



HELSINGBORGS SIMSÄLLSKAP

Skolsim med trygghet och progression

Information för vårdnadshavare, lärare och annan skolpersonal om undervisningen, säkerheten och vägen mot simkunnighet.

För alla, före alla andra

Helsingborgs Simsällskap

SKOLSIM • HELSINGBORG

ÖVERBLICK

Så fungerar skolsimmet

Skolsimmet är en del av skolans undervisning i idrott och hälsa. Helsingborgs Simsällskap (HS) bidrar med utbildade simlärare, metodik och praktisk undervisning enligt skolans bokning och den ansvarsfördelning som gäller på anläggningen.

2

Huvuduppgdrag: årskurs 2

Den ordinarie skolsimsundervisningen riktas främst till elever i årskurs 2 och omfattar normalt **tio lektionstillfällen** i en sammanhållen period.

Introduktion för yngre elever, bland annat fem lektioner för årskurs 1, och fortsatt undervisning eller restsim för andra årskurser kan erbjudas i mån av plats, behov och särskild överenskommelse med skolan. Kapaciteten påverkas främst av antalet elever i årskurs 2 under läsåret.



Undervisning efter elevens nivå

Klassen kan delas i mindre grupper som tränar på olika moment – från grundläggande vattenvana till uthållighet och simning i mag- och ryggläge.

Vi arbetar med alla fyra simsätten för att stimulera motorik och skapa variation. Varje lektion ska ge trygghet, aktivt deltagande och synlig progression.

Det här fokuserar vi på

- Trygghet och vattenvana som grund för lärandet.
- Simning i både mag- och ryggläge.
- Teknik som gör simningen säker, effektiv och hållbar.
- Tydliga delmål som gör utvecklingen synlig för såväl barnen som lärarna.
- En inkluderande miljö där olika erfarenheter och behov tas på allvar.
- Glädjefulla och inspirerande övningar enligt Svensk Simidrotts riktlinjer.

Simning är en färskvara

Simkunnigheten behöver underhållas och prövas regelbundet – särskilt under perioder då barnet växer snabbt och kroppen förändras. Tio lektioner kan ge stor utveckling, men räcker inte alltid för full simkunnighet om eleven saknar tidigare vattenvana. Då behöver skolan planera fortsatt undervisning och kontinuitet.

TILL VÄRDNADSHAVARE

Så kan du hjälpa barnet

Ditt lugn och din uppmuntran gör skillnad. Barn utvecklas i olika takt och tidigare erfarenhet av vatten varierar mycket.



Inför lektionen

- Se till att barnet har badkläder och handduk enligt skolans information.
- Berätta för skolan om barnet känner stark oro inför vatten eller har behov som påverkar deltagandet.
- Prata lugnt och positivt om simningen. Undvik löften om att barnet ska klara ett visst mål efter ett bestämt antal lektioner.



Stöd utvecklingen

- Bekräfta barnets ansträngning och framsteg – inte bara hur långt barnet simmar.
- Undvik att jämföra barn med varandra.
- Uppmuntra deltagande och fortsatt trygg träning.
- Låt vattenvana alltid tränas säkert och under uppsikt av en ansvarig vuxen.

Vem ansvarar för undervisningen?

Skolan ansvarar för att eleven får simundervisning, det stöd som behövs och uppföljning. HS ger praktisk undervisning och återkoppling enligt överenskommelsen med skolan.

Efter perioden

HS återkopplar till skolans kontaktpersoner enligt överenskommen rutin. Om barnet behöver mer träning planerar skolan fortsatta insatser eller använder kompletterande möjligheter, exempelvis restsim eller särskilda projekt när sådana är aktuella.

Frågor om ditt barn?

Kontakta i första hand skolan. Skolan samordnar deltagandet och förmedlar relevant information till HS. Skicka inte fler personuppgifter än vad som behövs för planeringen.

TILL LÄRARE OCH SKOLPERSONAL

Planera ett tryggt besök

Skolan bokar och samordnar deltagandet. God förberedelse ger mer tid i vattnet och skapar trygghet för både elever och vuxna.

Före besöket

- Läs och förankra anläggningens aktuella ansvars- och säkerhetspolicy.
- Informera medföljande personal om tider, samlingsplats, omklädning och tillsyn.
- Planera tillräcklig vuxenbemanning för alla omklädningsrum som gruppen använder. På Filborna och Söder finns särskilda områden för skolsim; planera personal så att både dam- och herromklädningsrum kan bemannas.

Förbered gruppen

- Meddela HS i god tid vilka elever som deltar och vilka behov som påverkar undervisningen.
- Dela endast nödvändiga personuppgifter – normalt namn och vid behov efternamn.
- Förbered eleverna på ombyte, dusch och att de måste invänta klartecken innan de går i vattnet.

Under och efter

- Var närvarande, aktiv och tillgänglig under hela besöket.
- Hjälp till vid konflikter, toalettbesök och kontakt med vårdnadshavare så att simläraren kan fokusera på undervisningen.
- Samla och räkna gruppen efter lektionen och se till att alla lämnar simhallen och omklädningsrummen tryggt.

Bedömning och fortsatt planering

HS kan lämna underlag om elevens aktuella nivå och progression efter avslutad kurs. Den undervisande läraren i idrott och hälsa ansvarar därefter för bedömning och betygsättning. Skolan ansvarar även för att ge fortsatt stöd till elever som riskerar att inte nå betygsgränserna.

HS undervisning ger varje elev bästa möjliga vattenvana, teknik och färdighet utifrån elevens nivå. Om tio lektioner inte räcker behöver skolan organisera fortsatt simundervisning.

Viktigt före kursstart

Ansvarsfördelningen skickas ut via mejl före periodstart. Skolans ansvariga ska därefter bekräfta att berörd personal har tagit del av och accepterar gällande ansvarspolicy. Följ alltid den anläggningsspecifika policyn för Filborna respektive Söder.

ANSVAR OCH SÄKERHET

Vi gör det tryggt tillsammans

Den anläggningsspecifika säkerhetspolicyn styr den exakta ansvarsfördelningen. Grundprincipen är att HS leder den praktiska undervisningen, medan skolans personal ansvarar för skolans tillsynsuppdrag och finns nära eleverna genom hela besöket.

HS

HS simlärare

1. Leder undervisningens innehåll och arbete i bassängen när skolan har bokat instruktör från HS.
2. Anpassar övningar och gruppindelning efter elevernas nivåer.
3. Ger tydligt tillstånd innan elever går i vattnet.
4. Klargör vid gruppdelning vem som ansvarar för respektive grupp enligt anläggningens policy.

SK

Skolans personal

1. Ledsagar eleverna och ansvarar för ombyte och dusch – även om skolan har egen instruktör.
2. Bemannar de omklädningsrum där elever finns.
3. Är närvarande och tillgänglig i simhallen.
4. Hanterar konflikter, toalettbesök och föräldrakontakt.
5. Ansvarar för att gruppen lämnar simhall och omklädningsrum efter lektionen.

Gemensamma grundregler

1

Elever går inte in i simhallen utan medföljande skolpersonal.

3

Ingen går i vattnet innan ansvarig instruktör har gett tillstånd.

5

Gruppen samlas och räknas innan den lämnar simhallen.

7

Avvikelser, olyckor och tillbud rapporteras omedelbart enligt skolans och anläggningens rutiner.

2

Elever duschar före lektionen och samlas på anvisad plats.

4

Skolpersonalen är aktivt närvarande och tillgänglig under lektionen.

6

Samtliga omklädningsrum som elever använder bemannas.

8

Alla vuxna känner till och följer den policy och de intygsrutiner som gäller för anläggningen.

SKOLANS UPPDRAG

Simning i undervisningen

Simning ingår i ämnet idrott och hälsa. Skolan ska organisera undervisningen så att elever får arbeta med det centrala innehållet och ges möjlighet att nå betygsriterierna.

1–3

De tidiga skolåren

Det centrala innehållet omfattar rörelser i vatten och vattenvana. Eleverna tränar bland annat på att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge. Fokus ligger ofta på trygghet, orientering i vattnet och grundläggande rörelseförmåga.

4–6

Fortsatt utveckling

Undervisningen ska behandla simning i mag- och ryggläge samt ge eleverna möjlighet att träna på sin uthållighet.

7–9

Olika simsätt

Eleverna ska få öva på olika simsätt och fortsätta utveckla sin simförmåga.

BETYGSKRITERIUM I SLUTET AV ÅRSKURS 6

200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge

Eleven ska även kunna hantera nödsituationer på land och vid vatten. Kriteriet gäller i slutet av årskurs 6, så det är naturligt att många elever i årskurs 2 ännu inte klarar hela sträckan.

Vem bedömer?

Den undervisande läraren i idrott och hälsa ansvarar för bedömning och betygsättning. HS återkoppling är ett underlag men HS sätter inte betyg.

Hur många timmar krävs?

Det finns inget nationellt fastställt timantal. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att arbeta med innehållet och nå kriterierna. Skolan anordnar simundervisning under låg-, mellan- och högstadiet.

SIMNINGENS ABC

Vattenvana är grunden

För att lära sig simma behöver barnet först bli tryggt i vatten. Svensk Simidrott beskriver vattenvana genom åtta moment som tränas återkommande och hänger ihop – de behöver inte klaras i exakt samma ordning.

1

Andas

Kontrollera andningen i och nära vattnet, till exempel genom att blåsa ut under ytan.

2

Doppa

Få ansiktet och huvudet under vattnet med trygghet och kontroll.

3

Hoppa

Ta sig ner i vattnet säkert och hitta tillbaka till balans och orientering.

4

Balansera

Hålla och förändra kroppens läge i vattnet.

5

Flyta

Låta vattnet bära kroppen i mag- och ryggläge.

6

Glida

Sträcka ut kroppen och glida genom vattnet efter ett frånskjut.

7

Rotera

Vända mellan mag- och ryggläge och ändra riktning med kontroll.

8

Förflytta

Ta sig fram i vattnet med armar och ben.

Varför tränar vi grunderna?

En elev som kan doppa huvudet, flyta, rotera och kontrollera andningen får bättre förutsättningar för säker och effektiv simning. Därför innehåller undervisningen lekfulla vattenvaneövningar även för elever som redan kan förflytta sig en kortare sträcka.

För medföljande lärare och pedagoger

- Ge eleverna tid och uppmuntra deras försök.
- Bidra med lugn, trygghet och aktiv närvaro.
- Bemöt varje elev utifrån nivå och behov.
- Hjälp simläraren att skapa kontinuitet – vattenvana byggs över tid.

FÖR SKOLANS PLANERING

Bokning, kostnader och kontakt

Villkor

För att säkra tillgången till simundervisning och bättre motsvara skolornas behov ändrades finansieringen höstterminen 2023. Respektive skola betalar den fulla kostnaden: entréavgift till anläggningen och kostnad för simlärare. Villkoren gäller för både Filborna och Söder.

- Bokningen är bindande och faktureras i efterhand efter varje period.
- Avbokning eller tidsändring ska mejlas till kansli@hssim.com senast fem veckor före kursstart. Senare ändringar debiteras fullt.
- Avbokningen gäller när den har bekräftats via mejl.
- Priset för simlärare regleras årligen inför varje läsår enligt PKV.

Prisuppgifter i underlaget

Bemanning	2 simlärare
Maxantal årskurs 1–3	25 elever
Maxantal årskurs 4–6	20 elever
Maxantal årskurs 7–9	16 elever
Simlärare 2026/27	540 kr/lärare och lektion
Entré Filborna 2026/27	20 kr/elev och gång

Filborna Arena AB fakturerar entrén direkt till skolan. Actic fakturerar entrén till Simhallsbadet på Söder. Priser och upplägg kan ändras mellan läsår – kontrollera alltid aktuell information före bokning.

Kontakta skolsimmet

E-post:
skolsim@hssim.com

Simlärarna undervisar under dagen och kan vara svåra att nå per telefon. Mejla så återkommer vi när lektionerna tillåter.

Helsingborgs Simsällskap
Filbornavägen 105
256 61 Helsingborg
042-450 84 00

Aktuell och fördjupad information

Skolverket – Simning i skolan

Svensk Simidrott – Simningens ABC

Undervisningsperioder, platser, bokningsvillkor, priser och kontaktuppgifter kan ändras mellan läsår. Använd alltid de aktuella sidorna för Filborna och Söder när ni planerar ett besök.