Trygg i vannet:

– Noe av det viktigste



I skolens vinterferieuke fikk barnehagebarn i Bergen tilbud om vanntilvenningskurs av Bergen kommune. Her er det oppvarming før barna i Kidsa Olsvikfjellet barnehage blant annet skal venne seg til å ha hodet under vann. Legg merke til at to av barna allerede stortrives under vann. (Foto: Mette L. Skulstad).

I skolens vinterferieuke fikk mange av barna i byens barnehager tilbud om vanntilvenningskurs, betalt av Bergen kommune. Det viktige og fine tilbudet benyttet Kidsa Olsvikfjellet seg av.

Av Mette L. Skulstad
skulstad@sydvesten.no

– Dette er et fantastisk tilbud som vi er veldig glade for at vi fikk være med på. Å lære barna å bli trygge i vann kan jo være livsviktig, sier pedagogisk leder i Kidsa Olsvikfjellet barnehage, Hanne Dahl.

– Viktig å starte tidlig

Barnehagen tok med seg syv av de eldste barna i barnehagen til bassenget på Sandgotna hver dag hele vinterferieuken. I bassenget møtte barna tre trygge instruktører fra Vestkantsvømmerne.

– Jeg tenker at dette er et fint tilbud for barn. Det å bli trygg i vannet er noe av det viktigste vi lærer barna, mener Laura M.B. Mc Gregor, som er instruktør fra Vestkantsvømmerne.

Instruktøren mener det er viktig å starte tilvenningen tidlig, og forteller at når barnet er rundt fem år er det på tide å lære dem å bli trygge i vannet. Når Sydvesten er på besøk i svømmehallen på Sandgotna, er det tredje dagen barna er i bassenget. Alle de syv fem- og seksåringene ser ut til å stortrives både over og under vann.

– Vi har sett utvikling på hvordan barna har følt trygghet i vannet fra dag til dag. Den første dagen ville de gjerne være litt tett på oss, til de nå på den nest siste dagen leker frydefullt i bassenget, smiler Dahl.

Unngå drukning

Vanntilvenning er en gradvis mestring av forholdene i vann, og skjer gjennom en lekpreget tilnærming ved å utvikle fire sentrale ferdigheter: Å dykke, flyte, gli og skape fremdrift. Dette kalles de fire kjernefunksjonene. Å beherske kjernefunksjonene gjennom lek og grunnleggende øvelser danner grunnlaget for å være vanntilvent og trygg i vann.

– Før et barn kan lære å svømme, må det føle seg trygg i vannet. Varierte øvelser som oppleves som lek i vann er en fin måte å bli trygg i vannet på, sier Iselin Nord Hopland, instruktør fra Vestkantsvømmerne.

Hun har lært barna fra Kidsa barnehage å flyte på rygg, dykke under vann med øynene åpne, gli både under vann og i overflaten, og hun har vist barna hvordan de kan komme seg fremover i vannet.

– Neste steg for dem er å lære seg å svømme, noe som er livsviktig å kunne for å unngå drukningsulykker, sier Hopland.

Noen av de syv barna i Kidsa Olsvikfjellet har allerede lært seg å svømme, de andre er garantert svømmedyktige i løpet av kort tid. De er uansett trygge i vannet alle sammen. Det er både gøy for barna og viktig for tryggheten deres.

Fakta

- **Dykke:** For å lære å svømme må barnet kunne oppholde seg under vann og orientere seg der. Det krever at barnet må kunne holde pusten og ha åpne øyne under vann.
- **Flyte:** Den bevisste opplevelsen av at vannet bærer kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Barnet lærer å erfare og påvirke oppdriften i vannet både horisontalt og vertikalt.
- **Gli:** Å gli under vann eller i overflaten er flyting i bevegelse. Det gir barnet mulighet til å erfare og påvirke motstanden i vannet. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte på mage og rygg.
- **Fremdrift:** Alle mer eller mindre kontrollerte bevegelser i vannet med armer og bein gir erfaring med motstanden i vannet. Barnet lærer både å redusere motstanden og å utnytte den for å ta seg i ønsket retning.

(Kilde: Utdanningsdirektoratets svømme- og livredningsopplæring).



Trygge instruktører fra svømmeklubbene rundt i Bergen sørget for at barna hadde en hånd å holde i under oppvarmingen. Her er det Weronika Ludwiczak fra Vestkantsvømmerne som instruerer.



Å dykke etter ringer som ligger på bunnen av bassenget går fint etter litt trening. Femåringene Markus og Leon Emil synes ikke det er vanskelig å holde øynene åpne under vann.

vi lærer barna



Amalie og Emina har allerede lært seg å flyte på rygg.



Å bli trygg i vann er ingen sak når en får leke i vann med trygge instruktører som passer på.



Sjekk den fine stilen. Svømmer på rygg med friske fraspark, bare fem år gammel.



Også de som sitter på land må venne seg til å få vann i ansiktet.

