



RIKTLINER OCH KVALITETSKRITERIER FÖR SSF:S BARNVERKSAMHET ENLIGT SIMLINJEN





RIKTLINER OCH KVALITETSKRITERIER FÖR SSF:S BARNVERKSAMHET ENLIGT SIMLINJEN

	Babysim
Definition	Verksamhet för barn från 3 mån upptill 2 år, som tillsammans med vuxen, vägleds genom lek och målrelaterade övningar till att upptäcka glädje med, och respekt för vatten.
Förkunskaper	Minimum 18 år, godkänd och gällande HLR-utbildning, genomfört proven för Hajen guld samt HLR gjord under de senaste 24 månaderna.
Målsättning	Genom inspirerande och lustfyllda lektioner fånga barnets och de vuxnas intresse för vatten och simning. Att i en social samvaro mellan barn och vuxen uppnå vattenvana och säkerhet i och kring vatten. Allt utifrån barnets mognad.
Hur når vi målen?	Genom att följa Simlinjens planering och arbeta med hänvisade övningar. Stimulera barnets utveckling med hjälp av lek, sånger och närhet.
Information till vuxna bör innehålla information om följande...	• Sänka vattentemp hemma vid bad. • Viktigt uppmärksamma om barnet blir för trött/uppmärksamma barnets signaler och avsluta lektionen vid behov. • Verksamheten sker på barnens villkor. • Målsättning med kursen/verksamheten och lektionernas uppbyggnad i stort. • Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar.
Lektion	max 30 min i vatten för barn under 8 mån, för övriga max 45 min.
Landövningar	Nej.
Kurslängd	8-15 ggr/kurs, för att öppna upp för kursstart vid olika tider under året. 2-4 kurser/år, Max 1 ggr/v. Gruppverksamhet.
Överflyttningar mellan nivåer	
Rekommenderad ålder	3 månader – ca 2år.
Rekommenderat antal barn per ledare	Max 8 barn.
Föräldra-/vuxenmedverkan i vatten	ja.
Ledare (ålder)	minimum 18 år.
Ledare (utbildning) 1 studietimme (stt) = 45 min	Babysimsutbildning 40 studietimmar teori och 30 lektionstillfällen. Regelbundet, vart tredje år, genomgå dokumenterad vidareutbildning el fortbildning som är adekvat för verksamheten i bassängen. Ha giltig och av SSF godkänd* HLR-utbildning och livräddande 1:a hjälpen för barn. * cardiologernas eller Röda Korset.
Förkunskapskrav för utbildning	Minimum 18 år, godkänd och gällande HLR-utbildning, genomfört proven för Hajen guld samt HLRgjord under de senaste 24 månaderna. Gäller alla nivåerna.
Bassäng (yta, djup) Djup = där barnen inte bottnar	Djup ca 0,80-1,40 cm.
Vattentemperatur	Min 32°.
Anläggningens hygien och renlighet	Regelbunden kontroll av bassängens renlighet enl gällande regler från Miljö- och hälsovårdsmyndigheter.
Yttre förut-sättningar. Miljö i och kring bassängen	Lugn, särskilt för de yngsta (3-6 mån), och dragfri miljö samt möjlighet till ombyte och dusch i bassängens närhet.
Administration och dokumentation =uppföljning av att delmål och mål nås	Diplom/deltar.
Simmärken	Nej.

RIKTLINER OCH KVALITETSKRITERIER FÖR SSF:S BARNVERKSAMHET ENLIGT SIMLINJEN



	Minisim
Definition	Verksamhet för barn ca 2-5 år, som genom lek och målrelaterade övningar, lär sig de elementära grunderna i de fyra simsätten, utifrån barnens egna förutsättningar.
Förkunskaper	Inga
Målsättning	Genom glädje och inspirerande lektioner ge barnet vattenvana och elementära grunder i alla fyra simsätt. Verksamheten ska stimulera barnets utveckling och skapa medvetenhet om kroppsläget i vatten, samt respekt för vatten.
Hur når vi målen?	Genom att följa Simlinjens planering och arbeta med hänvisade övningar och med leken som metod • får barnen vattenvana samt introduktion i grunderna för de fyra simsätten. • stimulera barnets utveckling genom lek och sånger.
Information till vuxna bör innehålla information om följande...	• Målsättning med kursen/verksamheten och lektionernas uppbyggnad i stort. • Verksamhetens metod, beskriv arbetet med övningar och lekar som syftar till ökad kroppsmedvetenhet, balans i vattnet samt introduktion i de fyra simsätten. • Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.
Lektion	Ca 45 min vid föräldradragedverkan, annars 30 min.
Landövningar	Enklare grovmotoriska övningar gärna med hjälp av sånger och ramsor.
Kurslängd	12-15 ggr/kurs, 2-4 kurser per år, därutöver uppmuntra till spontana motoriska aktiviteter för att upprätthålla vattenvana. Rekommenderat 1 ggr/v
Överflyttningar mellan nivåer	SSF rekommenderar att överflyttning från Minisim till nästa nivå sker utifrån en individuell bedömning av barnets mognad.
Rekommenderad ålder	Från ca 2 år till ca 5 år
Rekommenderat antal barn per ledare	Med föräldrar 8 barn / ledare, Utan föräldrar 4-6 barn / ledare.
Föräldra-/vuxenmedverkan i vatten	Ja, för de yngre, det vill säga upp till ca 3 år eller efter barnets behov.
Ledare (ålder)	minimum 18 år
Ledare (utbildning) 1 studietimme (stt) = 45 min	Minisimsutbildning 20 stt + examensarbete inlämnat inom två år. Regelbundet, vart tredje år, genomgå dokumenterad vidareutbildning el fortbildning som är adekvat för verksamheten i bassängen. Ha giltig och av SSF godkänd* HLR-utbildning och livräddande 1:a hjälpen för barn. * cardiologernas eller Röda Korset.
Förkunskapskrav för utbildning	Minimum 18 år, godkänd och gällande HLR-utbildning, genomgången Babysim el Simlärarkandidatutbildning.
Bassäng (yta, djup) Djup = där barnen inte bottnar	Djup ca 0,80-1,40 m Önskvärt med tillgång till både djup och grund bassäng.
Vattentemperatur	Varmt vatten, min 30°
Anläggningens hygien och renlighet	Regelbunden kontroll av bassängens renlighet enl gällande regler från Miljö- och hälsovårdsmyndigheter.
Yttre förutsättningar. Miljö i och kring bassängen	Lugn och harmonisk omgivning. Dragfri miljö samt möjlighet till ombyte och dusch i bassängens närhet.
Administration och dokumentation = uppföljning av att delmål och mål nås	Simlinjens märken och protokoll, närvarokontroll och uppföljning. Deltagardiplom
Simmärken	Baddaren blå/gul, Sköldpaddan, Pingvin silver/guld, Simsättsmärken.



RIKTLINER OCH KVALITETSKRITERIER FÖR SSF:S BARNVERKSAMHET ENLIGT SIMLINJEN

	Simskola/Siminlärning	
Definition	Verksamhet för barn från ca 4 år, som genom lek och målrelaterade övningar, lär sig de elementära grunderna i de fyra simsätten, utifrån barnets egna förutsättningar med slutmålet att nå simkunnighet.	
Förkunskaper	Inga.	
Målsättning	Genom glädje och inspirerande lektioner ge förutsättningar så att barnet blir simkunnigt enligt den nordiska definitionen (dvs falla i vattnet, ta sig upp till ytan och simma 200 m i sträck på djupt vatten varav 50 m i ryggläge) och får grunderna i alla 4 simsätt. Verksamheten ska stimulera barnets utveckling och skapa medvetenhet om kroppsläget i vatten.	
Hur når vi målen?	Genom att följa Simlinjens planering och arbeta med hänvisade övningar med leken som metod • Får barnen vattenvana och grundläggande teknik för de fyra simsätten.	
Information till vuxna bör innehålla information om följande...	• Målsättning med kursen/verksamheten och lektionernas uppbyggnad i stort. • Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter. • Den nordiska simkunnighetsdefinitionen. • Simlinjen.	
Lektion	TEMPERERAD BASSÄNG. Ca 30 min i vatten. I ÖPPET VATTEN/ I ICKE TEMPERERAD BASSÄNG Max 30 min beroende av väder, vatten- och lufttemperatur, barnets ålder.	
Landövningar	Ja, övningar som tränar de grovmotoriska grundfärdigheterna och rörelser som ska utföras i vattnet ca 10-15 min.	Ja, övningar som tränar de grovmotoriska grundfärdigheterna och rörelser som ska utföras i vattnet i vatten 15-20 min beroende på temperatur i vatten och luft.
Kurslängd	12-18 ggr/kurs, 2 terminer/år och/eller intensivkurser under kortare perioder ex sommar/jul-nyår. Därutöver uppmuntra till spontana motoriska aktiviteter på land och i vatten för att upprätthålla vattenvana och simfärdighet.	
Överflyttningar mellan nivåer	SSF rekommenderar överflyttning till nästa nivå sker då målen uppnåtts, även under periodens/terminens gång.	
Rekommenderad ålder	Från ca 4 år till simkunnig.	
Rekommenderat antal barn per ledare	4-6 barn/ledare.	
Föräldra-/vuxenmedverkan i vatten	Nej, möjligtvis om det i gruppen finns barn i behov av särskilt stöd.	
Ledare (ålder)	Simlärarkandidat: minimum 16 år. Simlärare: minimum 18 år. Tillåts att ansvara för simundervisning/simskoleverksamhet.	
Ledare (utbildning) 1 studietimme (stt) = 45 min	Simlärarkandidat 40 stt, Simlärare 29 stt med 50h praktik mellan utbildningarna. Kontinuerlig vidareutbildning ska ske enligt SSF:s bestämmelser för certifiering. Ha giltig och av SSF godkänd* HLR-utbildning och Livräddande första hjälp till barn. * Cardialogens eller Röda Korset.	
Förkunskapskrav för utbildning	SIMLÄRARKANDIDAT (SLK): Lägst fylla 16 år under kalenderåret, godkänd Hajen guld samt godkänd och gällande HLR-utbildning. SIMLÄRARE (SL): Fylla 18 år då utbildningen genomförs, Hajen guld och gällande HLR samt Livräddande första hjälp till barn. SLK, 50 h praktik mellan SLK och SL.	
Bassäng (yta, djup) Djup = där barnen inte bottnar	I BASSÄNG: Önskvärt med både djup och grund bassäng. SSF rekommenderar kortare sträckor vid siminlärning Sträckorna utökas successivt beroende på barnets kunskap. Ex 5-7 m på Sköldpaddan-nivå, 10-15 meter på Hajen. I ÖPPET VATTEN: Viktigt med lämplig botten, avgränsnings- samt räddnings möjligheter. Önskvärt med tillgång till både djupt och grunt undervisningsområde.	
Vattentemperatur	Simundervisning i SSF:s regi ska ej genomföras under 17°, SSF rekommenderar att simundervisning bedrivs i 28-32° i inomhus bassäng och 25-27° i utomhusbassäng.	
Anläggningens hygien och renlighet	Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Miljö- och hälsovårdsmyndigheter.	
Yttre förutsättningar. Miljö i och kring bassängen	Undervisning bör ske på tydligt avgränsad yta. Deltagarna bör erbjudas möjlighet till ombyte och dusch.	
Administration och dokumentation =uppföljning av att delmål och mål nås	Simlinjens märken och protokoll, närvarokontroll och uppföljning.	
Simmärken	Baddaren blå/gul, Sköldpaddan, Pingvin silver/guld, Simsättsmärken, Fisken silver/guld, Järnmärket, Bronsmärket, Hajen brons/silver/guld, Simborgarmärket, Vattenprovet.	

RIKTLINER OCH KVALITETSKRITERIER FÖR SSF:S BARNVERKSAMHET ENLIGT SIMLINJEN



	Teknikskola
Definition	Verksamhet för barn i åldern ca 7 år och uppåt, som genom lek och målrelaterade övningar, vidareutvecklar grunderna i de fyra simsätten, utifrån varje individs egna förutsättningar, med slutmålet att kunna tävla alt ta simmärken (Kandidaten, bronsmagistern) och simma för välmående
Förkunskaper	Vara simkunnig enligt den nordiska definitionen samt blivit introducerad i de fyra simsätten.
Målsättning	Genom glädje och inspirerande lektioner pröva på simningen som tävlings- och motionsform. Här utvecklas tekniken i de fyra simsätten så att simningen blir effektiv. Det innebär att praktisera alla delar av simsättet (andning, balans, bentag, armtag koordination) och även introduktion till starter och vändningar.
Hur når vi målen?	Genom att följa Simlinjens planering och arbeta med hänvisade övningar med leken som metod • Vidareutveckla tekniken i de fyra simsätten. • Introducera start- och vändnings-träning. • Introducera tävling som ett moment i träningen.
Information till vuxna bör innehålla information om följande...	• Målsättning med kursen/verksamheten och lektionernas uppbyggnad i stort. • Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.
Lektion	Minst 40 min.
Landövningar	Ja, övningar som tränar de grovmotoriska grundfärdigheterna i ca 15 min, enklare styrketräning med den egna kroppen som motstånd.
Kurslängd	2-3 terminer/år 1-3 ggr/vecka Därutöver uppmuntra till spontana motoriska aktiviteter på land och i vatten. en termin=12 ggr
Överflyttningar mellan nivåer	SSF rekommenderar överflyttning till nästa nivå sker då målen uppnåtts, även under periodens gång.
Rekommenderad ålder	Från simkunnig enligt definitionen.
Rekommenderat antal barn per ledare	6-8 barn/ledare.
Föräldra-/vuxenmedverkan i vatten	Nej.
Ledare (ålder)	Minimum 16 år.
Ledare (utbildning) 1 studietimme (stt) = 45 min	Teknikskoleinstruktör 36 stt Regelbundet genomgå dokumenterad vidareutbildning eller fortbildning som är adekvat för verksamheten i bassängen. Ha giltig och av SSF godkänd* HLR-utbildning och Livräddande första hjälp till barn. <i>* Cardiologens eller Röda Korset</i>
Förkunskapskrav för utbildning	Fylla 16 år under kalenderåret kursen genomförs, genomfört Hajen guld samt godkänd och gällande HLR-utbildning.
Bassäng (yta, djup) Djup = där barnen inte bottnar	SSF förespråkar kortare sträckor vid simteknikinläring och att sträckorna utökas successivt.
Vattentemperatur	ca 28°
Anläggningens hygien och renlighet	Regelbunden kontroll av bassängens renlighet enl gällande regler från Miljö- och hälsovårdsmyndigheter.
Yttre förutsättningar. Miljö i och kring bassängen	Undervisning/träning bör ske på tydligt avgränsad yta. Deltagarna bör erbjudas möjlighet till ombyte och dusch.
Administration och dokumentation =uppföljning av att delmål och mål nås	Simlinjens märken och protokoll, närvarokontroll och uppföljning. Utmanardiplom med stipulationstider.
Simmärken	Simsättsmärken, Silvermärket, Kandidaten, Utmanardiplom, Plaketter, Pokaler.



Svenska Simförbundet, Smidesvägen 5, 171 41 Solna.
www.simforbundet.se, info@simforbundet.se

Telefon
08-627 40 00

Fax
08-724 68 61