
Fra: Nordhordland Folkehøgskole <nordhfhs@online.no>
Sendt: 18. oktober 2019 08:55
Til: Eivind Namdal; skolen@online.no; Postmottak Meland; Irene Hystad Hugaas; Vigdis Valde; Magne Lædre
Emne: SV: Temperatur i badebasseng ved Nordhordland FHS

Dette er hva anbefalingene sier:

- 29 grader, Minimumstemperaturen i for eksempel badeland. Det føles fortsatt kaldt når man går ut i vannet. Absolutt høyeste temperatur for mosjonssvømming.
- 30 grader, Behagelig badetemperatur. Barn over 3 år kan være i vannet uten å fryse, men synes at det er litt kaldt. Er for kaldt for barn under 3 år. For mosjonssvømming er det for varmt og kan være farlig på grunn av overoppheting av kroppen.

Bassenget vårt ligger ganske stabilt på 29 grader.

Om dere ønsker et varmere basseng er det fint om dere tar det opp med kommunen da det vil medføre en vesentlig endring i prisen, vi er åpen for en dialog om dette 😊

Ta gjerne kontakt om dere har spørsmål.

Med vennlig hilsen

Anita Gjerstad
Nordhordland Folkehøgskole
Tlf 95 75 75 33

www.skolen.no

Fra: [Eivind Namdal](#)
Sendt: fredag 18. oktober 2019 kl. 07:20
Til: skolen@online.no; [Postmottak Meland](#); [Irene Hystad Hugaas](#); [Vigdis Valde](#); [Magne Lædre](#)
Emne: Temperatur i badebasseng ved Nordhordland FHS

Hei.

Som symjelærer er eg bekymra for kvaliteten på symjeundervisinga ved noverande bassengtemperatur. Eg skjønner at temperaturen er perfekt for mosjonistar, men for dei minste borna vert undervisinga påverka i negativ retning.

For det fyrste skal elevane på 1. og 2. trinn få eit godt forhold til vatn og kjenna seg trygge. Som lærar er det vanskeleg å motivera til symjeglede når dei vert kalde og til dels blå i løpet av kort tid. Ein kan sjølvsagt springa frå side til side i 60 minutt, men då kan me heller nytta gymsalen.

Symjeundervisinga for dei aller minste (og for enkelte eldre elevar) er prega av øvingar som iblant krev mindre rørsle. Ein skal til dømes kunne øve på å flyte på mage og rygg. Det er og vanskeleg for dei som er redd for vatn når ein ikkje kan stå i ro lenge nok til å øve inn riktig puste- og dykketeknikk. På absolutt alle trinn har me enkeltelevar som treng øving.

Ei praktisk utfordring er at all undervising stort sett må vere detaljert forklart i forkant av bassengøkta. Skal ein forklare noko i bassenget lyt elevane nemleg stoppe heilt opp. Om dei vert sitjande i meir enn to minutt vert det derimot iskaldt.

Korleis løyser ein dette ved Sagstad skule? Har de same utfordring?

Her er kompetansemåla elevane skal meistra etter 4. trinn:

Obligatorisk øvelse 1 - vanntilvenning:

Eleven står på grunt vann* og skal kunne sprute vann i ansiktet sitt 5 ganger eller øse vann over hodet 5 ganger.

** Grunt vann menes her fortrinnsvis navledypt vann.*

Obligatorisk øvelse 2 - under vann og rytmisk pust:

Eleven står på grunt vann* og trekker pusten, bøyer knærne og dypper seg helt under vann; puster ut luft (bobler) gjennom nese og munn, kommer opp og trekker pusten; dypper seg ned igjen. Gjenta øvelsen fem til ti ganger i en gitt rytme.

** Grunt vann menes her fortrinnsvis brystdypt vann*

Obligatorisk øvelse 3 - hopp og dykk:

Eleven skal kunne kombinere det å hoppe fra bassengkant/brygge – synke/dykke ned– orientere seg under vann – hente to gjenstander* til overflaten. Alt gjennomføres i ett.

** Gjenstandene bør ligge minst 50 cm fra hverandre, eventuelt kan eleven hente en gjenstand som ligger 2 meter ut fra kanten/bryggen hvor det hoppes fra.*

Obligatorisk øvelse 4 - flyt og roter:

Eleven skal kunne flyte på magen og dreie over på ryggen for å flyte, mens den puster kontrollert i minst 15 sekunder på hver side.

Obligatorisk øvelse 5 - gli og fremdrift:

Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp og puste – deretter senke seg ned under vann og sparke i fra veggen som en pil (linjeholdning) og gli minst 5 m på magen under vann uten arm- og beinbevegelser – gli mot overflaten – puste – gjøre krålbeinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4-5 m – dreie over på ryggen – gjøre ryggbeinspark med armene langs siden eller over hodet i 4-5 m.

Venleg helsing

Eivind Namdal – Lærer Grasdal skule