



**LINDÅS KOMMUNE**  
**Myking skule**

Til elevar, heimane og undervisningspersonalet 1. – 4. klasse

**SYMJEUNDERVISNINGA haust 2016**

Det vert symjeopplæring for elevane i 1. – 4. klasse måndagar følgjande datoar før Jul:  
17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11.

Og følgjande datoar etter nyttår: : 2/01, 09/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02, 20/2

Avreise frå Myking skule kl 10.00 – og retur frå Ostereidet kl 12.30.

Ved Ostereidet vert gruppene delt. Halve gruppa har symjeundervisning medan dei andre har undervisning i eit klasserom. Elevane må difor ha med seg bøker og utstyr til undervisningstimen.

Timeplan for symjeundervisninga:

	Frå Myking til Ostereidet	Symje-bassenget.	Klasserom- /plantime	garderobe	Frå Ostereidet til Myking skule
GRUPPE	10.00-10.20				12.30-12.50
1		10.30-11.25	11.35-12.20		
2		11.25-12.10	10.30-11.15	12.10 -12.25	

Det er laga rutinar for bruk av bassenget. Desse finn de på baksida av dette arket. Det er viktig at reglane vert følgde og me bed om at heimane går gjennom dei i lag med borna.

Utstyr: Badeklede, badehette og handduk(ar) + kanskje litt ekstra niste og drikke.

Helsing

Nils Kvalvågnes  
Rektor

SNU ARKET:



## SYMJEOPPLÆRING – HYGIENE - RUTINAR

Alle elevane må fylgja rutinar for å kunna nytta bassenget. Rektor oppmodar om at det vert snakka om dette i heimane. Fylgjande rutinar gjeld:

Før ein kan gå ut i bassenget må ein:

- dusja og vaska seg med såpe – **UTAN BADETØY PÅ.**
- skylja såpa godt av kroppen og sjå til at det ikkje kjem såpe i badekleda.
- badekleda bør henga på veggjen eller liggja på golvet på motsett sida av dusjen medan ein vaskar seg.
- alle må bruka badehette.

I bassenget:

- inne på bassengkanten skal ein gå roleg, ikkje springa
- ikkje hoppa eller stupa utan at dette er ei oppgåve gjeve av lærar.

Etter opphald i bassenget:

- skylja av seg klorvatn (ca ½ min)
- tørka heile kroppen og føter før ein går inn i garderoben.

For å få mest mogleg tid ute i bassenget, må vi avgrensa tida til "føre- og etterarbeid".

**Det er heilt unødvendig å bruka såpe etter at ein har vore ute i bassenget og det tek vesentleg lenger tid dersom ein skal "bada" i dusjen. Nokre elevar synes et er godt med ein lang og varm dusj etter at ein har vore i bassenget, men dette er det ikkje tid til og det er heller ikkje målet med symjeopplæringa.**

Målet med opplæringa er at elevane skal verta trygge i vatn og læra å symja. For å vera trygg i vatn må ein m.a. vera komfortabel med å få vatn i auga og kunna sjå under vatn. Ein kan derfor ikkje bruka symjebrikkjer i opplæringa. Dersom nokon får skade i auga ved opphald i basseng, bør det liggja føre utale frå lækjar.

Me minner elles om at born som er sjuke skal haldast heime og:

- a. Har en tjukk, gul snue skal ein ikkje bade.
- b. Har en sår med puss skal ein ikkje bade.