, perustuu Multimediaoppimisen teorioihin. Työprosessissa on käytetty Carlström &amp; Carlström Hagmanin (2006) prosessinselostusmallia. Prosessinselostusmalli toimii pohjana työprosessissa. Carlström &amp; Carlström Hagmanin menetelmä sisältää viisi vaihetta. Työn tulokset on esitetty taulukon muodossa, jossa työprosessin tulokset tulevat esiin, sekä vastaamalla työn kysymyksiin. Kysymysten vastaukset perustuvat teorioihin, joita on käsitelty työssä. Vesiturvallisuuden- ja hengenpelastuksen opetukseen tarvitaan opetusmateriaalia, koska ei ole olemassa konkreettista mallia siitä, mitä ja miten sitä opetetaan. Videomateriaali käsittelee kaikki tarvittavat tiedot tehokkaasti ja helposti ymmärrettävällä tavalla. Lopullinen materiaali on saatavissa suomeksi ja ruotsiksi niin, että mahdollisimman monet voivat käyttää sitä. Opetusmateriaali on tarkoitettu liittämään Opetushallituksen verkkosivuille, jotta siitä on hyötyä mahdollisimman monelle opettajalle ympäri Suomea. Materiaalista voi olla paljon apua opettajien vesiturvallisuus- ja hengenpelastusopetuksessa.</p>	
Avainsanat:	Hengenpelastus, vesiturvallisuus, opetusmateriaali, koulu-uinti, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto
Sivumäärä:	54
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	18.12.2017

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Presentation av beställaren .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>10</b>
3.1	Vattensäkerhet .....	10
3.1.1	<i>Undervisning av vattensäkerhet och livräddning .....</i>	<i>12</i>
3.1.2	<i>Skolsimundervisning och simkunnighet.....</i>	<i>13</i>
3.1.3	<i>Användning av flytväst.....</i>	<i>15</i>
3.1.4	<i>Vattensäkerhet och livräddning i Australien.....</i>	<i>15</i>
3.2	Läroplanen för den grundläggande utbildningen .....	17
3.2.1	<i>Simundervisning för årskurs 1–2 .....</i>	<i>18</i>
3.2.2	<i>Simundervisning för årskurs 3–6 .....</i>	<i>18</i>
3.3	Inläring .....	19
3.3.1	<i>Att lära sig simma .....</i>	<i>19</i>
3.3.2	<i>Motivationsteori.....</i>	<i>20</i>
3.3.3	<i>Multimedialäring.....</i>	<i>22</i>
<b>4</b>	<b>Syfte.....</b>	<b>23</b>
4.1	Frågeställningar .....	24
4.2	Avgränsningar .....	24
<b>5</b>	<b>Etiska reflektioner .....</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Metod.....</b>	<b>26</b>
6.1	Metodbeskrivning .....	26
6.1.1	<i>Utveckling &amp; planering.....</i>	<i>27</i>
6.1.2	<i>Genomförandet.....</i>	<i>28</i>
6.1.3	<i>Utvärdering &amp; avslutning.....</i>	<i>28</i>
<b>7</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>29</b>
7.1	Processbeskrivning .....	31
7.1.1	<i>Idé &amp; Produktformning.....</i>	<i>31</i>
7.1.2	<i>Planering.....</i>	<i>31</i>
7.1.3	<i>Genomförandet.....</i>	<i>32</i>
7.1.4	<i>Utvärdering .....</i>	<i>33</i>
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>33</b>
8.1	Metoddiskussion .....	34
8.2	Resultatdiskussion.....	35

8.3 Avslutande diskussion .....	36
<b>Källor .....</b>	<b>37</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>41</b>
Bilaga 1. (ILS internationella riktlinjer för vattensäkerhet) .....	41
Bilaga 2. (Blankett för föräldrarnas samtycke till filmning).....	44
Bilaga 3. (Manus) .....	45
Bilaga 4. (Filminspelningens tidtabell).....	54

## Figurer

Figur 1. Inre- och yttremotivationsmodell, utvecklad av Härmäläinen (2015).....	21
Figur 2. Processbeskrivningen enligt faserna, anpassad enligt Carlström & Carlström Hagman (2006) .....	27

## Tabeller

Tabell 1. Mål för undervisningen i gymnastik i årskurs 1–2, Utbildningsstyrelsen (2014) .....	18
Tabell 2. Bedömningskriterier för goda kunskaper (verbal bedömning) eller vitsordet 8 (sifferbedömning) i slutet av årskurs 6 i gymnastik, Utbildningsstyrelsen (2014).....	19
Tabell 3. Arbetsprocessens resultat.....	30

# 1 INLEDNING

I Finland finns otaliga sjöar och kuster som erbjuder möjligheter till fritidsaktiviteter och verksamhet i öppet vatten. Finländare älskar att basta och simma året runt. Detta betyder att det också finns stora risker för drunkningsolyckor. Därför har just simkun- nighet och livräddning en stor betydelse i vårt land. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund b 2017) Barn kan ha tillgång till vattenaktiviteter året runt och därmed ökar behovet av simkun- nighet. Skribenten anser att även skolan bör i ett tidigt skede stöda barnens kunskaper i säkerhet vid vatten.

Examensarbetet är ett vattensäkerhets- och livräddningsmaterial i videoform med kon- kreta exempel på vattensäkerhets- och livräddningsövningar som läraren i lågstadiet kan använda och ha nytta av. Videon fungerar som ett hjälpmedel och är ämnad till lärarna för att stöda deras simundervisning. Läraren kan fritt välja övningar till sin undervisning från materialet. Målet i detta examensarbete är att öka kunskapen inom livräddning och vattensäkerhet i skolsimundervisningen i Finland. Ändamålet med materialet är att det kan användas av klasslärare/simlärare i lågstadierna runt om i Finland. Bakgrunden i arbetet innehåller bl.a. vattensäkerhetsriktlinjer enligt det Internationella livräddnings- förbundet (International Life Saving Federation), en presentation av beställaren Finlands simundervisnings- och livräddningsförbund, en förklaring av simkun- nighet enligt den nordiska definitionen (International Life Saving Federation 2017 s. 4) samt ett exempel på Australiens undervisning i livräddning och vattensäkerhet (Swim and Survive 2011). Dessutom tar arbetet upp Finlands läroplan gällande simundervisningen i lågstadiesko- lor (Utbildningsstyrelsen 2014).

Som blivande idrottsinstruktör anser skribenten att kunskapen om vattensäkerhet och livräddning spelar en stor roll i simundervisning och borde prioriteras mera i skolgym- nastiksundervisning.



## 2 PRESENTATION AV BESTÄLLAREN

Beställaren av arbetet är Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund, FSL. Organisationen, som grundades 1956, har som främsta uppgift att utbilda och informera medborgarna om vattensäkerhet. FSL:s målsättning är att minska drunkningsolyckor och förbättra medborgarnas simkunnighet. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund a 2017) Detta beställningsarbete fokuserar endast på skolsimundervisningen.

FSL:s verksamhet består av simundervisning, livräddning, baby- och familjesimning, specialsimning samt rådgivning till planering och byggande av simhallar och badstränder. FSL har elva medlemsorganisationer och finansieras främst av undervisnings- och kulturministeriet men även av organisationens egna verksamhet. Till de elva medlemsorganisationerna hör bl.a. Mannerheims Barnskyddsförbund, Folkhälsans förbund, Röda Korset och andra sim- och undervisningsorganisationer. FSL är även medlem i ILS (internationella livräddningsförbundet), ILSE (europeiska livräddningsförbundet), IFSTA (den internationella föreningen av simlärarförbund) och NLG (det Nordiska Livräddningsförbundet). (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund a 2017)

Den främsta målsättningen är att ingen skall drunkna och att alla borde ha en möjlighet att lära sig simma. Alla borde också få tillräckligt information och kunskaper att rädda sig själv eller någon annan från att drunkna. På så sätt skulle drunkningsstatistiken sjunka och alla skulle få en chans att njuta av att vara i vatten. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund a 2017)

FSL har också kampanjer om vattensäkerhet för att förebygga drunkningsolyckor, så som kampanjen "*Förnuftigt till sjöss*". Kampanjerna är i samarbete med bl.a. de finska myndigheterna och andra organisationer och finansieras främst av Penningautomatföreningen, RAY. I samband med kampanjerna ordnas det olika rundturer och evenemang om vattensäkerhet runt om i Finland både för vuxna och för barn. Kampanjerna och de olika evenemang vill bl.a. påminna finländare om olika farliga situationer vid vatten, t.ex. säkerheten på sjöss, men också om olika sätt att njuta av vatten som ett motiverande element, t.ex. olika vattensporter. Här är tre viktiga punkter kampanjerna påmin-

ner om: simkunskap räddar, använd alltid flytväst vid vatten och alkohol passar inte till sjöss. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund a 2017)

### **3 BAKGRUND**

I följande kapitel kopplas materialet till relevant litteratur kring arbetets olika temaområden.

#### **3.1 Vattensäkerhet**

Vattensäkerhet handlar om säkerhet när man vistas i vatten eller i närvaro av vatten. Till vattensäkerhet hör förebyggning av drunkningar. Att förebygga drunkningar är främst att vara simkunnig. (Ilmanen 2006 s. 37–38) Att lära barn att simma och kunskap om vattensäkerhet är oerhört viktigt eftersom globalt sett är barn från åldern 1–4 den största målgruppen för drunkningsrisker. Den näst största målgruppen är åldern mellan 5–9. I hela världen drunknar det omkring 300 000 människor i året. Detta innebär att en person drunknar varannan minut, varje dag. (World Health Organization 2014 s. 6–9) I Finland är drunkningsmålgrupperna liknande som de globala. Enligt Institutet för hälsa och välfärd var drunkningar, under åren 2012–2014, den vanligaste dödsorsaken hos barn under 15 år (Institutet för hälsa och välfärd 2016). Enligt en studie av Olycksutredningscentralen där det undersöktes dödsfall i åldern 0–17 mellan åren 2009 och 2011 var drunkningar den näst största dödsorsaken, 17 barn drunknade under de åren i Finland (Turvallisuustutkinta 2012 s. 4). I Finland drunknar det årligen 150–200 människor. För att förbygga detta, borde man lära alla att simma säkert. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund b 2017)

De nordiska länderna sammanställde en definition av simkunnighet år 1996. Enligt den nordiska definitionen är simkunnighet att kunna hoppa i djupt vatten så att huvudet går under ytan och sedan simma 200 meter, varav 50 meter är på rygg. Till simkunnighet hör också grunderna i livräddning och vattensäkerhet. (International Life Saving Federation 2017 s. 4) Det finns också andra definitioner för simkunnighet än de nordiska. Enligt en rapport av internationella livräddningsförbundet, ILS, ser man på simkunnighet från en internationell synvinkel och beskriver vad en simkunnig person borde kunna.

Beskrivningen innehåller även livräddning. ILS:s definition av simkunnighet och säker överlevnad: ta sig i vattnet och ur vattnet på ett säkert sätt, flyta på rygg lugnt, simma minst 25 meter på eget sätt samt kunna klä på, simma och flyta med ett flytande redskap. Dessutom skall man kunna rädda och bli räddad med ett redskap (flytkorv, rep eller annat flyt redskap) genom att transportera den räddade 3–5 meter. Säker överlevnad omfattar också kunskap om hur man betar sig vid vatten samt hurdan attityd man har för att minska på risker. (International Life Saving Federation 2012 s. 3–4)

Det finns fyra faktorer som leder till drunkningar, enligt en ny rapport av Internationella livräddningsförbundet i Europa, ILSE. Första faktorn är brist på kunskap, ignorerande eller missuppfattning av faran. Den andra är brist på information och skydd eller obegränsad tillgång till faran. Den tredje faktorn är brist på övervakning. Den sista faktorn som leder till drunkningar är att inte ha förmåga att klara av faror eller risksituationer. (International Life Saving Federation of Europe 2017 s. 4)

Enligt en svensk studie av *Myndigheten för samhällsskydd och beredskap* där man undersökt varför barn drunknar, har man konstaterat att en stor orsak till drunkningarna är att barnen överskattar sin simkunnighet och inte är tillräckligt kunniga för att rädda någon annan. Detta kan förebyggas genom mera undervisning av livräddning. (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap 2010 s. 19) Undervisning av vattensäkerhet och livräddning passar till allt från nybörjare till duktiga simmare i alla åldrar. (Hakamäki 2012 s. 209)

Statistiskt sett beror drunkningarna på bl.a. ålder, kön, socioekonomisk status och kulturell bakgrund. T.ex. i hela världen är det mera män än kvinnor som drunknar. Största orsaken hos vuxna som drunknar är alkoholkonsumtionen. Andra orsaker kan vara olika sjukdomar eller medicinska skäl. Att vara simkunnig förebygger drunkningar, men ingen är ändå "drunknings-säker". Därför är livräddningsundervisning så viktigt. (World Health Organization 2014 s. 6, 15) Men det finns ändå olika synvinklar på att simkunnighet förebygger drunkningar. Enligt en amerikansk studie om förebyggande av drunkningar hos barn, har få studier undersökt kopplingen mellan simkunnighet och drunkningsrisken, och statistiskt finns det inte något klart bevis att drunkningsantalet skulle vara högre hos mindre simkunniga personer. (Brenner 2003 s. 441–442)

Det finns fyra huvudstrategier för att förebygga drunkningar enligt Internationella livräddningsförbundet i Europa. Främst genom utbildning och information om vattensäkerhet. Den andra strategin är att undanröja tillgången till faror och följa varningar. Den tredje strategin är åtgång till övervakning. Den sista strategin för att förebygga drunkningar är genom att lära sig överlevnadsförmågor i vatten och i vattenmiljöer. I fall en olycka sker oavsett förebyggandet finns det även fem steg för överlevnad och livräddning. Det första är förebyggandet av drunkningen. Det andra steget är att känna igen om personen är i nöd och sedan kalla på hjälp. Tredje steget är tillgång till flytande redskap antingen genom att kasta redskapet till den drunknade eller rädda med redskapet, (man skall ändå alltid undvika att gå själv i vattnet om man inte är skolad till det). Fjärde steget är att ta den drunknade personen ur vattnet, antingen genom att instruera verbalt eller hjälpa personen upp. Sista steget är att se till om personen behöver vård. Om personen inte andas måste man utföra hjärt-lungräddning och vänta på ytterligare hjälp. (International Life Saving Federation of Europe 2017 s. 5)

### **3.1.1 Undervisning av vattensäkerhet och livräddning**

Vatten som element är både motiverande och utmanande. Alla borde få en möjlighet att lära sig simma och därför borde simkunnighet även läras ut i skolorna runt om i Finland. Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund, FSL, är med att hjälpa och utveckla barnens rätt till simundervisning enligt läroplanen för den grundläggande utbildningen i lågstadieskolor. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund c 2017)

Enligt ILS behöver ett barn i lågstadieåldern lära sig att rädda sig själv samt grunderna att rädda någon annan. Att rädda sig själv sker främst genom att vara simkunnig för att undvika drunkningsrisker (International Life Saving Federation 2015 s. 12). Men endast simundervisning räcker inte för att förebygga drunkningarna, även duktiga simmare kan drunkna (Blitvich & Moran 2012 s. 117). Undervisning av livräddning leder till en positivare attityd mot vattensäkerhet och ett säkrare beteende i miljöer med vatten (Petross & Blitvich 2014).

Livräddning inom simundervisning är en mycket viktig del, som tyvärr underskattas i många fall. När det gäller livräddning för barn som inte ännu är simkunniga gäller det i första hand att kunna rädda sig själv. Man kan t.ex. lära en nybörjare hur man använder en flytväst. En nybörjare kan också lära sig att rädda andra genom att lära sig hur man kallar på hjälp eller hur man kastar ett föremål till någon som håller på att drunkna. När ett barn är en kunnig simmare kan man ha en mera varierande livräddningsundervisning, så som att rädda någon i vattnet med redskap. När ett barn får använda sig av redskap är undervisningen mera motiverande och på samma gång lär barnen sig något livsviktigt. När man lär ut ett barn att hoppa i vattnet och rädda någon är det viktigaste att upplysa barnet att alltid ta ett redskap/flytande föremål med sig, så att inte räddaren själv hamnar i fara. (Hakamäki 2012 s. 209)

Olika sim- och livräddningsförbund har en viktig roll att lära barn om vattensäkerhet och livräddning. T.ex. har FSL ett livräddningsprogram för barn från 8–15 år, *Junior Lifesaver-verksamhet*, där man lär sig att röra sig vid och i vatten på säkert sätt samt övar på att rädda sig själv och andra på korrekta sätt. Verksamheten ordnas i specifika *Junior Lifesaver-klubbar*, på simskolor samt i form av kurser runt om i Finland. (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund d 2017)

ILS internationella riktlinjer för vattensäkerhet (se bilaga 1) tar upp vad som skall undervisas för barn i olika åldrar. Huvudpunkterna är baskunskaper i hur man rör sig i vatten, överlevnadskunskaper, undervattenskunskaper, livräddningskunskaper och kunskaper i säkerhet vid vatten. Riktlinjerna är bra utgångspunkter även för det som skall läras ut i Finland. En internationell standard borde uppfyllas i varje land. Skolsimundervisning har nytta av den internationella modellen eftersom de väsentliga kunskaperna tas upp för varje målgrupp. (International Life Saving Federation)

### **3.1.2 Skolsimundervisning och simkunnighet**

Många barn har inte chansen att lära sig att simma före skolåldern. Om man inte gått i simskola eller simmat med sina egna föräldrar, kan skolsimundervisningen vara det första simtillfället för en del barn. Därför är skolsimningen en mycket viktig del av barnens simkunskaper. I skolsimundervisningen skall det även läras ut livräddning. (Rajala

2011 s. 11–12) Eftersom simkunnighet är en viktig kunskap tas det upp som ett mål i läroplanen. I Finland har man ofta speciellt utbildade simlärare, men även skolornas egna klasslärare ansvarar för simundervisningen i lågstadieskolorna. Men det finns även skolor som inte ordnar någon simundervisning överhuvudtaget. (Hakamäki 2017 s. 15)

Enligt en undersökning gjord år 2011, utreddes finländska elevers simkunnighet i sjätte klass. Som utgångspunkt hade man den nordiska definitionen av simkunnighet, (200 m varav 50 m på rygg). 72 % av eleverna svarade att de kan simma. Enligt undersökningen finns det skolor som inte undervisar simning överhuvudtaget och simkunnigheten var betydligt sämre i dessa skolor. Undersökningen visade att det finns ett klart samband med barnens simkunnighet och simundervisningen i skolorna. En annan faktor som har en betydelse för simundervisningen i skolorna är simhallens läge i förhållande till skolan och hur många gånger i året de har simning i gymnastikundervisningen. Många skolor i Finland har även svårt att ta sig till utrymmen som har tillgång till simning, p.g.a. långa avstånd. (Rajala 2011 s. 10–16)

Simkunnigheten påverkas bl.a. av skolan, föreningar och barnens egna föräldrar. Majoriteten av barn lär sig simma i lågstadieåldern, eftersom skolsimundervisningen når i princip alla barn i Finland. Simundervisningens mål baserar sig på läroplanen för den grundläggande utbildningen men undervisningen går enligt kommunernas eller skolornas egna planer<sup>3</sup>. Ett exempel på ett effektivt simundervisningssystem är Uleåborg och Jyväskylä, i bägge städerna ordnas det mycket simundervisning och över 90 % av eleverna i sjätte klassen är simkunniga. Båda städerna använder sig av stadens utbildade simlärare. (Rajala 2011 s. 29–30)

En svensk studie visar att 8,3 % av femteklassisterna år 2010 inte nådde kraven i det nordiska simkunnighetstestet. Största orsaken att målen inte uppnås är rädsla. Andra vanliga orsaker kan vara kulturella, medicinska, fysiska funktionshinder o.s.v. (Skolverket 2012 s. 6)

Enligt en annan undersökning, Hakamäki 2017, är det tre av fyra elever i årskurs 6 i Finland som når upp till den nordiska definitionen av simkunnighet. Kommunerna i Finland får själva välja hur de ordnar simundervisning i sina skolor. I undersökningen visar

det sig att en del kommuner inte ordnar simundervisning över huvud taget för att spara på kostnader. Hela 27 % av kommunerna ordnar ingen simundervisning för årskurs 6. Om simundervisning saknas är det bara 63 % av eleverna i årskurs 6 som är simkunniga enligt den nordiska definitionen, medan i skolor som ordnar simundervisning kan 79 % av sjätteklassare simma 200 m. (Hakamäki 2017 s. 6–8)

### **3.1.3 Användning av flytväst**

Flytväst är den viktigaste säkerhetsredskapet vid vatten. Den största delen av drunkningsolyckorna vid båttrafik har skett utan flytväst. Åtta av tio skulle ha räddats från att drunkna om de skulle ha haft en flytväst. Användningen av flytvästar skulle minska på antalet drunkningar i Finland årligen eftersom de flesta drunkningar sker vid öppet vatten och i samband med båtar. Alla borde ha flytväst, inte bara barn. Men när det gäller barn är det mycket viktigt, även om ett barn är simkunnigt, då krafterna kan ta slut snabbare än för en vuxen. Som tidigare nämnts har FSL många vattensäkerhetskampanjer. Med kampanjen "*Förnuftigt till sjöss*" vill man främja säkerheten vid vatten i hela Finland. Kampanjen informerar om vattensäkerhet bl.a. genom att ordna föreläsningar och evenemang om vattensäkerhet. En stor del av kampanjen poängterar användningen av flytväst. På FSL:s hemsidor finns olika bruksanvisningar om hur man använder flytväst och vilken typ som passar en personligen bäst. (Viisaasti Vesillä 2017)

### **3.1.4 Vattensäkerhet och livräddning i Australien**

Som tidigare nämnt har Finland mycket verksamhet inom simning och livräddning men en konkret modell fattas. I detta kapitel tas fram Australiens modell för livräddning och vattensäkerhet. Australien fungerar som ett bra exempel på lyckad utbildning och undervisning i livräddning och vattensäkerhet.

Livräddning inom simning har en viktig tyngdpunkt i Australien, eftersom de har ett sådant klimat där människor simmar och trivs i vattnet. T.ex. surfing hör till Australiens kultur. Surf Life Saving Australia är världens största livräddningsförbund som bygger sig på volontärverksamhet. De förbygger drunkningar och har sedan 1907 räddat över

630 000 personer från att drunkna. Enligt deras statistik räddar de varje dag 35 personer och förebygger 143 drunkningar varje timme. (Surf Life Saving Australia 2015)

Royal Life Saving Society är ett annat australienskt livräddarförbund som har som uppgift att förebygga drunkningar. Förbundet har en nationell kampanj som heter *Swim and Survive* som riktar sig till australienska barn. Målet med kampanjen är att lära ut simning och vattensäkerhet för barn. Förbundet lär ut livräddning för barn i bl.a. skolor och i andra fritidsaktiviteter. Dessutom ordnar de olika livräddningsuppgifter och tävlingar för barn i olika åldrar och nivåer. De har också olika livräddningsprov där man kan vinna pris. Då blir inläringen av livräddning på samma gång rolig vilket motiverar barnen att lära sig ännu mera. (Royal Life Saving Society 2011)

Som ett exempel på livräddningskunskaper för barn har kampanjen *Swim and Survive* ett program som heter *Active*. Programmet är riktat till barn i åldern 5–14, dvs. också lågstadieåldern. *Active* har sju huvudpunkter om baskunskaper i livräddning och vattensäkerhet. (Swim and Survive 2011) Dessa punkterna enligt *Active* programmet är:

#### **Färdigheter att ta sig i vattnet och upp ur vattnet** (*Entries and Exits Skills*)

Färdigheter att ta sig i vattnet och upp ur vattnet i varierande situationer och vattenmiljöer

#### **Flyta på olika sätt och sculla i upprätt position** (*Floating and Sculling Skills*)

Flyt- och Scullingfärdigheter gör det möjligt för barn att utveckla rörlighet i vattenmiljöer och är viktiga färdigheter för att utveckling sim- och överlevnadsförmåga.

#### **Simfärdigheter** (*Movement and Swimming Strokes*)

Simrörelser och armtagsövningar utvecklar effektivt tekniken och ger möjlighet till rörelser i olika vattenmiljöer. Styrka och uthållighet ökar på olika nivåer.



### **Överlevnadsfärdigheter och färdigheter att använda flytningsförmål** (*Survival and PFD Skills*)

Överlevnadsövningar och användning av flytningsförmål ger undervisning i överlevnadsteknik och utvecklar strategier för olika nödsituationer, inklusive användandet av flytvästar.

### **Undervattensfärdigheter** (*Underwater Skills*)

Undervattensfärdigheter bidrar till att bygga ett förtroende för vattnet. Avkoppling och god andningskontroll utvecklas för att öka simuthållighet.

### **Räddningsfärdigheter** (*Rescue Skills*)

Räddningskunskaper utrustar barn med nödvändiga färdigheter för olika nödsituationer varierande miljöer och situationer.

### **Kunskap om vattensäkerhet** (*Water Safety Knowledge*)

Kunskap om vattensäkerhet utvecklar en förståelse för simning och säkerhet i vattenmiljöer.

## **3.2 Läroplanen för den grundläggande utbildningen**

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen fastställdes år 2014 och togs i bruk augusti 2016. (Utbildningsstyrelsen 2017)

Enligt läroplanens bedömningsmetoder skall elevernas ålder och förutsättningar tas i beaktande när det gäller elevernas bedömning. Elevernas styrkor och framsteg i inlärningsprocessen i förhållande till deras tidigare kunskaper skall lyftas fram när de får feedback och respons. I läroplanen poängteras det mycket om differentiering och hur eleverna skall beaktas individuellt så att det ska stöda deras inläring så mycket som möjligt. (Utbildningsstyrelsen 2014 s. 49)

Skolornas simundervisning grundar sig på 2§ i lagen om grundläggande utbildningen och där konstateras det att undervisningen skall ge kunskaper och sådana färdigheter som eleverna behöver i livet. (Finlex 2017) Nationellt anses simkunnighet som en fär-

dighet som är livsnödvändig. Därför är simning en mycket viktig motionsform och där-  
 efter nämns den i läroplanen för den grundläggande utbildningen. Men innehållet i sim-  
 ningen och livräddningen är mycket kortfattat i läroplanen. De grundläggande målen är  
 att uppnå tillräcklig simkunnighet för att kunna röra sig i och rädda sig från vatten. När  
 det är fråga om livräddning, står det endast att eleven skall lära sig livräddningsfärdig-  
 heter. (Hakamäki 2017) För årskurs 7–9 står det bl.a. att rädda andra ur vatten (Ut-  
 bildningsstyrelsen 2014 s. 511).

### 3.2.1 Simundervisning för årskurs 1–2

För årskurs 1–2 skall gymnastiken, enligt läroplanen, ge en möjlighet att känna glädje  
 av att röra på sig och få en positiv självbild. Detta stöder den fysiska, psykiska och soci-  
 ala funktionsförmågan och leder till beredskap av att främja hälsa. Man vill stärka den  
 positiva upplevelsen av gymnastik, då ligger tyngdpunkten mycket på att göra saker till-  
 sammans och genom lek. För årskurs 1–2 ingår simning i gymnastikundervisningen.  
 Målen är att eleven skall få grunderna till att lära sig att simma, se följande tabell. (Ut-  
 bildningsstyrelsen 2014 s. 162–163)

Tabell 1. Mål för undervisningen i gymnastik i årskurs 1–2, Utbildningsstyrelsen (2014)

Mål för undervisningen	Innehåll som anknyter till målen	Kompetens som målet an- knyter till
<b>Fysisk funktionsförmåga</b>		
M5 vänja eleven vid att röra sig i vatten och träna grundläggande simkunnighet	I1	K3

### 3.2.2 Simundervisning för årskurs 3–6

De gemensamma målen för undervisningen i årskurs 3–6 är att ta elevernas ålder och  
 utvecklingsnivå i beaktande. Gymnastiklektionerna skall ge positiva upplevelser och  
 samtidigt stöda till en aktiv livsstil. Undervisningen för årskurs 3–6 är liknande som för  
 årskurs 1–2, men gymnastikens innehåll är mera träning enligt elevernas bästa förmåga.  
 Här poängteras även utveckling och upprätthållande av de fysiska färdigheterna, så som  
 uthållighet, styrka, snabbhet och rörlighet. Som mål för simundervisning och livrädd-  
 ningsfärdigheter nämns som undervisning i simkunnighet så att eleven skall kunna röra

sig i och rädda sig ur vattnet. Bedömningskriterierna för goda kunskaper eller en åtta som vitsord i slutet av årskurs 6 i gymnastik är att eleven skall kunna simma 50 meter på två olika sätt samt dyka 5 meter under vattnet, se följande tabell. (Utbildningsstyrelsen 2014 s. 313–317)

Tabell 2. Bedömningskriterier för goda kunskaper (verbal bedömning) eller vitsordet 8 (sifferbedömning) i slutet av årskurs 6 i gymnastik, Utbildningsstyrelsen (2014)

Mål för undervisningen	Innehåll	Föremål för bedömningen i läroämnet	Kunskapskrav för goda kunskaper/vitsordet åtta
<b>Fysisk funktionsförmåga</b>			
M6 lära ut simkunnighet så att eleven kan röra sig i och rädda sig ur vattnet	I1	Simkunnighet och livräddningsfärdigheter	Eleven har grundläggande simkunnighet (kan simma 50 meter på två olika sätt och dyka 5 meter under vattnet)

### 3.3 Inläring

Inläring är en aktiv process hur vi tolkar vår omvärld. Ett samspel av upplevelser, erfarenheter och ändringar i vårt beteende bildar en inlärningsprocess. (Nationalencyklopedin a 2017). I följande kapitel tas upp den motoriska inläringen samt multimedialäringens koppling till detta arbete.

#### 3.3.1 Att lära sig simma

Att lära sig att simma är en sorts motorisk inläring, vilket betyder att man utför något fysiskt. Fysiologiskt betyder det ett samarbete mellan nervsystemet och hjärnan. När man skall lära sig något motoriskt, så som simning, finns det tre olika faser. Först lär man sig förstå vad som skall göras, detta kallas den kognitiva fasen. Till näst skall man lära sig hur man sammanställer och koordinerar rörelserna med varandra, denna fas kallas associativa fasen. I den andra fasen är också inläringen mera målinriktad eftersom man förstår varför man gör övningen. Då utvecklas man också snabbt och motivationen ökar mer. Den tredje fasen kallas automationsfasen. Då är rörelsen automatiserad d.v.s. man behöver inte mera fundera på hur man utför rörelsen/övningen utan det sker auto-

matiskt. När ett barn skall lära sig simma sker det ofta genom prövande, många försök, misslyckande samt genom att lyckas. (Hakamäki 2012 s. 12–13)

### **3.3.2 Motivationsteori**

Motivation kan beskrivas som en psykologisk term som sammanfattar faktorer som leder till de beslut vi tar och formar beteenden mot de olika mål vi har att uppnå (Nationalencyklopedin b 2017).

Barn är motiverade att röra på sig om de får en möjlighet till det och undervisningsmiljön är motiverande. För att hjälpa barn att bli motiverade skall läraren skapa en miljö som stimulerar barnens inläring på ett mångsidigt sätt, men även utmanar dem. När det gäller simning är undervisningsmiljön i sig redan motiverande, eftersom vatten stimulerar barnen olika sinnen. För att hållas motiverad att röra på sig måste man skapa positiva upplevelser av motion. Om eleven får en negativ upplevelse av simning kommer det inte att ske någon inläring i fortsättningen. Utan motivation och iver att lära sig kommer inte eleven att utvecklas. Motivationen kan också försvinna om man tvingar eleven till något, som lärare skall man ge plats för eleven att prova och självvärdera sig själv för att nå den bästa inlärningsmotivationen. (Hämäläinen 2015 s.109.)

Vänner, familj och andra stödpersoner är en stor motivation att röra på sig. När det gäller skolsimning eller gymnastik i skolan överhuvudtaget, spelar klasskompisarna en stor roll. Att träffa kompisar i samband med att röra på sig är en av de största orsakerna att hålla på med någon idrott som hobby. Kompisar i idrott är viktig för både flickor och pojkar. Men det är mera typiskt att pojkar rör sig mera i olika lagsporter och flickor i mera individuella sporter. (Terve Koululainen 2017) Som exempel kan nämnas att flera flickor än pojkar har simning som hobby (Nuori Suomi 2010 s.10).

Motivation som ett fenomen är hela tiden runt oss, antingen inom oss eller i vår omgivning (Hämäläinen 2015 s.109). Därför talar man om yttre och inremotivation. Självbestämmandeteorin är en motivationsteori som är skapad av Deci och Ryan, som betyder att individen har ett behov av kompetens, social tillhörighet och känsla av självbestämmande (Hassmén 2010). Enligt självbestämmandeteorin kan man lägga upp motivation-

en i faser enligt den autonomi eleven upplever då han/hon lärt sig någon specifik fas (se figur 1). Faserna är följande: yttremotivation, tvingad reglering, identifierad reglering, integrerad reglering och inremotivation. Inremotivationen presenterar den allra högsta och mest autonoma motivationen man kan ha. (Hämäläinen 2015 s.111)



Figur 1. Inre- och yttremotivationsmodell, utvecklad av Hämäläinen (2015)

Med inremotivation menar man att man gör något huvudsakligen för sig själv. För att vilja delta måste eleven ha en positiv upplevelse och glädje att delta. När eleven har mycket inremotivation är också egna viljan att lära sig som högst. Då känner eleven att det är han/hon som har kontrollen över sig själv. Inremotivation anses bara ha positiva effekter på upplevelsen, prestationen och välmående. Med integrerad reglering menar man att motivationen är en form av yttremotivation men ändå en positiv motivationskälla och då är prestationen autonom. Identifierad reglering är relativt autonom och förknippas också med positiva värderingar. Deltagandet av prestationen/idrotten är ännu frivillig och eleven får positiva känslor av att prestationen tillhör han/hennes viktiga värderingar. (Hämäläinen 2015 s.111)

I tvingade reglering deltar eleven mot sin vilja. Prestationen/idrotten är fortfarande viktig men eleven känner sig skyldig om han/hon inte deltar. Då deltar inte eleven för sin egen skull utan för någon annans skull, t.ex. läraren eller sina föräldrar. Yttremotivation är en kontrollerad motivation vilket innebär att man deltar för att få något ut av det, t.ex. ett pris eller en belöning. Då är ofta motivationen mycket i motsägelse mot elevens egen vilja att prestera eller delta. Yttremotivation kan vara effektivt på kortsikt. Men på lång-

sikt försvinner positiviteten och blir till en negativ upplevelse som kan leda till att eleven slutar helt och hållet. (Hämäläinen 2015 s.112)

Av dessa teorier kan man koppla simningen som en idrottsgren. För att få ökad inre motivation, i samband med att lära sig simma, måste man villja göra det för sin egen skull. Det måste finnas en vilja som kommer från barnet själv, inte t.ex. från föräldrarna, då sker det lätt en tvingad reglering om barn skall delta mot sin vilja. För att barn skall hållas motiverade är det bra att de förstår varför de gör idrotten, i detta fall simning och förstår varför det är så viktigt att vara simkunnig, då ger det en större mening för inläringen. Av detta kan man konstatera att samma gäller inläring av vattensäkerhet och livräddning, barn måste förstå varför man gör de övningar man gör och varför det är så viktigt att ha kännedom om vattensäkerhet. (Hämäläinen 2015 s. 111–112)

### **3.3.3 Multimedialinläring**

Det finns flera sätt att utveckla ett undervisningsmaterial, varför just ett material i videoform valdes förklaras i följande stycke.

Varför man gör en film istället för att bara göra ett material i textform, är för att människornas inläring blir djupare utgående från bild och ljud än endast från text. Om man använder sig av bild eller video minns personen bättre än om personen endast läser informationen i textform. Detta kallas multimedialinläring, vilket är tekniken för detta arbete. Undervisningen sker genom bild i videoform och samtidigt ljud med samma innehåll i verbal form. (Mayer 2005 s. 2–3)

För att utveckla en undervisningsvideo måste man ha ett filmmanus som grund så att själva inspelningen skall ske så smidigt som möjligt. Ett manus beskriver en handling i textform som skall bli en film/video som slutprodukt. Man skriver i huvudsak exakt det som kommer att synas i slutprodukten. Ett manus fungerar som en grund till filmen. Idén med manuset är att kartlägga hela filmens gång på papper och visa hela innehållet, men på papper. (Granath 2006 s. 26–28) Denna undervisningsvideo gjordes i samarbete med FSL, då måste beställarens önskemål tas i beaktande. Andra faktorer som man måste ta i beaktande när man skriver manus för en undervisningsvideo är skådespelarna,

klädseln, miljön, rekvisitan osv. Eftersom miljön i detta fall är en simhall togs det inte upp ljud, då behöver man inte tänka på några repliker. Som rekvisita använde vi bl.a. flytvästar, flytkorvar, dykringar och annat livräddningsmaterial.

Videomaterialet måste också ha ett syfte. Alla filmer har ett syfte och skall förmedla ett budskap till åskådarna. Före man kan skriva ett manus måste man veta filmens syfte och budskap. (Granath 2006 s. 37) Vårt budskap är information om vattensäkerhet och kunskap om vad barn i lågstadieåldern kan lära sig och skall kunna. Den här typen av film är en utbildningsfilm som fungerar som undervisningsmaterial. När man gör en utbildningsfilm vill man med hjälp av videon informera eller väcka uppmärksamhet kring de syftet man vill framföra (Granath 2006 s. 141).

## **4 SYFTE**

Syfte med arbetet är att utveckla ett stödmaterial för lärare som undervisar vattensäkerhet och livräddning för årskurs 3–6 i lågstadieskolor. Materialet är en undervisningsvideo som lärarna kan använda som modell när de undervisar livräddning och vattensäkerhet i skolsimningen. Materialet är ändå inget facit, lärarna kan fritt välja hur de använder materialet. Övningarna för livräddningsundervisningen ger eleverna en chans att lära sig grunderna i livräddning, både att rädda sig själv och andra.

Ändamålet är att materialet publiceras på Utbildningsstyrelsens hemsidor, så att så många som möjligt har nytta av det. Videon är ämnad att stöda och mångsidiggöra undervisningen samt ge konkreta tips på livräddningsövningar för lågstadiebarn. Det finns ett behov för ett material som detta, för i nuläget finns det ingen konkret modell. Många simlärare/klasslärare måste själva hitta på vad som skall läras ut. En klasslärare vet nödvändigtvis inte så mycket om undervisning i livräddning och vattensäkerhet och vad som är det väsentliga att lära, eftersom det inte finns någon modell i Finland som de kunde använda sig av.

## 4.1 Frågeställningar

Frågeställningar som arbetet utgår från:

- Vad är det viktigaste i vattensäkerhets- och livräddningsundervisning och vad skall läras ut på lågstadienivå?
- Varför bör vattensäkerhet och livräddning vara en del av simundervisningen i lågstadiet?
- Hur skapar man ett undervisningsmaterial av god kvalitet för lågstadielärare?

## 4.2 Avgränsningar

Materialet fokuserar sig på undervisningen i årskurs 3–6. Övningarna baserar sig på simkunnighet och eftersom läroplanen för den grundläggande utbildningen kräver inte simkunnighet i årskurs 1–2 har det valts att avgränsa materialet till 3–6 klassens simundervisning.

En möjlighet var att koncentrera materialet för högstadiesimundervisning men det avgränsades endast för lågstadiemålgruppen. Materialet skall fungera som exempel eller som förslag för undervisningen i livräddning och vattensäkerhet, främst som ett stödmaterial. Skolor och lärare kan använda sig av materialet utifrån sina egna behov och kunskaper.

Det kunde även ha gjorts en modell för själva simundervisningen för lågstadieskolor. Det skulle ha varit en konkret modell där man logiskt skulle framskrida i simundervisningen för att nå de mål som läroplanen har för simundervisning. Men eftersom beställningen inte handlar om själva undervisningen i simning, och för att inte arbetet skulle bli för stort, fokuserades det endast på undervisningen i livräddning och vattensäkerhet.

Videomaterialets språk har under arbetets gång varit finska eftersom det gemensamma språket med beställaren är finska. Efter videoinspelningen har texten översatts till svenska så att det slutliga materialet är tillgängligt för alla lärare i Finland.



## 5 ETISKA REFLEKTIONER

En god vetenskaplig forskning tar de etiska aspekterna i beaktande. De etiska aspekterna i en forskning är att arbetet är hederligt, omsorgsfullt och noggrant utfört. Resultaten av arbetet är etiskt hållbart. Detta innebär att man har använt sig av dataanskaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder som utgår från de vetenskapliga kriterierna. Man tar hänsyn till andras arbeten med respekt genom att hänvisa korrekt till andras publikationer och forskningar. (Forsknings delegationen 2012 s. 18–19)

God vetenskaplig praxis i Arcada har samma allmänna etiska aspekter, men tar också hänsyn till etiken inom det egna yrkesområdet (Arcada). När det gäller ett produktutvecklingsarbete måste man ta i beaktande de personer som är inblandade. Eftersom materialet har barn som skådespelare i videon, måste man ha tillstånd av deras föräldrar, (Se bilaga 2). När man jobbar med barn måste man tänka på hur man bemöter och organiserar dem på det bästa sättet så att barnen kan känna att de litar på teamet. Enligt Finlands grundlag måste barn bemötas jämlikt när det gäller självbestämmanderätt (Forskningsetiska delegationen 2017). Barnens egna känslor och åsikter bör tagas i beaktande så att de känner sig så trygga som möjligt under inspelningsdagen. Om barnen inte plötsligt vill vara med måste man respektera deras åsikt och komma på någon annan lösning.

Avvikelser från god vetenskaplig praxis är bl.a. fusk så som plagiat. Med plagiat menas det att man framför text som är skriven rakt av någon annans arbete. All typ av fusk är stängt förbjudet och avses som etisk oredlighet. (Arcada) Arbetets källor är kritiskt granskade och de viktiga etiska aspekterna har tagits i beaktande. Källorna som valts är så nya som möjligt och av god vetenskaplig kvalitet så att innehållet i arbetet skall vara så pålitligt som möjligt. Andrahandskällor har undvikits. Produkten antas att användas i undervisningssyfte, därför är det viktigt att produkten inte vilseleder någon. Det skriftliga arbetet granskas även av ett plagiatkontrollprogram.

## 6 METOD

Ett examensarbete som är kopplat till arbetslivet, i det här fallet ett beställningsarbete, kan vara ett projektarbete, i det här fallet ett produktutvecklingsarbete. Alla projekt grundar sig på en realistisk tidtabell, en specifik arbetsprocess och gemensamma spelregler (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 48). Tillsammans med FSL diskuterades tidtabeller och hur vi skulle framskrida i processen. När man skapar en produkt måste man planera hur den skall framställas (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 48). I detta fall framställs produkten i videoform.

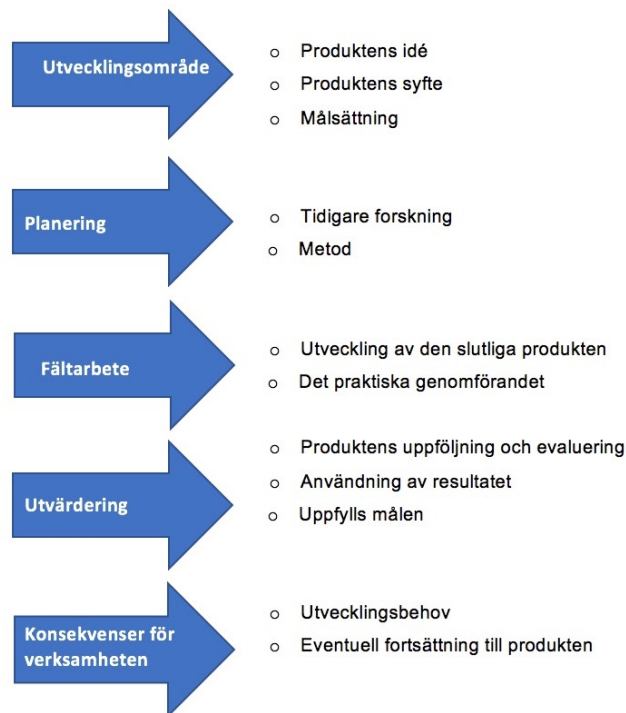
När man utvecklar en produkt måste man ta alla resurser i beaktande, så som person- och ekonomiska resurser, projektorganisation, arbetsmetod, material och utrustning (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 49). Tillsammans med FSL delade vi på dessa ansvarsuppgifter. FSL skötte om finansieringen och bokningen av ett filmteam och skribenten kontaktade barnen som skulle fungera som skådespelare i filmen samt frågade föräldrarna om lov.

I utvecklandet av produkten går man igenom olika faser som kan beskrivas som en processbeskrivning. Beskrivningen redogör hur arbetet skall gå till, om det finns något problem samt vad som kommit upp under arbetets gång och vilka beslut man tagit. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65) Följande kapitel kommer ta upp metoden som valts och dess upplägg.

### 6.1 Metodbeskrivning

Detta examensarbete är ett produktutvecklingsarbete, vilket innebär att utveckla eller förnya en redan färdig produkt/idé. FSL gav idén som sedan skulle utvecklas till en färdig produkt. I detta examensarbete används ett upplägg för arbetsprocessen i form av en processbeskrivning. Metoden som används är av Carlström & Carlström Hagman (2006). Metoden enligt Carlström & Carlström Hagman innehåller fem faser, (se figur 2). Faserna är utvecklingsområde, planering, fältarbete, utvärdering och konsekvenser för verksamheten. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 104) Enligt dessa delmoment skrider processen vidare. I processen fokuseras främst på dessa tre faser: plane-

ring, genomförandet och utvärdering. I följande stycken presenteras metoden som en sammanfattning.



Figur 2. Processbeskrivningen enligt faserna, anpassad enligt Carlström & Carlström Hagman (2006)

### 6.1.1 Utveckling & planering

Tanken med utvecklingsfasen är att få en uppfattning om hur produkten/arbetet skall utvecklas. I denna fas kan man klargöra syftet med arbetet och de olika tankar man har kring problemområden. Med utvecklingen ska man få en lösning på möjliga problemområden. Här kommer även fram de mål som skall nås samt krav som skall uppfyllas. (Carlström & Carlström Hagman, 2006 s. 104–107)

Den andra fasen enligt Carlström & Carlström Hagman är planeringen. Planeringen består av diskussioner och beslut om utvärderingsstrategier. Här beslutar man också vilka teorier och datainsamlingsmetoder som skulle vara lämpliga för arbetet. I denna fas delar man också upp ansvar och uppgifter med de andra som är med i projektet och en klar tidsplan läggs upp. Under arbetets gång skall det också komma fram tydliga delmål som

kan innehålla olika produktionsmål, så som i detta fall manuset. När man planerar produkten skall delmålen redan vara uttänkta och hur de skall uppnås. Planeringen är grunden till genomförandet. Med en bra och tillräcklig planering når man även ett bra resultat. Denna fas förbereder en för själva genomförandet. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 111)

### **6.1.2 Genomförandet**

När själva genomförandet av arbetet sker i praktiken kommer planeringsfasen att utvecklas till själva målet. Hur denna fas kommer att se ut beror på målet och själva processen. Uppföljningen av arbetet utvärderas och evalueras under arbetets gång vilket påverkar på slutresultatet. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 113)

Själva resultatet och genomförandet i arbetet är stödmaterialet, videon. Användningen av materialet får man veta först när den godkänns av beställaren. Förhoppningsvis kommer videon att finnas på Utbildningsstyrelsens nätsidor. Det skulle säkra att den används. Avslutningen av arbetet är i form av diskussion i slutet av det skriftliga arbetet då hela processen reflekteras.

### **6.1.3 Utvärdering & avslutning**

Utvärderingen är den fas där allt analyseras, granskas och verksamheten sammanställs, d.v.s. man sammanfattar arbetet och utvärderar uppnådda mål. I denna fas jämför man slutresultatet med planeringen – var det något mål som inte nåddes, motsvarar produkten det som önskades? (Carlström & Carlström Hagman s. 114–115)

När den sista fasen är igenom kan man ännu fundera på konsekvenserna av arbetet – skall man fortsätta, hur skall man gå vidare? Slutsatserna diskuteras och eventuell spridning av arbetet framförs. (Carlström & Carlström Hagman s. 115–116) I detta fall sprids arbetet förhoppningsvis på internetet, så att den skulle bli så användbar som möjligt.

## 7 RESULTAT

Resultaten presenteras genom att svara på arbetets frågeställningar samt i form av en tabell där arbetsprocessens resultat kommer fram. Frågeställningarna har besvarats genom teorin som tagits upp i arbetet.

Första frågeställningen: *Vad är det viktigaste i vattensäkerhets- och livräddningsundervisning och vad skall läras ut på lågstadienivå? Vad som borde läras ut i undervisningen har man kommit fram till genom att tillämpa olika teorier i det skriftliga arbetet. I de teorier som tagits upp poängteras främst vikten av att vara simkunnig men även grunderna i vattensäkerhet och baskunskaperna i räddningssituationer. Eftersom simkunnighet och kunskap i vattensäkerhet förebygger drunkningar borde simundervisningen innehålla övningar som ger de färdigheter som behövs. Undervisningen skall innehålla flytövningar, kunskap om användning av olika flytredskap samt övningar där man räddar och bli räddad med ett redskap. (International Life Saving Federation 2012 s. 3–4). Rätt användning av flytväst är också en viktig kunskap barn borde lära sig i livräddningsundervisningen, eftersom användningen av flytvästar skulle minska på antalet drunkningar (Viisaasti Vesillä 2017). Övriga färdigheter som tas upp är att ta sig i vattnet och upp ur vattnet i varierande miljöer samt tekniken i scullning och att trampa vatten på olika sätt. Undervattensfärdigheter och kunskap om vattensäkerhet bidrar till att bygga ett förtroende för vatten samt att utveckla en förståelse för säkerheten vid vattenmiljöer. (Swim and Survive 2011)*

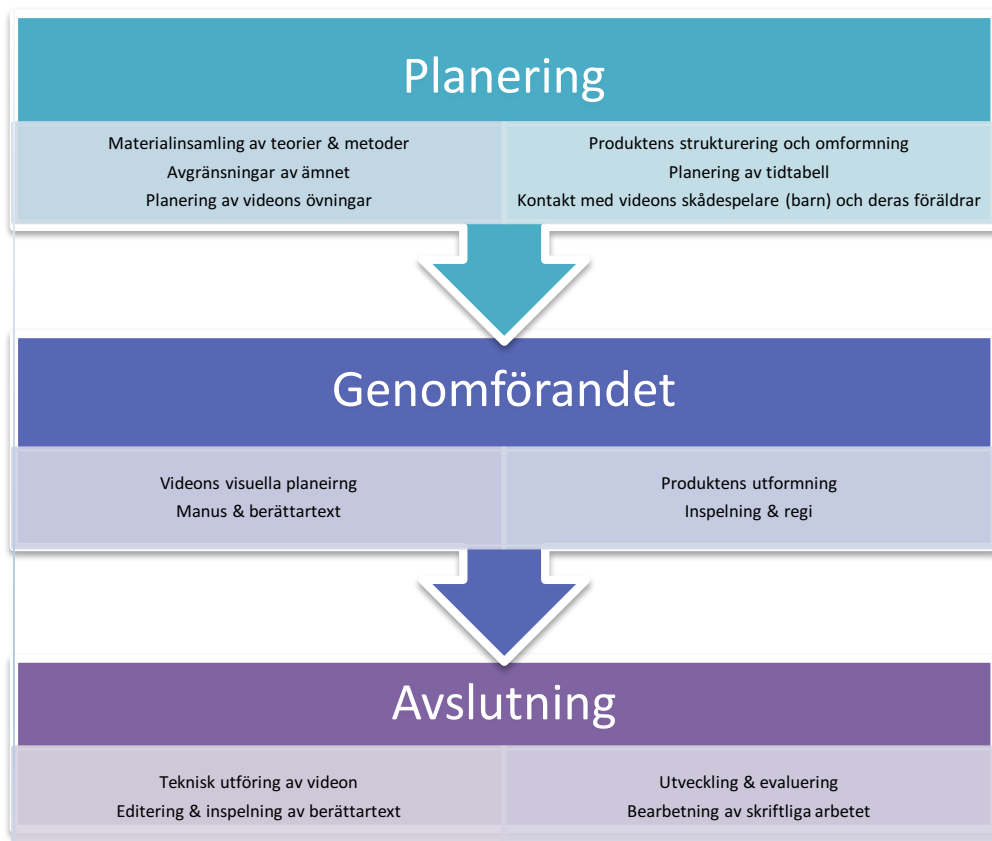
Den andra frågan är *Varför bör vattensäkerhet och livräddning vara en del av simundervisningen i lågstadiet? Även om simkunnighet förebygger drunkningar behövs ändå kunskap om vattensäkerhet och livräddningsfärdigheter för att undvika risksituationer (World Health Organization 2014 s. 15). Som tidigare nämns i arbetet är just barn i lågstadieåldern en stor riskgrupp till drunkningsolyckor, globalt sett den näst största riskgruppen (World Health Organization 2014 s. 7). Detta kan förbyggas med kunskap om vattensäkerhet och livräddningsundervisning, eftersom brist på kunskap och information leder till olyckor (International Life Saving Federation of Europe 2017 s. 4). I Finland drunknar det 150–200 personer årligen (Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund b 2017). Då kan man konstatera att vi i Finland måste undervisa livräddning*

och vattensäkerhet i ett tidigt skede. Därför tas livräddningsfärdigheter upp i läroplanen för den grundläggande utbildningen (Utbildningsstyrelsen 2014 s. 317).

Sista frågeställningen är: *Hur skapar man ett undervisningsmaterial av god kvalitet för lågstadielärare?* Denna fråga besvaras med själva arbetsprocessen av produkten och en beskrivning av det bästa sättet att framföra information. Om man utgår från teorierna om multimedialinläring kan man konstatera att människor får en djupare inblick i ämnet genom visuell och auditiv inläring än om de endast får informationen i textform. Genom att samtidigt se och höra minns man också bättre den information man just fått. (Mayer 2005 s. 2–3) Andra faktorer som skapar ett bra undervisningsmaterial är ett klart syfte eller ett budskap med materialet. Genom att informera om syftet i videon framförs budskapet klarare för åskådaren. (Granath 2006 s. 141) Ett lyckat undervisningsmaterial har en god planering som grund. När det handlar om undervisningsmaterial i videoform måste man ha ett filmmanus för planeringen. (Granath 2006 s. 27)

Arbetsprocessens resultat är sammanställt i nedanstående tabell.

Tabell 3. Arbetsprocessens resultat



## **7.1 Processbeskrivning**

I följande kapitel redogörs hela arbetsprocessen. Denna redovisning klargör hela arbetsprocessen samt hur bakgrunden styr mot resultatet.

### **7.1.1 Idé & Produktformning**

Arbetet började med materialinsamling och bekantning i ämnet. Materialet söktes både från relevant litteratur och från vetenskapliga källor på internet. Insamling av materialet började hösten 2017, samtidigt som produktformningen påbörjades. Efter några möten med FSL skedde kommunikation mest via e-post. Efter gemensamma diskussioner om vad som skulle vara det bästa sättet att framföra information om livräddning för den här målgruppen blev slutsatsen att ett livräddningsmaterial i videoformat är ett enkelt och modernt sätt att framföra information.

### **7.1.2 Planering**

Materialet utvecklades till en utbildningsvideo där åskådaren lär sig ämnet samt lär sig hur ämnet skall läras ut. Eftersom materialet är ämnat till lågstadielärare/simlärare, måste man ta just denna målgrupp i beaktande. En klasslärare eller en simlärare har redan pedagogiska kunskaper, det som kan fattas är just den väsentliga kunskapen i livräddning i simundervisningen.

Istället för att göra en sammanhängande video av alla övningar beslöts det att dela upp innehållet till flera delar, alla med eget tema. I videorna skall det komma fram hur man utför de olika livräddningsövningarna samt vad man måste tänka på när det gäller säkerhet. Övningar som skall undervisas i simundervisningen är på basis av de teorier som tagits upp i arbetet, främst de internationella livräddningsriktlinjerna. Videornas planerade innehåll sammansattes till en kort lista med de huvudsakliga övningarna som skall läras ut, se nedanstående lista.

Livräddningskunskaper som barn borde kunna när de går ut sjätte klassen i lågstadiet:

Praktiska kunskaper:

- Trampa vatten och sculla i upprätt position
- Flyta både på rygg och mage i djupvatten med hjälpmedel och utan
- Kunna dyka genom/under dykringar på djupt vatten
- Stiga upp på kanten av bassängen
- Fälla sig i vattnet så att huvudet går under ytan och sedan fortsätta att simma
- Ta av sig en t-skjorta på djupt vatten
- Kunna använda och känna igen en flytväst
- Rädda en annan person med redskap (flytkorv, simbräde, snöre)

### Kunskapsfärdigheter

- Förstå utmaningarna med öppet vatten/hav (grumlighet, djup, kyla)
- Förstå användningen av flytväst
- LLHR (Larma Lugna Hjälpmedel Rädda)

Efter att materialets innehåll sammanställts uppstod ett behov av ett kort skriftligt manus, för att inspelningen av videon skall ske så smidigt som möjlig. Manuset hittas som bilaga i slutet av det skriftliga arbetet, (Se bilaga 3). Videon innehåller inte något ljud från själva inspelningen. Detta beror på att det kan finnas mycket ljud som stör i en simhallsmiljö. Därför valdes en berättarröst för att få fram informationen ännu bättre. Berättartexten finns också i manuset, (Se bilaga 3).

### 7.1.3 Genomförandet

När planeringen av produkten var gjord, fattades bara själva praktiska utförandet. Filminspelningen skedde den 9.11.2017 i Backasbrinkens simhall i Helsingfors. Till filmteamet hörde två studerande från yrkesskolan Luovi, Helsingfors. Barnen som skulle filmas var elever från simskolor. Under höstens gång hade skribenten varit i kontakt med deras föräldrar och bett om ett skriftligt samtycke till filmningen, (Se bilaga 2). FSL ordnade materialet som behövdes för inspelningen, så som flytvästar och annat livräddningsmaterial, och bokade två banor i simhallen så vi hade gott om plats. Filminspelningens tidtabell, (Se bilaga 4), var två timmar delat i två omgångar. Först skulle de fyra första teman filmas med två barn som skådespelare. Efter en timme fick de första



barnen gå hem och sedan filmades två följande barnen för de fyra följande teman. Vi hann bättre med tidtabellen än väntat. Redan i första omgången hann vi filma fem teman så att det blev bara tre kvar till sista omgången. Detta gav oss tid att filma extra material för säkerhets skull.

Veckan efter filminspelningen editerades videorna i Luovis utrymmen och skribenten hjälpte filmteamet att få videorna i en logisk sammanhängande ordningsföljd.

#### **7.1.4 Utvärdering**

Hela arbetsprocessen och skapandet av produkten fick bra respons av beställaren. Enligt beställaren har skribenten utvecklats under processens gång och kunnat ta bra ansvar. Speciellt nöjd var beställaren med hur hon jobbade och delegerade under själva filminspelningen.

Skribenten är mycket nöjd med samarbetet med beställaren, kommunikationen fungerade snabbt och behändigt. Under arbetsprocessen fick hon hjälp av beställaren när det behövdes men hon hade ändå ansvaret för själva utförandet från början till slut.

Arbetets målsättning uppfylldes och produkten genomfördes enligt beställarens tidtabell. Skribenten kan inte ta ställning till den slutliga tekniska framställningen av produkten eftersom den utfördes av filmteamet.

## **8 DISKUSSION**

Syftet med arbetet är att producera ett undervisningsmaterial med livräddningsövningar. Skribenten anser att materialet kommer att bli till nytta eftersom klasslärare och simlärare enkelt kan få färdiga övningar som de direkt kan tillämpa och eventuellt utveckla till nya övningar i sin undervisning. Hela processen har därför varit mycket meningsfull och hållit skribenten motiverad under arbetets gång.

## 8.1 Metoddiskussion

Att göra ett produktutvecklingsarbete med en processbeskrivning som metod var något nytt för skribenten. Men genom fördjupning i metodlitteraturen och engagemang utvecklades ett förståande för ämnet under processens gång.

För att utföra ett produktutvecklingsarbete finns det olika modeller och metoder. Alla metoder har olika faser, men ändå samma grund. Faserna är: idén (idén klagörs), planeringen (då man förbereder genomförandet), genomförandet (då själva arbetet bearbetas och utförs), utvärderingen (arbetet utvärderas och evalueras), finslipningen (sista korrigeringar) och sista fasen är ett färdigt arbete. (Salonen 2013 s. 17–19) Eftersom skribenten valde att göra ett produktutvecklingsarbete, kändes metoden av Carlström & Carlström Hagmans processbeskrivning som ett självklart metodval. Beskrivningen var enkel och passade in i arbetsmetoden. Då man skapar en produkt måste man tänka på vad som skall skapas och varför (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 105). Detta stämde bra in i detta arbete eftersom det fanns ett behov av att skapa innehållet för själva slutprodukten. Skribenten lyckades använda sig av metoden som valts som en vägledande ram för arbetsprocessen. Processen framskred främst enligt produktutformningen och planeringsfasen. De andra faserna fungerade mera som anpassande moment.

Till metoden hördes även att samla in källor. Insamlingen av källor kunde även gjorts genom en systematisk litteraturstudie, men för att inte göra arbetet för brett, valdes att söka teorier om ämnesområdet på olika databaser och bibliotek. För skribenten var det en större utmaning än vad hon hade förväntat sig. Största utmaningen var att välja de källor som var mest relevanta och informativa. Även om insamlingen av teorierna var utmanande var det på samma gång mycket givande. Genom att fördjupa sig i ämnesområdet och på samma gång lära sig använda nya metoder i arbetsprocessen lyckades skribenten få grepp om helheten. Insamlingen av källor utvecklades till en lyckad teoretisk bakgrund och innehållet av materialet blev mer evidensbaserat. Tillämpningen av teorin på produkten fungerade bra p.g.a. materialets mångsidighet. Med hjälp av de källor som använts kan man konstatera vad som är väsentligt gällande undervisning av livräddning och vattensäkerhet för barn i lågstadieåldern. Skribenten anser att de internationella livräddningsriktlinjerna är en fungerande ram för materialet.

En annan utmaning var den långa skrivprocessen. Skrivandet krävde mycket tid och att hållas inom tidsplanen var utmanande. Tidsplanen var för optimistisk, för planeringsfasen krävde mera tid än förväntat. Själva skrivprocessen lärde skribenten mycket, en teknik hon kommer att ha nytta av i framtiden.

## 8.2 Resultatdiskussion

Arbetets resultat presenterades i form av svar på frågeställningarna som togs upp. Första frågeställningen är *Vad är det viktigaste i vattensäkerhets- och livräddningsundervisning och vad skall läras ut på lågstadienivå?* Frågan besvaras med själva produktens innehåll, d.v.s. med de olika övningarna. Vad som skall läras ut baserar sig på den teoretiska bakgrunden. De olika teorierna tar upp otaliga övningar, men materialet koncentrerar sig på de övningar som direkt är kopplade till möjliga olyckssituationer. Som exempel kan man nämna temat i videon *"Att fälla sig i vattnet och att kunna fortsätta simma vidare"*. Denna färdighet är mycket väsentlig, eftersom den kan kopplas till en båto-lycka eller likande situation. Ett annat exempel är *"Att använda och känna igen en flytväst"* som också kan kopplas till en båto-lycka. Som tidigare nämnts förebygger användningen av flytvästar drunkningar. (Viisaasti Vesillä 2017). Därför borde användningen av flytväst poängteras i simundervisningen. Barnen borde lära sig hur man använder flytvästen, men det viktigaste är ändå att lära varför man använder den. Att vara simkunnig förebygger drunkningar (World Health Organization 2014 s. 15). Enligt en amerikansk studie finns det inte något klart bevis att drunkningsantalet skulle vara högre hos mindre simkunniga personer (Brenner 2003 s. 441–442). Skribenten anser ändå att det finns flera forskningar och teorier som bevisar att simkunnighet är en viktig färdighet i förebyggandet av drunkningar. Därför bygger sig även detta undervisningsmaterial på livräddningsövningar på basis av simkunnighet.

Den andra frågan, *Varför bör vattensäkerhet och livräddning vara en del av simundervisningen i lågstadiet?*, besvaras med teorierna om vattensäkerhet och simkunnighet. Med arbetets teori vill man poängtera att ingen är drunkningssäker, d.v.s. vem som helst kan drunkna oberoende om man är simkunnig eller ej (Blitvich & Moran 2012 s. 117). Teorin betonar att simkunnighet förebygger drunkningar men att det också behövs mera

kunskap om vattensäkerhet och livräddningsfärdigheter för att förbättra simundervisningen i lågstadieskolan. Läroplanen för den grundläggande utbildningen anser att kunskapskraven för goda kunskaper (vitsordet 8) för årskurs 6 är att kunna simma 50 meter på två olika sätt samt dyka 5 meter under vattnet (Utbildningsstyrelsen 2014 s. 317). Därför anser skribenten att kunskaper i vattensäkerhet måste bli en mera detaljerad del av simundervisningen och mera poängterad. Utöver simundervisningen fattas det konkret undervisning i vattensäkerhet. Lärarna behöver mera undervisningsredskap för detta.

Sista frågeställningen löd: *Hur skapar man ett undervisningsmaterial av god kvalitet för lågstadielärare?* Denna fråga besvaras med de teorier som använts som bakgrund för att skapa ett undervisningsmaterial samt genom arbetsprocessens struktur. Undervisningsmaterial kan göras på flera olika sätt. För att detta undervisningsmaterial skulle bli så användarvänligt som möjligt delades hela videon upp på flera videon, alla med eget tema. Ett tema innehåller en färdighet med en övning eller flera. På detta sätt kan läraren själv välja ut vilka övningar som är relevanta och kan användas i undervisningen, även utanför gymnastikundervisningen. På så vis blir materialet mera motiverande för läraren. Videons bild, berättarröst och information i textform bildar ett kompakt paket som är mycket effektivt då man vill föra fram så här detaljerad information (Mayer 2005 s. 2). Övningarna har teknikedetaljer som måste förklaras både med ljud och text.

### **8.3 Avslutande diskussion**

Skribenten anser att produkten uppfyller ett behov, eftersom en produkt som denna kan bli ett utmärkt hjälpredskap för läraren. Produkten är lätt att använda och tar upp all nödvändig information på ett effektivt och lättförståeligt sätt. Också arbetslivsrelevansen hör till produktens starka sida. Förhoppningsvis kommer produkten till stor nytta för lågstadielärare och simlärare i hela landet. Det skulle vara intressant att veta hur produkten används av lärarna och om de lätt hittar all information de behöver. En feedback av lärarna kunde hjälpa utvecklingen av innehållet i livräddningsundervisningen. Om det här undervisningsmaterialet fungerar bra och är lätt tillgängligt för läraren kunde också ett liknande material göras för själva undervisningen i simning. Skribenten anser att det finns ett behov för mera undervisningsmaterial i videoform.

## KÄLLOR

- Arcada, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. s 7. Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada\\_2014.pdf](https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf) Hämtad: 29.9.2017
- Blivich, J. & Moran, K. 2012. Swim Instructor Beliefs About Toddler and Preschool Swimming and Water Safety Education. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, pp.110–121.
- Brenner, R. 2003. Prevention of Drowning in Infants, Children, and Adolescents. *PEDIATRICS*, 112(2), pp.440–445.
- Carlström, I & Carlström Hagman, L. 2011, *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*, 5 uppl., Lund: Studentlitteratur, 447 s.
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL), a, 2017. *Uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäjä*. Tillgänglig: <http://www.suh.fi/toiminta> Hämtad: 20.9.2017
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL), b, 2017. *Vesiturvallisuus on kansalistaito*. Tillgänglig: <http://www.suh.fi/tiedotus> Hämtad: 21.9.2017
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL), c, 2017. *Uimaopetus*. Tillgänglig: <http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus> Hämtad: 8.12.2017
- Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL), d, 2017. *Hengenpelastus*. Tillgänglig: <http://www.suh.fi/toiminta/hengenpelastus> Hämtad: 21.9.2017
- Finlex, 2017. *Lag om grundläggande utbildning*. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628> Hämtad: 17.10.2017
- Forskningsetiska delegationen, 2017. *Etikprövning inom humanvetenskaperna | TENK*. Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/etikprövning-inom-humanvetenskaperna> Hämtad: 13.10.2017
- Forskningsetiska delegationen. 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors. 40 s. Tillgänglig [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Hämtad: 29.9.2013
- Granath, T. 2006. *Manus och dramaturgi för film*. Liber ab. s. 155
- Hakamäki, J. ym. 2012. *Uimaopetuksen käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy s. 264
- Hakamäki, M. 2017. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 324: *Simkunnighet hos elever i sjätte klassen i Finland*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Hassmén, P. & Hassmén, N. 2010. *Idrottsledarskap*. Johanneshov: TPB.

- Hämäläinen, K. ym. 2015. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. VK –Kustannus, Lahti. 375s
- Ilmanen, K. 2006, *Aina Pinnalla – 50 vuotta työtä uimaopetuksen ja hengenpelastuksen hyväksi*, Edita, Helsinki. s. 265
- International Life Saving Federation, (ILS), 2015. *Drowning Prevention Strategies*. Leuven, Belgium s. 98
- International Life Saving Federation, (ILS) 2012. *Basic Aquatic Survival Skill*. Special Series on Child Injury No. s. 7
- International Life Saving Federation of Europe, (ILSE) 2017. *Pool Safety Guidelines*. Version 2.0 January, Ersbo, Sweden. s. 19
- International Life Saving Federation, (ILS). *ILS International Water Safety and swimming Education Guidelines*. Tillgänglig: <http://www.ilsf.org/sites/ilsf.org/files/Certification/Guidelines/Guidelines%20Water%20Safety%20and%20Swimming%20app%202.doc> Hämtad 25.10.2017
- Institutet för hälsa och välfärd, 2016. *Unga män och pojkar dör oftare än flickor i olyckor*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/thlfi-sv/-/unga-man-och-pojkar-dor-oftare-an-flickor-i-olyckor> Hämtad: 10.12.2017
- Mayer, R. 2005. *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. Cambridge University Press. s. 663
- Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), 2010. *Varför drunknar barn?* s. 23. Tillgänglig: <https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/25595.pdf> Hämtad: 16.9.2017
- Nationalencyklopedin, a, 2017. *Inläring*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/inlarning> Hämtad: 7.12.2017
- Nationalencyklopedin, b, 2017. *Motivation*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/motivation> Hämtad: 17.9.2017
- Nuori Suomi. 2010. *Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010, Lapset ja Nuoret*. 7:nde uppl. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, s.44
- Petrass, L. & Blitvich, J. 2014. Preventing adolescent drowning: Understanding water safety knowledge, attitudes and swimming ability. The effect of a short water safety intervention. *Accident Analysis & Prevention*, 70, pp.188-194.
- Rajala, K & Kankaanpää, A 2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 259 *Simkunngheten hos elever i sjätte klassen och vuxna i Finland år 2011*

- Royal Life Saving Society, 2011. *Swim and Survive*. Tillgänglig: [http://www.swimandsurvive.com.au/content\\_common/pg-lifesaving.seo](http://www.swimandsurvive.com.au/content_common/pg-lifesaving.seo) Hämtad: 25.9.2017
- Salonen, K, 2013. Turun Ammattikorkeakoulu. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Suomen yliopistopaino. S. 41
- Skolverket, 2012. *Uppföljning av simkunnighet i årskurs 5*. s. 13. Tillgänglig: <https://www.skolverket.se/publikationer?id=2478> Hämtad: 21.9.2017
- Surf Life Saving Australia, 2015. Tillgänglig: <https://sls.com.au/about-us/> Hämtad: 25.9.2017
- Swim and Survive, 2011 Tillgänglig: [http://www.swimandsurvive.com.au/content\\_common/pg-active.seo](http://www.swimandsurvive.com.au/content_common/pg-active.seo) Hämtad 22.10.2017
- Sääkslahti, A & Hakamäki, J. 2012. Kirja liikunnasta, *Luokkien 3–4 liikunnanopetus*. 150–157. Helsinki: Sanoma Pro
- Terve Koululainen. 2017. *Taustajoukot tukena*. Tillgänglig: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/taustajoukot-tukena/> Hämtad 20.9.2017
- Turvallisuustutkinta, 2012. *Lasten kuolemat*. Olycksutredningscentralen. s. 77. S-julkaisu 1/2014. Tillgänglig: [http://www.turvallisuustutkinta.fi/material/attachments/otkes/tutkintaselostukset/fi/muutonnettomuudet/2012/AtKr3zBTr/Y2012-S1\\_Lasten\\_kuolemat.pdf](http://www.turvallisuustutkinta.fi/material/attachments/otkes/tutkintaselostukset/fi/muutonnettomuudet/2012/AtKr3zBTr/Y2012-S1_Lasten_kuolemat.pdf) Hämtad: 8.12.2017
- Utbildningsstyrelsen, 2017. *Grundläggande utbildning*. Tillgänglig: [http://www.oph.fi/lagar\\_och\\_anvisningar/laroplans\\_och\\_examensgrunder/grundlaggande\\_utbildningen](http://www.oph.fi/lagar_och_anvisningar/laroplans_och_examensgrunder/grundlaggande_utbildningen) Hämtad: 2.9.2017
- Utbildningsstyrelsen, 2014. *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen* 2014. Tillgänglig: [http://www.oph.fi/download/166434\\_grunderna\\_for\\_laroplanen\\_verkkojulkaisu.pdf](http://www.oph.fi/download/166434_grunderna_for_laroplanen_verkkojulkaisu.pdf) Hämtad: 2.9.2017
- Valtion Liikuntaneuvosto. 2016. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Tillgänglig: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf). Hämtad: 4.4.2017.
- Viisaastivesilla, 2017. *Pelastusliivit - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto*. Tillgänglig: [http://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu\\_ja\\_pelasta/varusteet/pelastusliivit](http://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu_ja_pelasta/varusteet/pelastusliivit) Hämtad: 26.9.2017
- World Health Organization, 2014. *Global Report on Drowning – preventing a leading killer*, s. 76 Tillgänglig:

[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/global\\_report\\_drowning/Final\\_report\\_full\\_web.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/global_report_drowning/Final_report_full_web.pdf) Hämtad: 16.9.2017



# BILAGOR

## Bilaga 1. (ILS internationella riktlinjer för vattensäkerhet)

International Life Saving Federation  
Water Safety Certification Guidelines

### APPENDIX 2.

#### ILS INTERNATIONAL WATER SAFETY AND SWIMMING EDUCATION GUIDELINES

SKILL AND KNOWLEDGE	6 AND 7 YEARS STANDARD	7 AND 8 YEARS STANDARD	8 AND 9 YEARS STANDARD	9 AND 10 YEARS STANDARD	10 AND 11 YEARS STANDARD	11 AND 12 YEARS STANDARD	12 AND 13 YEARS STANDARD
<b>SAFE ENTRY AND EXIT</b>	<b>Safe Entry and Exit</b> Enter and exit the water safely and confidently	<b>Safe Entry and Exit</b> Perform a slide in entry and exit using the edge	<b>Safe Entry and Exit</b> Perform a step in entry and exit using the edge	<b>Safe Entry and Exit Safely</b> perform a compact jump, a fall in entry and exit from deep water using the edge	<b>Safe Entry and Exit</b> Demonstrate a safe forward dive	<b>Safe Entry and Exit</b> Demonstrate a stride entry	<b>Safe Entry and Exit</b> Demonstrate an entry technique selected by the examiner
<b>SCULLING AND BODY ORIENTATION</b>	<b>Float to Stand</b> Recover from a face down float or glide to a standing or other secure position	<b>Scull</b> Demonstrate horizontal arm sculling actions to support the body in an upright position with the face above the surface of the water. Small movements of the legs permitted. <b>Float to stand</b> Recover from a backfloat or back glide to a standing or other secure position	<b>Scull – Head First</b> Demonstrate sculling head first	<b>Scull – Feet First</b> Demonstrate sculling feet first on the back. <b>Body Rotation</b> Demonstrate rotation of the tucked body, keeping the face above the surface of the water	<b>Body Rotation</b> Rotate the body about the vertical and horizontal axes with and without arm and leg action. <b>Eggbeater Kick</b> Demonstrate the eggbeater kick to show the basic coordination of the leg action. Arms or a kickboard may be used for support.	<b>Somersaults</b> Demonstrate a backward and a forward somersault in the water	<b>Eggbeater Kick</b> Demonstrate an efficient eggbeater kick without use of arms

SKILL AND KNOWLEDGE	6 AND 7 YEARS STANDARD	7 AND 8 YEARS STANDARD	8 AND 9 YEARS STANDARD	9 AND 10 YEARS STANDARD	10 AND 11 YEARS STANDARD	11 AND 12 YEARS STANDARD	12 AND 13 YEARS STANDARD
<b>MOVEMENT IN WATER AND SWIMMING STROKES</b>	<b>Movement</b> Move through the water unassisted with the feet clear of the bottom for a distance of 3 metres. Any method of propulsion is acceptable	<b>Swim</b> Swim 20M using an action which resembles a stroke	<b>Swim</b> Swim 50M using actions which resemble two or more strokes. These must include at least 15M using an above-water arm recovery stroke and 15M using an underwater arm recovery stroke	<b>Swim</b> Swim continuously: • 50M of stroke(s) with above-water arm recovery and • 25M of stroke(s) with underwater arm recovery. Recognised stroke techniques must be used	<b>Swim</b> Swim continuously: • 25M freestyle • 25M survival backstroke or sidestroke • 25M back crawl and • 25M breaststroke. Recognised strokes must be used	<b>Swim</b> Swim continuously: • 50M sidestroke • 50M back crawl • 50M breaststroke and • 50M freestyle. Efficient stroke techniques should be used	<b>Swim</b> Swim continuously: • 50M butterfly or freestyle • 50M back crawl • 50M breaststroke • 50M freestyle • 50M sidestroke and • 50M survival backstroke. Efficient stroke techniques must be used. All alternative techniques are permissible

SKILL AND KNOWLEDGE	6 AND 7 YEARS STANDARD	7 AND 8 YEARS STANDARD	8 AND 9 YEARS STANDARD	9 AND 10 YEARS STANDARD	10 AND 11 YEARS STANDARD	11 AND 12 YEARS STANDARD	12 AND 13 YEARS STANDARD
<b>SURVIVAL SKILLS</b>	<p><b>Float with Aid</b> Float for 30 seconds holding a rescue flotation aid for support. Signal for help intermittently</p>	<p><b>Survival Skills</b> Demonstrate the following as a continuous sequence:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• survival sculling for 30 seconds</li> <li>• floating for 1 minute, holding a rescue flotation aid which has been thrown for support and kick to safety</li> </ul> </p>	<p><b>Survival Skills</b> Swim 50M using actions which resemble two or more strokes. These must include at least 15M using an above-water arm recovery stroke and 15M using an underwater arm recovery stroke. Demonstrate the following as a continuous sequence:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• survival sculling for 1 minute and</li> <li>• swim for 1 minute, holding a rescue flotation aid which has been thrown for support</li> </ul> </p>	<p><b>Survival Skills</b> Dressed in swimwear, shorts and T-shirt, demonstrate the following as a continuous sequence:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• sculling, floating or treading water for 2 minutes</li> <li>• swim slowly for 3 minutes using the actions which resemble three recognised survival strokes, changing after each minute to another stroke</li> </ul> <p><b>Float with Buoyant Aid</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• float for 1 minute using an open-ended flotation aid thrown to the candidate</li> </ul> </p> </p>	<p><b>Survival Skills</b> Dressed in swimwear, long pants and long sleeved shirt, perform the following as a continuous sequence:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrate survival sculling, floating or treading water for 4 minutes</li> <li>• perform a feet first surface dive and swim underwater for a short distance</li> <li>• swim slowly for 6 minutes using three survival strokes, changing after each minute from one stroke to another.</li> </ul> <p>Remove clothing in deep water.  <b>PFD</b> Correctly fit a PFD, jump into the water, float for 30 seconds and then climb out of deep water</p> </p>	<p><b>Survival Skills</b> Dressed in swimwear, long pants and long sleeved shirt and jumper, perform the following as a continuous sequence.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• enter deep water using feet first entry</li> <li>• submerge feet first, swim underwater on the back looking up at the surface</li> <li>• swim 50M quickly as if escaping from a dangerous situation and then swim 50M slowly and float using a buoyant aid for 1 minute</li> <li>• swim slowly demonstrating survival strokes for 6 minutes</li> <li>• scull, float or tread water for 3 minutes waving for help intermittently. Clothing may be removed.</li> </ul> <p><b>PFD</b> Correctly fit a PFD while treading water and swim 25M using survival strokes. Exit the water</p> </p>	<p><b>Survival Skills</b> Dressed in swimwear, long pants, long-sleeved shirt, long-sleeved jumper, shoes and socks, perform the following as a continuous sequence:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• dive and swim 10M underwater</li> <li>• swim a further 40M freestyle</li> <li>• remove shoes while treading water and swim slowly 50M breaststroke</li> <li>• float, survival scull or tread water for 5 minutes waving one arm occasionally; reassure any nearby candidates</li> <li>• swim slowly for 200M using survival strokes, changing stroke after each 50M</li> <li>• remove clothing in deep water.</li> </ul> <p><b>PFD</b> Correctly fit a PFD while treading water, swim 100M survival strokes, demonstrate HELP technique and exit water wearing the PFD</p> </p>

SKILL AND KNOWLEDGE	6 AND 7 YEARS STANDARD	7 AND 8 YEARS STANDARD	8 AND 9 YEARS STANDARD	9 AND 10 YEARS STANDARD	10 AND 11 YEARS STANDARD	11 AND 12 YEARS STANDARD	12 AND 13 YEARS STANDARD
<b>UNDERWATER SKILLS</b>	<b>Submerging</b> Open eyes and breathe out whilst submerging the body completely	<b>Recover Object</b> Submerge and recover an object from water of chest depth	<b>Underwater Swim</b> Surface dive, swim underwater and recover an object from water of chest depth	<b>Underwater Search</b> Demonstrate a surface dive, swim underwater, search for and recover an object from water of depth equivalent to the candidate's height			
<b>RESCUE SKILLS</b>	<b>Be Rescued</b> Grasp a rigid article or piece of clothing offered by a rescuer and be pulled to safety	<b>Be Rescued</b> Be pulled through the water with a rope for 5M to a standing position of safety	<b>Reach Rescue</b> Using a rigid object, pull a partner to safety	<b>Throw Rescue</b> Throw a rescue flotation aid to a partner at 5M distance and instruct the partner to kick to the edge	<b>Reach Rescue</b> Using a rope, towel or item of clothing, pull a partner to safety	<b>Throw Rescue</b> Throw an unweighted rope over a distance of 6M to within reach of a partner and pull to safety	<b>Throw Rescue</b> Commencing with an uncoiled and untangled rope lying at the feet of the rescuer, throw a weighted rope over a distance of 10M to within reach of a partner and pull to safety. <b>Wade Rescue</b> Wade to and pull to safety a partner by using a towel or item of clothing as an aid

SKILL AND KNOWLEDGE	6 AND 7 YEARS STANDARD	7 AND 8 YEARS STANDARD	8 AND 9 YEARS STANDARD	9 AND 10 YEARS STANDARD	10 AND 11 YEARS STANDARD	11 AND 12 YEARS STANDARD	12 AND 13 YEARS STANDARD
<b>WATER SAFETY KNOWLEDGE</b>	Answer questions about dangers in the aquatic environment	Answer questions about dangers in the aquatic environment	Answer questions about dangers in the aquatic environment	Answer questions about dangers in the aquatic environment	Answer questions on water safety and personal survival techniques	Answer questions on water safety and personal survival techniques	Answer questions on water safety and personal survival techniques indicating a thorough knowledge of basic concepts
<b>EXTENSION SKILLS</b>				<b>Butterfly</b> Demonstrate introductory butterfly arm action for a distance of 5M	<b>Butterfly</b> Swim butterfly for 10M demonstrating a recognisable stroke and using correct breathing technique	<b>Butterfly</b> Swim butterfly for 15M using an efficient stroke and correct breathing technique	<b>Butterfly</b> Swim butterfly for 25M using an efficient stroke and correct breathing technique

## **Bilaga 2. (Blankett för föräldrarnas samtycke till filmning)**

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry -  
kuvaukset 9.11.2017 / Kuvaoikeuksien luovutus

Etu- ja sukunimi:

---

Sähköposti:

---

Puhelinnumero:

---

Suostun, että kuvauksissa minusta kuvattua kuvamateriaalia käytetään Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n viestinnässä kuten www-sivuilla, sosiaalisessa mediassa (liiton Youtube -kanava).

---

Allekirjoitus, paikka ja päivämäärä

## Bilaga 3. (Manus)

### VIDEO 1.

#### *Tekstiruutu*

#### VEDEN POLJENTA JA SCULLAUS PYSTYASENNOSSA

#### *Speak*

Näiden opetusvideoiden on tarkoitus antaa vinkkejä alakoululaisten uinnin opetteluun. Jotta lapsi pärjää uintisyvyisessä vedessä tulisi hänen harjoitella tämän videosarjan taitoja monipuolisesti.

Seuraavassa videossa opitaan veden poljenta ja scullausta pystyasennossa.

Kuva

#### *Speak*

Vedenpoljenta ja scullaus on yksi tärkeimmistä taidoista vedestä pelastautumisessa ja toisen pelastamisessa. Tarkoitus on pysyä pinnalla pystyasennossa.

Kuvia  
Kuvataan eri  
kuvakulmista ja  
veden alla

Scullaus, eli käden liikkeet, auttavat pitämään vartalon paikalla. Ranteet pidetään suorina ja tehdään tarpeeksi laajaa liikerataa. Mitä nopeammin liikettä tehdään, sitä korkeammalle nouseaan.

Kuvia  
kokeillaan eri  
vedenpoljentatapoja

Vedenpoljentatapoja on useita, ja jokaisen pitäisi löytää itsellensä parhaiten sopiva ja mahdollisimman tehokas tapa.

Kuvia

Alkeispoljenta on kroolinnin potku. Tehokkaammat potkut ovat saksipotku tai rintauinnin potku. Tehokkain potku on kuitenkin ns. vuorotahtinen rintauinnin potku, mutta se on samalla melko vaikea potku.

Kuva

Vedenpoljenta voi harjoitella pitämällä kiinni lötköpötköstä tai altaan reunasta.

Kuva

Nilkat ovat koukussa jokaisessa vedenpoljentatyylissä paitsi kroolipotkussa.

**Tekstiruutu**

**KELLUNTA  
UINTISYVYISESSÄ  
VEDESSÄ VATSALLAAN  
JA SELÄLLÄÄN,  
APUVÄLINEEN KANSSA  
JA ILMAN**

**VIDEO 2.**

**Speak**

Tässä videossa opitaan kellunta uintisyvyisessä vedessä vatsallaan ja selällään, apuvälineen kanssa ja ilman.

Kuva  
Päinkellunta

**Speak**

Lapsi kokee usein päin kellunnan helpommaksi kuin selin kellunnan.

Kuva  
Päinkellunta

Oikeaan asentoon pääsee kallistamalla eteenpäin veden varaan.

Kuva  
Päinkellunta

Katse suunnataan pohjaa kohti, kädet ja jalat ojennettuina ja rentoina.

Kuva  
Päinkellunta

Kädet voivat olla sivuilla, mutta kellumista saattaa helpottaa, jos kädet viedään olkapäiden kohdalle tai ylemmäs pään yläpuolelle.

Kuvia  
Päinkellunta  
apuvälineillä

Kevyesti kannattelevaa apuvälinettä voi pitää ojennetuin käsin vartalon jatkeena.

Kuvia  
Selinkellunta

Selällään kellunta on monille hyvin haastava asento. Tärkeätä olisi pysyä mahdollisimman rentona. Rohkaise oppilasta rentoutumaan. Katso että korvat ovat vedessä, katse ylhäällä ja leuka irti rinnasta. Lantion tulisi olla lähellä pintaa. Muistuta rauhallisesta hengityksestä.

Kuvia  
Selinkellunta  
apuvälineillä

Jos kelluminen ei tunnu onnistuvan, niin pinnalla pysymistä voi aina helpottaa apuvälineillä. Kellumisen apuväline, voi olla mikä tahansa, vaikka tyhjä muovipullo.

Kuvia  
Selinkellunta  
apuvälineillä

Tässä esimerkki selin kellunnasta lötköpötköllä. Aseta pötkö joko kainaloiden alle tai pään yläpuolelle pötkön päät kädessä.

## VIDEO 3.

### *Tekstiruutu*

**SUKELTAMINEN  
UINTISYVYISESSÄ  
VEDESSÄ & ULKOVESIEN  
HAASTEET**

### *Speak*

Tässä videossa opitaan sukeltamista uintisyvyisessä vedessä ja tutustutaan ulkovesien haasteisiin

Kuva

### *Speak*

Ennen sukellusta otetaan rauhallinen sisäänhengitys.  
Ei saa hyperventiloida.

Kuvataan sukeltaminen  
uintisyvyisessä vedessä  
sukellusportin/lötköpötkön tms. läpi/  
ali. Kuvataan myös veden alta.

Kuvia  
veden alta

Veden alla voi tehdä joko rintauinti- tai kroolipotkuja.

Käsiliikkeet ovat rintauinnan käsivetoja.

Kuvia

Kerro että tarvittaessa voi puhaltaa vähän ilmaa ulos, jotta pääsee helpommin lähemmäs pohjaa.

Kuvia

Muistuta pitämään rauhallinen rytmi käsivedoissa ja potkuissa

***Tekstiruutu***

Ulkovesien haasteet ovat

- SYVYYS
- SAMEUS
- PIMEYS
- KYLMYYS

***Speak***

SYVYYS

- Pelastustilanteessa syvyysukellus on tärkeä taito, mutta sitä on harjoitettava valvotusti ja turvallisessa ympäristössä.
- Mitä syvemmälle sukeltaa sitä enemmän painetta syntyy, mikä voi tuntua korvissa.
- Turvallista on uida rannan suuntaisesti tai kävelysvyvydeltä rantaan päin.

***Tekstiruutu***

SYVYYS

SAMEUS JA PIMEYS

- Ulkovesissä tai avomeressä ei välttämättä näe kohdetta tai pelastettavaa veden sameudesta tai pimeydestä johtuen.
- Etäisyyksien arviointi veden äärellä on vaikeaa ja hyvin etäisyydet ovat usein paljon luultua suurempia.
- Vieraaseen veteen ei saa koskaan hypätä. Pinnan alla voi olla esimerkiksi kiviä tai vanhoja laiturirakenteita.

***Tekstiruutu***

SAMEUS JA PIMEYS

***Tekstiruutu***

KYLMYYS

KYLMYYS

- Vesi voi olla niin kylmää, että pudotessaan veteen voi tulla kylmäshokki.
- Yllättävässä tilanteessa selin kellunta auttaa pysymään rauhallisena.



## VIDEO 4.

### *Tekstiruutu*

**ALTAAN REUNALLE  
NOUSEMINEN**

### *Speak*

Tässä videossa opitaan miten nouseaan altaan reunalle.

### *Speak*

Kuvia

Vedestä nouseminen vaatii käsivoimia. Laita molemmat käsivarret reunalle ja paina käsivoimin itseäsi ylöspäin. Nosta toinen polvi reunalle ja käänny vatsallesi.

Kuvia

Veden kelluttavuutta voi käyttää apuna ylös ponnistaessa.

### *Tekstiruutu*

**PUDOTTAUTUMINEN  
VETEEN, PINNAN ALLA  
KÄYDEN JA PYSTYEN  
JATKAMAAN UIMALLA  
ETEENPÄIN**

## VIDEO 5.

### *Speak*

Tässä videossa opitaan miten pudotaudutaan veteen, käydään pinnan alla ja pystytään jatkamaan uintia.

Kuvia  
Kuvataan myös  
veden alta.

### *Speak*

Pudottauu veteen niin, että pää käy pinnan alla.

Kuva

Auta itsesi ylös pinnalle käsiliikkeillä ja potkuilla.

Jatka uimista ottaamatta reunasta tukea.

## VIDEO 6.

### *Tekstiruutu*

**T-PAIDAN RIISUMINEN  
UINTISYVYISESSÄ  
VEDESSÄ**

### *Speak*

Tässä videossa opitaan T-paidan riisuminen uintisyvyisessä vedessä.

---

Kuvia  
Kuvataan myös  
veden alta.

### *Speak*

Riisu paita veden alla, ensin pään yli ja sitten vapauta kädet.

---

Kuva

Polje vettä jaloilla.

---

## VIDEO 7.

### ***Tekstiruutu***

### **TUNNISTA PELASTUSLIIVIT JA KÄYTTÄ NIITÄ**

### ***Speak***

Tässä videossa opitaan pelastusliivin käyttö.

### ***Speak***

Pelastusliivin käyttö on tehokkain tapa estää hukkumista.

Pelastusliiveissä on mm. korkea kaulus, puhalluspilli, heijastinpintoja ja niissä on oltava CE-hyväksymismerkintä.

Kuva  
lapset uimassa

Kuva  
lapsi pukee liivit päälle

Näin puetaan pelastusliivit oikein.

Pelastusliivien täytyy olla käyttäjälleen oikean kokoiset, jotta ne kelluttavat riittävästi, istuvat hyvin, pysyvät paikallaan vedessä, ja ne päällä pystyy tekemään myös uintiliikkeitä.

Kuva  
lapsi kiristää remmejä  
ym. Lähikuvia

Pelastusliivien on käännettävä tajuton ihminen vedessä oikein päin ja kannateltava päätä riittävän korkealla veden pinnasta myös aallokossa.

Kuva  
lapsi pukee liivit päälle

Väärin puettu pelastusliivi voi aiheuttaa vaaratilanteen.

Kuvia  
Sivusta kun lapsi hyppää  
veteen pelastusliivit päällä  
ja alkaa kellua (HELP-  
asento) Ylhäältä kuva kun  
lapsi kelluu

Jos vesi on kylmää voi helposti menettää toimintakykynsä. Jotta välttäisi hypotermian, kannattaa ottaa ”HELP-asento”. Asento vähentää lämmön hukkaa ja auttaa selviytymään.

Kuvia  
Lapsi ui pelastusliivit  
päällä

Pelastusliivien käyttöä ja niillä uimista on hyvä harjoitella. On tärkeää että lapsi ymmärtää pelastusliivien käyttötarkoituksen.

## VIDEO 8.

<p><b><i>Tekstiruutu</i></b></p> <p><b>PELASTAMINEN APUVÄLINEELLÄ &amp; PELASTAMISEN MUISTISÄÄNTÖ H-RAP</b></p>	<p><b><i>Speak</i></b></p> <p>Tässä videossa opitaan pelastamaan apuvälineellä, sekä pelastamisen muistisääntö H-RAP.</p>
<p><b><i>Tekstiruutu</i></b></p> <p>H-RAP H = Hälytä R = Rauhoita ja rauhoitu A = Apuväline pelastukseen P = Pelasta</p>	<p><b><i>Speak</i></b></p> <p>H-RAP on hyvä muistisääntö pelastamiseen H = Hälytä R = Rauhoita ja rauhoitu A = Apuväline pelastukseen P = Pelasta</p>
<p><b>Kuva</b> pelastettava vedessä "häädässä"</p>	<p><b><i>Speak</i></b></p>
<p><b>Kuva</b> Hälytys ja rauhoitus</p>	<p>Hätätilanteessa hälytä aina ensin apua. Rauhoita pelastettava ja itsesi.</p>
<p><b>Kuva</b></p>	<p>Etsi mahdollinen kelluva apuväline ennen kun ryhdyt pelastustoimeen.</p>
<p>Veteen meno tehdään hyppämällä pelastushyppy. Hyppää jalat edellä ja pidä kädet hartiatasolla vaakatasossa.</p>	
<p><b>Kuva</b> Pelastaja pienen matkan päässä hyppää pelastushypyllä altaaseen (edestä kuva)</p>	<p>Paina kädet voimakkaasti alas päin, kun kosketat veden pintaa.  Onnistuneessa pelastushypyssä pää jää veden pinnan yläpuolelle, jotta pelastaja näkee pelastettavan koko pelastuksen aikana.</p>

Kuvia

Pelastusuintia, eli vapaata uintityyliä pää pinnan yläpuolella.

Muista pitää katse pelastettavaan myös silloin kun uit hänen luokse.

---

Kuvia  
kuva sivusta kun ojentaa  
apuvälineen

Pidä etäisyys pelastettavaan, ettei hän pääse tarttumaan pelastajaan.  
Pelasta niin ettet vaaranna itseäsi. Ojenna apuväline ja pyydä  
tarttumaan siitä. Lähde kuljettamaan uimaria kohti lähimpää reunaa.

---

Kuvia

Kuljeta pelastettavan turvaan.

---

## Bilaga 4. (Filminspelningens tidtabell)

### Kuvausaikataulu 9.11.2017

Mäkelänrinteen uimahalli

*Läsnä:*

Mandi Appelberg  
Tero Savolainen (SUH)  
Kuavustiimi (Luovi)  
4 lasta (kuvattavat)

Paikalle klo. 11.30

*Kuvattavat:*

Lapsi 1: 10 v  
Lapsi 2: 7 v

Lapsi 3: 9 v  
Lapsi 4: 11 v

#### ***Kuvaus järjestys***

#### **Hydroallas: Lapsi 1 & 2 klo. 12.00–13.00**

Video 2. Kellunta  
Video 3. Sukellus  
Video 4. Ylös nouseminen  
Video 8. Pelastus apuvälineellä

#### **Hyppyallas: Lapsi 3 & 4 klo. 13.00–14.00**

Video 1. Veden poljenta  
Video 5. Pudottautuminen  
Video 6. T-paita  
Video 7. Pelastusliivi

#### **Materiaali:**

Lötköpötköt (3)  
Sukellusportti (1)  
Pelastusliivit (2)

#### **Editointi**

Viikko 46–47