



DE OLIKA SIMSÄTTEN

Det finns fyra olika simsätt. Genom att variera de olika simsätten får både du som simlärare och barnen större variation och glädje i undervisningen. Simsätten utförs i mag- eller ryggläge. Simsätten i magläge är crawl, bröstsim och fjärilsim och i ryggläge simmas ryggsim (ryggcrawl). Vid livräddning simmas så kallat livräddningsryggsim. Vilket simsätt som är lämpligast att börja med beror på barnets motorik, ålder, tyngdpunktens placering och graden av vattenvana hos barnet, läs mer om tyngdpunkten på sidan 19. Gemensamt för alla simsätt är att vattenvana alltid övas först.

Små barn har svårare att utföra komplicerade motoriska rörelser. Dessutom ska de kunna fungera i grupp och kunna ta emot instruktioner. Barn upp till fyra års ålder bör ha någon vuxen som de känner med sig i vattnet. Lämpligt är då att gå i en minisimsgrupp.

Yngre barn lär med kroppen, vilket innebär att de behöver utföra rörelserna för att kunna förstå dem.

Fördelarna att börja med crawl eller ryggsim är bland annat att det är enklare motoriskt att göra dessa rörelser. I många länder lärs crawl och ryggsim ut som första simsätt, något som även Svensk Simidrott förespråkar. Det är lättare för barn att lära sig bröstsim om de redan kan simma crawl eller ryggsim, då de har övat upp känslan för vattnet och lärt sig vattnets egenskaper.

Om alla lär sig flera simsätt blir vi framgångsrika i både simkunnighet och simsäkerhet.

Simlärarboken riktar sig till dig som arbetar med siminlärning för alla från 4 år och uppåt. Mer om Simningens ABC och de fyra simsätten för barn i 2-4 års åldern kan du läsa i boken Minisim (2015).

Simundervisning

Om du vet hur du på ett effektivt sätt rör dig i vattnet är det lättare att instruera så att rätt teknik övas in. Rörelserna i ett simsätt övas in efter de förutsättningar barnen har. Träna dig i att se och analysera tekniken, vilket är en förutsättning för att kunna utveckla tekniken i ett simsätt. Du väljer de rätta övningarna som barnen behöver öva på, utifrån barnens individuella förutsättningar och mognad.

Ryggsim och crawl

Fördelar

- Lätt att hitta ett bra vattenläge i vattnet. Kräver mindre styrka eftersom del av huvudet är i eller under vattenytan.
- Lätta motoriska rörelser.

Nackdelar

- Andningen i crawl gör det svårare när barnen ska simma längre sträckor.
- Vattenstänk i ögonen kan för otrygga barn upplevas som obehagligt.

Bröstsim

Fördelar

- Enkelt att orientera sig.
- Livräddningsryggsim bygger på bröstsimsbentagen.

Nackdelar

- Motoriskt komplicerat bentag.
- Svårt att hitta ett bra vattenläge så simningen blir effektiv.
- Kräver mer styrka då barnen strävar efter att ha huvudet över vattnet.

Fjärilsim

Fördelar

- Relativt enkla rörelser med armar och ben.
- Roligt att simma vilket ofta motiverar till inlärning.
- Många fjärilsimövningar är mycket bra vattenvaneövningar.
- Det finns enkla övningar att introducera tidigt.

Nackdelar

- Svårt att hitta en bra rytm, därför är det viktigt att börja tidigt med de mest elementära övningarna som hoppfjäril och del-finkick på olika sätt.
- Andningen försvårar ofta rytmen och bör läras ut senare.



VATTNETS PÅVERKAN PÅ KROPPEN

När människor befinner sig i vatten påverkas kroppen både fysiskt och psykiskt. I simundervisningen är det viktigt att ta vara på vattnets möjligheter, men också att vara förberedd på de risker som kan uppstå. I detta kapitel beskrivs vad som händer med människan i mötet med vatten ur flera aspekter.

Vattnets fysiska påverkan

Vattnets egenskaper gör att det oftast påverkar oss på ett positivt sätt. Det är med lätthet du rör dig i vattnet. Du kan göra rörelser i vattnet som kroppen inte klarar av att göra på land. Personer som till exempel har skador eller som har svårt att röra sig på land tränar effektivt i vattnet.

Vattenträning gör att du aktiverar många muskler i kroppen och träningen är skonsam för leder och muskler eftersom motståndet i vattnet gör att rörelserna blir långsammare.

I varmt vatten mjukas stela leder och muskler upp och det känns behagligt. Träning i varmt vatten gör att du blir mer avslappnad. I simhallar kan det finnas möjligheter till relaxbad, vilket är välgörande för både kropp och själ. Om barn redan tidigt och på ett behagligt sätt får vänja sig vid vatten behöver de sällan uppleva rädsla.

När kroppen blir kall påverkas nervimpulserna, vars förlopp blir långsammare och i värsta fall blockerade. Omedvetna reflexrörelser som liknar ett planlöst slående med armar och ben kan också bli en reaktion. Var noga, så att simundervisningen anpassas till den temperatur det är i vattnet.

Vattnet har ett mycket större tryck på kroppen än luften. Det är framför allt andningen och cirkulationen som påverkas. Genom att det blir något svårare att andas in, håller barnen ibland andan. Andningen blir då oregelbunden, vilket kan påverka rörelserna i vattnet. Sträva därför alltid efter att lära ut en regelbunden andning i vattnet.

Vattentrycket gör också att våra kroppsvätskor trycks mot centrum av kroppen. Kroppen signalerar då att det är dags att lämna ifrån sig vätska och vi blir kissnödiga. En bra rutin är att barnen alltid går på toaletten innan simundervisningen.

Vattentrycket ökar med ökande djup. På tre meters djup känns trycket i öronen. Var noga med att tryckutjämna.

Det är inte bara kylan och trycket som känns tydligare i vattnet, utan också *vattnets motståndsverkan*. Motståndet känns tydligare om barnet försöker förflytta sig upprätt istället för liggande i vattnet. För att

del av minnet vi använder för att bearbeta det som händer just nu. Barnen har också svårt att samspela med andra och att anpassa sig till sociala mönster. De är antingen överaktiva eller oföretagsamma, hoppar runt eller sitter tysta i ett hörn.

- ASD (Autism Spectrum Disorder) är ett samlingsbegrepp för autismdiagnoser, även medräknat Aspergers syndrom. Dessa diagnoser innebär delvis ett annat sätt att uppleva, tolka och tänka än vad de flesta har. Det handlar bland annat om hur du uppfattar socialt samspel, generaliserar kunskap, sammanfogar detaljer och bearbetar sinnesintryck. ASD kan ta sig uttryck på många olika sätt beroende på individens erfarenheter och sammanhang och det innebär att de individuella skillnaderna är stora. Det som är gemensamt för alla former av ASD är begränsningar i socialt samspel och kommunikation, begränsade, repetitiva beteenden, intressen och aktiviteter.
- Utvecklingsstörning är en funktionsnedsättning i hjärnan. Den som har en utvecklingsstörning har svårare att förstå och behöver mer tid för att lära sig och för att minnas och det finns olika grader av utvecklingsstörning. Det kan vara en kromosomförändring, en fosterskada eller en annan skada innan födseln. Downs Syndrom innebär till exempel en kromosomavvikelse som ger en utvecklingsstörning. Olyckor och sjukdomar under uppväxtåren kan också genom skador orsaka utvecklingsstörning.

När ett barn får en tidig hjärnskada kan det resultera i att flera olika områden i hjärnan skadas och barnet får ett antal funktionsnedsättningar. Sammansättningen av funktionsnedsättningar och de förutsättningar det ger är högst individuella. Det kan exempelvis röra sig om omfattande rörelsenedsättningar, utvecklingsstörning, syn- eller hörselnedsättningar. Ofta förekommer även ASD, epilepsi, skolios, sömnstörningar och smärttillstånd. Även koncentrations- och uppfattningsförmågan kan bli nedsatt.

Ledare för barn med funktionsvariationer

När barn med funktionsnedsättning börjar i simskolan finns det flera saker som kan vara bra att tänka på. Allt ifrån vilka pedagogiska metoder du väljer att använda till hela simhallsmiljön och den bassäng du undervisar i. Är bassängen tillgänglig för alla, hur är ljudnivån, går det att avgränsa ifall det behövs? Det kan också vara allt ifrån tillgång till parkeringsplatsen utanför simhallen till entréer, ramper, toaletter och blindskrift på skyltar. Rullstolsburna har speciella krav på tillgängligheten, som trösklar, trappor och bredd på dörrar. Som simlärare har du kanske inte så stora möjligheter att påverka den delen av miljön, men det är bra att känna till dessa utmaningar och göra det bästa av de lokaler du har.



Barn med funktionsnedsättning i simundervisningen

Utvecklingsstörning

Att planera och undervisa barn med utvecklingsstörning skiljer sig inte märkbart från annan simundervisning. Här är Simlinjen ett utmärkt verktyg för att bedriva en simskola med en röd tråd för att utveckla barnens simfärdighet. Barn med utvecklingsstörning utvecklas och lär sig långsammare och behöver ofta mer tid på sig för de olika inlärningsmomenten. De är precis som barn utan utvecklingsstörning när det gäller den glädje och det ökade självförtroendet de upplever i vattnet när de lyckas med övningar. Viktigt, som för alla barn, är att de får känna att de lyckas och klarar av uppgiften.

Utmaningar för dessa barn kan innefatta saker som:

- Språk och kommunikation
- Tid och rum
- Motoriska färdigheter
- Sociala sammanhang och gränser.

För att optimera verksamheten för simmare med utvecklingsstörning behöver simläraren tänka på att använda grundläggande kommunikation. Ge korta och exakta instruktioner då för mycket detaljer kan förvirra barnet eller få dem att glömma vad de ska göra. Tänk också på att använda ett tydligt kroppsspråk med gester, tecken och mimik. Var beredd på att repetera och öva in rörelsen många gånger. Målet är att skapa en individuellt anpassad simundervisning samtidigt som barnen ingår i en grupp. Det är viktigt att barnet känner sig delaktigt i den sociala gemenskapen i gruppen.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Barn med ASD (Autism Spectrum Disorder) kan ha svårt att sätta sig in i andra människors tankar och känslor, vilket kan medföra att de uppträder annorlunda i vanliga sociala situationer. Barn med ASD kan ha följande utmaningar och svårigheter:

- Kommunikationssvårigheter, en del barn med ASD pratar inte alls eller mycket lite
- Svårt att förstå social interaktion mellan människor och kroppsspråk
- Delvis oförmåga att använda fantasin
- Svårt med kropps- och ögonkontakt.



För att optimera simundervisningen för barn med ASD behöver simläraren ha en tydlig struktur för hur undervisningen ska se ut. Det är viktigt att hålla sig till planen som bygger på de rutiner som barnet är van vid och använda grundläggande rak och entydig kommunikation, samt undvika att göra förändringar i sista stund.

De svårigheter barn med ADHD har kan se olika ut både när det gäller karaktär och svårighetsgrad, men de mest typiska dragen är dels uppmärksamhetsproblem och dels impulsivitet och överaktivitet. Tänk på att barn med ADHD har svårt att ta till sig långa instruktioner. Det är bra ifall du som simlärare försöker ligga steget före för att förebygga icke önskvärda beteenden. För att optimera simundervisningen för barn med ADHD behöver simläraren fånga barnets uppmärksamhet, gärna med hjälp av ögonkontakt eller fysisk beröring. Agera mer än du pratar och förklarar. Tala kortfattat och steg för steg om för barnet vad det ska göra. Förvissa dig om att barnet uppfattat vad du sagt genom att be det att repetera. Öva steg för steg på att barnet ska kunna koncentrera sig en lite längre stund. Satsa på korta pass med en tydlig struktur och uppgift.