



# Symjepermen

## Stord kommune

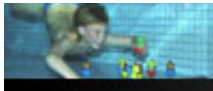
Revidert desember 2007



## Skulesymjing i Stord kommune

Basert på:

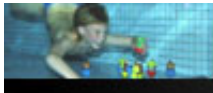
L-06  
Opplæringslova  
Forskrift til Opplæringslova, §12-1  
Rundskriv F-30/92 med vedlegg



Det er ikkje lov å ta  
sko/støvlar med inn i  
garderoben.

## Innhald:

Presisering av krava for symjeundervisning .....	3
Stord kommune sine krav til symjeopplæringa .....	4
1. Alarmplan for bassenget .....	6
2. KRISEPLAN .....	8
3. Klasselister .....	10
4. Oversikt over symjelærarar og godkjende kurs .....	12
5. Reglar, tryggingstiltak, alarmplan og instruksar ved skulesymjninga i Stord kommune .....	14
6. Om symjeundervisninga i L-06 .....	27
7. Fakta-ark om førstehjelp .....	30
8. Vedlegg .....	34
• Rundskriv F 30/92 KUF m. vedlegg .....	35
• Vedlegg til F-30/92 .....	37
9. Aktuelle adresser og litteratur .....	42
10. Diverse .....	44



## Presisering av krava for symjeundervisning

- F-30/92 ikkje lenger gyldig
- Gyldighet er forskrift til opplæringslova §12-1

### 07.11.07 UTDANNINGSDIREKTORATET PRESISERER KRAVENE TIL TRYGGLEIKEN VED SKOLESVØMMINGEN

I ett møte i regi av Utdanningsdirektoratet 6. november 2007 ble følgende presentert som gjeldene krav ifm tryggleiken ved skolesvømming

Det formelle regelverket som gjelder for svømmeopplæring i grunnskolen er forskrift til opplæringsloven kapittel 12 om tryggleik for elevane, med spesiell vekt på §12-1b.

*"§ 12-1. Tryggleik for elevane*

*I tillegg til dei krav om førebygging av skade og ulykke som følgjer av andre lover og forskrifter, deriblant m.a. opplæringslova, dei delar av arbeidsmiljølova som er gjorde gjeldande for ulike opplærings situasjonar og forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v., gjeld dette:*

*a) Når skolen er ansvarleg for tryggleiken til elevane, må tilsynet i praksis vere forsvarleg i forhold til risikoen for at skade eller ulykke kan skje.*

*b) I situasjonar der skolen er ansvarleg for symjning og bading i grunnskolen, skal det alltid vere ein tilsynsansvarleg, vaksen person til stades. Dersom den gruppa skolen har ansvaret for, overstig 15, skal tilsynet aukast med ein vaksen tilsynsperson for kvar påbegynt gruppe på 15. Dei som fører tilsyn, må vere flinke til å symje og dykke, og må kunne livredning. Tilsynet må aukast ytterlegare når omsynet til tryggleik gjer det nødvendig. For vidaregåande skole gjeld her berre det generelle kravet om tryggleik, slik det er formulert i bokstav a.*

*c) Av pedagogiske og trafikktryggleiksmessige omsyn, og når trafikkforholda gjer det forsvarleg, kan det i samarbeid mellom skolen og politiet opprettast skolepatruljar. Skolepatruljar skal ikkje regulere trafikken, og skal ikkje stå ute i vegbana, men berre markere at nokon skal krysse vegen. Foreldra må samtykkje før ein elev blir sett til skolepatruljeteneste.*

*d) I ordensreglementet for skolen kan det også takast inn føresegner som nærmare regulerer førebyggjande tiltak, t.d. i høve til å bruke sykkel eller rulleskøyter.*

*e) Reglane for grunnskolen gjeld tilsvarende for skolefritidsordninga."*

De retningslinjene som fremgår av rundskriv F30/92 kan imidlertid fortsatt tjene som en uforpliktende veileder i den grad innholdet i rundskrivet ikke kommer i motstrid med reglene fastsatt i forskrift til opplæringsloven § 12-1.

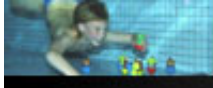
Frode Midtgård  
Seniorrådgiver  
Utdanningsdirektoratet

*Kjelde: Livredningsforbundet sine web-sider*



## **Stord kommune sine krav til symjeopplæringa**

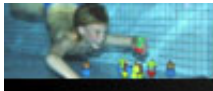
I tillegg til reglane fastsett i forskrift til opplæringslova §12-1 vil Stord kommune også leggja rundskriv F-30/92 til grunn for tryggleiken rundt symjeopplæringa.



---

# 1. Alarmplan for bassenget

---



DØME PÅ:

## 1. Alarmplan for bassenget

1. Ring **113**
2. Be om ambulanse / legevakt på Stord
3. Melding til ambulanse/ legevakt:
4. Sei kven du er
5. Sei kvar du ringer frå
6. Sei kva skade det gjeld
7. Få tilbakemelding

Medan du ventar på ambulanse / lege:

1. Hald fram med førstehjelpstiltaka !
2. Pass på skada
3. Gjer klar til mottak av ambulanse / lege !

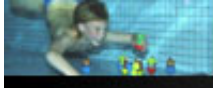
NÅR HJELPA KAN VENTA LITT:

**Lege/ambulanse: 53 41 63 00**

**Brann: 55 31 15 00**

**Politi: 53 40 28 00 / 02800**

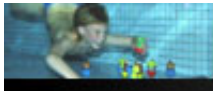




---

## 2. Kriseplan

---



DØME PÅ:

## 2. KRISEPLAN

FOR ..... SKULE

### Nødtelefonar Stord:

Brann.....110

Politi.....112

Lege/ambulanse...113

### Når hjelpa kan vente litt:

Brann.....55 31 15 00

Politi.....53 40 28 00

Lege/ambulanse...53 41 63 00

## HANLINGSPLAN VED ALVORLEGE ULYKKER

1. Den første som kjem til ulykkesstaden syter for at

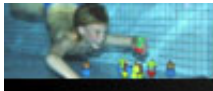
- førstehjelp blir gjeve
- lege/ambulanse
- rektor blir varsla

2. Rektor, eller den som fungerer som rektor, syter straks for at

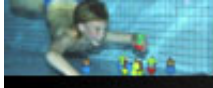
- politiet blir tilkalla ved trafikkulykker, alvorleg personskade og ulykker der strafferettsleg ansvar kan bli gjort gjeldande
- foreldra blir varsla
- personalet blir orientert

3. Følgjande strakstiltak blir, så langt det er mogeleg, gjennomført for dei andre elevane

- lærarane tek elevane med til klassen
- rådgjevar / sosiallærar tek seg av søsken til den forulykka. (Dersom rådgjevar / sosiallærar ikkje er til stades, den som rektor pålegg dette ansvaret.)



- lærarane har ansvar for at sjokkskadde elevar får ekstrahjelp, og at rektor får melding om lege må tilkallast.
  - lærarane må så langt som mogeleg syta for at elevane får følgje med kvarandre på heimvegen.
  - lærarane må vurdere om foreldra bør kontaktast for henting av elevar som treng spesiell omsorg.
4. Så snart det er praktisk mogeleg, syter rektor eller den som fungerer som rektor, for å kalla saman til eit møte mellom lærarar, PPT og helsepersonell for å drøfta og tilretteleggja oppfølgingstiltak. Det må leggjast vekt på at elevane må få snakka ut om det dei har opplevd, og det må inviterast til ein open kontakt mellom heim og skule. Det må leggjast spesiell vekt på augnevitne og deira behov for hjelp.

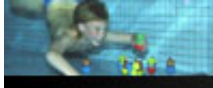


---

## 3. Klasselister

---

Skule: \_\_\_\_\_



---

## **4. Oversikt over symjelærarar og godkjende kurs**

---





---

## **5. Reglar, tryggingstiltak, alarmplan og instruksar ved skulesymjinga i Stord kommune**

---



## 5. Reglar, tryggingstiltak, alarmplan og instruksar ved skulesymjninga i Stord kommune

### 1 Reglar for instrukspermen

### 2 Retningslinjer for all skulesymjning ved symjebassenga i Stord

#### 2.1 Generelt

#### 2.2 Reglar og instruksar

##### 2.2.1 Tryggingssalarmer

##### 2.2.2 Plan / instruks ved ulukker

#### 2.3 Personell

#### 2.4 Utdanning

#### 2.5 Kurs i livberging ved bassengulukker (teoretisk- og praktisk del kvart 3.år)

#### 2.6 Testing av livbergingskunnskap (praktisk del, årleg)

#### 2.7 Utstyr i symjehallane

#### 2.8 Symjeopplæring / undervisning i L-06

#### 2.9 Hjelpeopplæring

### 3 Instruksar

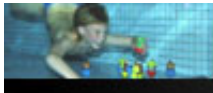
#### 3.1 Instruks for lærar / instruktør

#### 3.2 Instruks for badevakt



## **1 Reglar for instrukspermen**

1. Denne permen skal finnast i 2 eksemplar ved alle skular og i eitt eksemplar ved alle symjebasseng, kommunelegekontora, ambulansetenesta og hos utviklingsgruppa i Stord kommune  
Ingenting må fjernast frå permen.
2. Permen skal vera lett tilgjengeleg for alle som underviser, leiar eller har oppsyn med aktivitetane i symjehallane.
3. Alle som underviser, leiar eller har tilsyn med aktivitetane i symjebassenga, skal kjenna reglar og instruksar.  
Einingsleiaren skal sjå til at alle dei som er nemnde over er godt kjende med innhaldet i permen.
4. Instruktørane skal sjå til at elevane vert gjort kjende med ordensreglane og alarminstruksen.
5. Alarmplanen skal hengja ved naudtelefon, inne i symjehallen og i garderobane.
6. Ordensreglane skal hengja i symjehallane.
7. Permen skal reviderast etter behov. Dette arbeidet ligg til utviklingsgruppa.



## **2. Retningslinjer for all skulesymjning ved symjebassenga i Stord**

### **2.1 Generelt**

Følgjande retningslinjer er grunnlag og norm for alle skulesymjning i kommunen, og ligg til grunn for det regel- og instruksverk som følgjer. Eventuelle endringar i hovudretningslinene vil føra til at særleg alarmplanen og personell- instruksane må arbeidast gjennom på nytt.

Føremålet med retningslinene er å gjera tryggleiken ved bassenga så god som mogleg. Alle som står som ansvarlege ved bruk av bassenga, pliktar å syta for at retningslinene vert følgde.

### **2.2 Reglar og instruksar**

#### **2.2.1 Tryggingsalarmar**

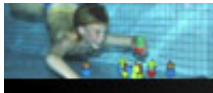
##### Generelt:

1. Alle dører til bassenga skal vera låste før og etter timen.
2. Den som oppdagar feil eller manglar ved utstyret i hallen, skal straks rapportera dette til badevakta / rektor ELLER ansvarleg for gjeldande basseng

##### Spesielt:

#### **Desse reglane skal gjerast kjende for elevane**

1. Ingen får gå ut i bassenget før det er gjeve klarsignal frå den ansvarlege.
2. Det er forbode å springa i symjehallen.
3. Det er forbode å dytta andre ut i bassenget.
4. Det er forbode å dukka andre under vatn.
5. Stuping / hopping skal berre gå føre seg på tilvist plass i den djupaste delen av bassenget, og berre når den ansvarlege gjev løyve til det.
6. Bruk av dykkarmaske / snorkel / symjeføter er vanlegvis forbode. Den ansvarlege kan likevel gje løyve til bruk av slikt utstyr.
7. Elevane får ikkje nytta utstyret i symjehallen fritt.
8. Elevane og andre som ikkje deltek i undervisninga, skal sitja på tilvist plass.
9. Det er strengt forbode å røra medisinsk utstyr og anna hjelpe- / sikringsutstyr.



## 2.2.2 Plan / instruks ved ulukker

### Generelt:

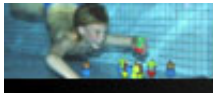
1. Alarmplanen skal vera godt synleg i symjehallen, garderobane og ved telefonen.
2. Alle dører / inngangar til naudtelefonen, samt plassen kor naudtelefonen er, skal vera merka med eige skilt: "NAUDTELEFON"
3. Lærar / instruktør / badevakt har ansvaret for leiinga av alle bergingstiltaka etter instruksane sine.
4. Når kvalifisert helsepersonell tek over, er ikkje lenger læraren / instruktøren / badevakta ansvarleg for bergingstiltaka. Ho / han skal på oppfordring hjelpa til.

### Spesielt

1. Den som oppdagar ein skadd person, varslar dei andre, og set i gang bergingstiltak
2. Den ansvarlege for aktiviteten i bassenget tek over så snart som råd er.
3. Den ansvarlege set straks i gang naudsynt førstehjelp.  
**NB! Er det mistanke om nakke- / ryggskade må det visast stor varsemd!**
4. Dei medansvarlege ringjer straks etter oppsettet i alarmplanen.
5. Dei medansvarlege held fram med å assistera / henta naudsynt utstyr.
6. Dei medansvarlege får dei andre ut av symjehallen.
7. Dei medansvarlege ser til at det er tilkomst for ambulanse / helsepersonell, og tek imot desse.
8. Den ansvarlege følgjer med til lege / sjukehus.  
**NB! Lækjaren / sjukehuset tek kontakt med pårørande.**
9. Dei medansvarlege tek seg av dei andre badande og roar desse ned. (Sjå pkt. 5 i instruks for lærar/ instruktør og pkt. 10 for badevakt.)
10. Dei medansvarlege orienterer straks skuleleiinga / dei ansvarlege om ulukka. (Sjå *Kriseplanen* til skulen)

### Etter ulukka:

11. Den ansvarlege skriv rapport om ulukka til overordna, og deretter skademelding.
12. Den overordna syter for at kopi av rapporten vert sendt til lensmannen.
13. Det impliserte personalet skal ikkje gje opplysningar om ulukka vidare til andre enn nemnde i pkt. 11 og 12. (overordna / politi)



### 2.3. Personell

Rektorane tilset det personell som er naudsynt for at krava til tryggleik kan oppfyllest. Minstealderen for dette personellet skal vera 18 år.

I undervisninga skal bemanninga vera:

1. Gjeld begge bassenga:  
Tilsyn, elevtal pr. lærar/ instruktør må aldri gje eit dårlegare tilbod enn krav i gjeldande rundskriv, for tid F -30/92 (Sjå vedlegg)

**Skulane bør likevel prioritere sik at det aldri er mindre enn to lærarar / instruktørar med elevane i bassenget.**

2. Bassenget i kulturhuset:  
Det skal ikkje vera symjeundervisning for klassestega 1. - 4.klasse (småskulen) i dette bassenget.

### 2.4 Utdanning

Støtteeininga "Utviklingsgruppa" skal sjå til at alle som leiar eller har tilsyn med aktivitetane i bassenget i skuletida får tilbod om kurs og etterutdanning.

1. Læraren / instruktøren skal ha idrettsfagleg / pedagogisk utdanningsbakgrunn som gjev kompetanse til å driva symjeopplæring i skuletida.
2. Alle som har med skulesymjninga å gjera skal minst ha kommunen sitt kurs "Kurs i livberging ved bassengulukker" og / eller stetta dei krava som føresegnene stiller.

### 2.5 Kurs i livberging ved bassengulukker (teoretisk- og praktisk del kvart 3.år)

Alle som leiar, underviser eller har tilsyn med aktivitetane i bassenga i skuletida, **skal kvart år tidlegast mogeleg på hausten** få tilbod om kommunen sitt "Kurs i livberging ved bassengulukker" (Kurset med teoretisk - **og** praktisk del skal læraren ha kvart 3.år.)

Kurset gjev kompetanse og inneheld:

Teoretisk del:

- Dykketeori / fysiologi
- Oksygen / blodtransport / gassveksling
- Drukningsslære / våt kulde
  
- Nakke / ryggskade
- Katastrofepsykiatri



Praktisk del på land:

- HLR
- Stabilt sideleie
- Bruk av oksygenapparat og nakkestøtte
- Alarmering og klargjering av skadestaden

Praktisk del i bassenget:

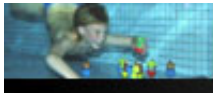
1. I hopp
2. Trykkutlikning
3. Ilandføring
4. Undervassymjning
5. Neddykking / opphenting
6. Frigjeringsgrep
7. Bruk av redningsutstyr

***Personell skal kvart 3.år ha nytt kurs / fornya prova sine.***

***2.6 Testing av livbergingskunnskap (praktisk del, årleg)***

Alle som leier, underviser eller har tilsyn med aktivitetane i bassenga i skuletida, skal ***kvart år innan september*** gjennomføra praktisk prøve i:

- HLR
- Oksygenapparat og nakkestøtte
- Stabilt sideleie
- Symjedugleik over og under vatn
- Neddykking, opphenting, ilandføring og ilandberging
- Alarminstruks / alarmplan



## LIVBERGING I BASSENG – PRAKTISKE PRØVAR SKULAR OG BARNEHAGAR I STORD KOMMUNE

Deltakar: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Skule / barnehage : \_\_\_\_\_

NB! Ein person i gruppa skal stadfeste for kvar øving deltakaren har gjennomført.

### Prøve 1 : IVERKSETJING OG GJENNOMFØRING AV HLR

- 1) Iverksetja og gjennføra korrekt HLR i 4 minuttar på øvingsdokke.
- 2) Gjennføra sikring av ein forulukka i stabilt sideleie.

Prøva er gjennomført: \_\_\_\_\_

### Prøve 2: BRUK AV OKSYGENTERAPIUTSTYR

- 1) Kunne forklara korleis / når oksygen kan takast i bruk.
- 2) Praktisk klargjering / iverksetjing av oksygenbehandling.
- 3) Kunne forklara fare knytta til bruken av oksygen.

Prøva er gjennomført: \_\_\_\_\_

### Prøve 3: SYMJING

Hoppe eller stupe frå minimum 1 meter høgd med påfølgjande samanhengjande symjing: 100 meter bryst- og 100 meter ryggsymjing.

Prøva er gjennomført: \_\_\_\_\_

### Prøve 4: ILANDFØRING

Livreddaren skal symja 25 meter frå grunn del ut til "forulukka" på djup del av bassenget. Herfrå skal vedkommande ilandføra den "forulukka" 25 meter inn til grunn del ved hjelp av vanleg ilandføringsteknikk.

Prøva er gjennomført: \_\_\_\_\_

### Prøve 5: ILANDFØRING VED HJELP AV LIVBØYE / "FORLENGA ARM"

Den "forulukka" ligg i overflata på den djupe delen av bassenget og signaliserar at vedk. treng hjelp. Livreddaren skal symja med livbøya 25meter frå grunn del og ut til den "forulukka" på djup del. Her skal livreddaren få personen trygt plassert i livbøya, og symja / slepa vedk. attende til bassenget sin grunne del.

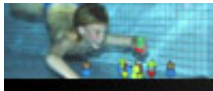
Prøva er gjennomført: \_\_\_\_\_

### Prøve 6: NEDDYKKING, OPPHENTING AV FORULUKKA OG ILANDFØRING

Livreddaren skal dykka ned til bassengbotnen og henta opp den "forulukka". Deretter skal livreddaren ilandføra "forulukka" til bassenget sin grunne del. Her skal den "forulukka" takast opp på bassengkanten. Livreddaren skal også syna at vedk. kan nytte medhjelparar i arbeidet med å få "forulukka" på land, og simulera varsling / iverksetjing av alarmtiltak.

Godkjent djup del Kulturhuset: \_\_\_\_\_ Godkjent grunn del: \_\_\_\_\_

Prøva er gjennomført: \_\_\_\_\_



## 2.7 Utstyr i symjehallane

Ansvarleg for utstyr og kontroll i bassenga:

- Bassenget i Kulturhuset: Leiar i Kulturhuset
- Bassenget på Nysæter ungdomsskule: Rektor

Ved alle symjebassenga skal følgjande utstyr til ei kvar tid vera tilstades:

Medisinsk utstyr:

- Oksygenapparat med reserveflaske og sug
- Nakkestøtter
- Sjukebåre (som flyt og kan nyttast i vatnet)
- Komplett medisinskåp.

Naudutstyr:

- Telefon
- Livbøye
- Symjestang
- Redningstau med løkke i enden.

Merking:

- Oppslagstavle instruks/ regelperm, tryggings- ordensreglar
- Alarmplan oppslått i bassenget, vaktrommet og garderobe
- Naudlys.

Anna utstyr:

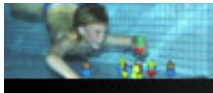
- Bassengskiljer for avsperring av dei djupe delane
- Madrass
- Ullteppe

Kontroll:

- Alt utstyr skal kontrollerast ein gong **kvart år**
- Medisinsk utstyr skal kontrollerast **kvar veke**.

Symjeutstyr:

- Kvar skule skal sjølv supplera med ekstra symjeutstyr utover det bassenget kan tilby.



## 2.8 Symjeopplæring / undervisning i L-06

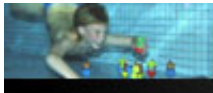
(henta frå Utdanningsdirektoratet



spesifisert for bruk i Stord kommune)

### Læreplan i kroppsøving - kompetansemål

<p>Etter 4. årstrinnet:</p> <p><b><i>“vere trygg i vatn og vere symjedyktig”</i></b></p>	<p><b>Vere van med vatn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flyte på mage og rygg, samt kunne rulle frå den eine posisjonen til den andre.</li><li>• Beherske sculling (roterande bevegelsar med handflatene for å halda seg flytande).</li><li>• Motorisk kontrol, klare å setje beina i botn.</li><li>• Ha heile hovudet under vatn.</li><li>• Halde pusten under vatn.</li><li>• Hoppe frå kanten på grunne delen av bassenget.</li></ul> <p><b>Vere symjedyktig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stupe uti på djupt vatn, symja 12,5m på magen, skifte retning og symja to-tre meter tilbake, stoppa og flyta i 30 sekundar, symja på ryggen tilbake til utgangspunktet. (NSF sin definisjon av symjedugleik)</li></ul>
<p>Etter 7. årstrinnet:</p> <p><b><i>“utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn”</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grunnteknikkar i symjing er; crawlsymjing, brystsymjing, ryggsymjing, (butterflysymjing), samt framdrift ved hjelp av sculling.</li><li>• For å praktisera fridykk må eleven kunna: Halda pusten over eit gitt tidspunkt, symja ein distanse under vatn på 5-10 meter, dykka ned til 2-4 meter, evetuelte meistre utlikning der dette er nødvendig.</li></ul>
<p>Etter 10. årstrinnet:</p> <p><b><i>“symje på magen og på ryggen og dukke..... .....forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp”</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elevane skal kunna symja 400m på magen (crawlsymjing eller brystsymjing).</li><li>• Elevane skal kunna symja 200m på ryggen.</li><li>• Elevane skal kunne halda foredrag/framlegg om livberging i vatn, samt instruere medelevar.</li><li>• Elevane skal meistra livbergande førstehjelp i vatnet. Ihopp, meistre dukketeknikkar, ilandføring (evt. med reiskap), løft på land, HLR, stabilt sideleie, samt kjenne alarmplanen for bassenget.</li></ul>



## 2.9 Hjelpeopplæring

Frå F-78/84:

”Når det på eit symjeparti er ein eller fleire elevar som ikkje kan symje eller som treng spesiell hjelp eller tilsyn, t.d. elevar med vasskrek, epilepsi, rørslehemningar eller med andre problem som gjer denne opplæringa vanskeleg eller set tryggleiken i fare, må ein vurdere om undervisninga / tilsynet bør styrkjast.”

Rektor har ansvar for at elevar med spesielle behov får den hjelpa dei treng. Badevakt må ikkje få ekstra oppgåver i samband med dette.

## 2.10 Utendørs bading og bading på tur

Førehandsreglar ved utandørs bading er omtalt i vedlegg til rundskriv F-30/92 Retningsliner for bading utandørs.

**”Det er ein føresetnad at læraren har skriftlig samtykke frå dei føresette før slik bading kan finna stad.”**

## 2.11 Tryggleik i kano

Stord kommune disponerer sju kanoar som skulane kan låna. Desse kanoane har base på Stord ungdomsskule. Vil du bestilla dei kan du senda ein mail til [john.raunholm@stord.kommune.no](mailto:john.raunholm@stord.kommune.no) eller ringa Stord ungdomsskule.

I samband med dette kan det vera lurt å setja seg inn i nokre tryggleiksfaktorar

- Bruk alltid redningsvest når du padlar i kano
- Legg aldri ut på tur åleine, og gi beskjed om kor turen går, og kor lenge de blir borte. Hold gjerne kontakt med nokon via telefon på lengre turar.
- Ikkje gjer brå bevegelsar eller reis deg opp når du er i kano. Det kan forskyva tyngdepunktet. Hugs at dei fleste velt skjer ved ilandstigning og ombordstigning
- Kryss aldri rett over lange parti, men hald deg nære land. Skulle du gå rundt er det då lettere å komme seg til land. Hugs at det er langs land du vil oppleve mest og at du der kan komma nære dyre- og fugleliv. Nes, oddar, holmar, og viker vil dessuten gi ly mot vinden
- Sjekk kanoen med jamne mellomrom slik at den er i orden. Det er viktig at den er vasstett og at skotta er tette og tomme for vatn.
- Ein kano vert meir stabil med last, dersom lasta vert forsvarleg pakka. Legg dei tyngste tinga i botnen av kanoen. Ha lik tyngde på kvar side av kanoen og fordel lasta jamnt og lavt. Tunge ting som går til botn ved ein velt kan tjorast fast i kanoen.
- Sitt lavt i kanoen, gjerne på kne på dørken. Dette gjev lavt tyngdepunkt og er også en god måte å padla på.



- Ved velting - bli ved kanoen - ikke forsøk å snu den eller komme opp i den, men svøm kanoen inn til land.
- Kle deg etter været. Er det kaldt i vatnet, bør du kle deg i ull, slik at du vil tåla kulden betre dersom du skulle falla i vatnet.

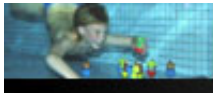
### ***2.12 Symjeopplæring for muslimsk born og born med kulturelle og religiøse særinteresser***

Enkelte foreldre med etniske eller religiøse særinteresser ønsker ikkje at deira born skal følgje ordinær symjeopplæring. Det vert understreka at symjing er ein obligatorisk del av kroppsøvingsfaget. Som hovudregel skal det ikkje gjevast fritak frå opplæringa.

Skulen må leggja forholda til rette på ein slik måte at alle elevvar deltek ut frå sine forutsetningar. Tilrettelegginga kan for eksempel gjerast på følgjande måtar:

- Elevane kan dusja før dei andre elevane og bruka lukka av/påkledningsrom
- Elevane kan nytta badedrakter som dekker kroppen etter muslimske reglar eller andre kulturelle retningslinjer.

Det er viktig med god informasjon til dei føresette og elevane om tilrettelegginga.



### 3 Instruksar

#### 3.1 Instruks for lærar / instruktør

##### Generelt:

1. Læraren / instruktøren skal kjenna alarminstruks, tryggingstiltak, ordensreglar og eigen instruks.
2. Læraren / instruktøren skal ha naudsynt idrettsfagleg / pedagogisk utdanningsbakgrunn som gjev kompetanse til å driva symjeopplæring / symjeundervisning, og minst kommunen sitt "*Kurs i livberging ved bassengulukker*".
3. Læraren / instruktøren skal årleg innan september ha praktisk prøve i symjing og livberging. (Jfr. Rundskriv F-30-92)

##### Spesielt:

1. Læraren / instruktøren har det pedagogiske ansvaret for symjeopplæringa / symjeundervisninga. Han / ho skal leia undervisninga, og syta for at undervisninga blir organisert etter gjeldande reglar.
2. Læraren / instruktøren skal ha overoppsyn med garderobane før og etter timen, og sjå til at elevane følgjer ordensreglane.
3. Læraren / instruktøren skal organisera og leia redninga ved ulukker til kvalifisert personell kjem til.
4. Læraren / instruktøren skal saman med badevakta ha avtalt korleis ein best tek seg av dei andre elevane i ein naudsituasjon.
5. Læraren / instruktøren tek om naudsynt kontakt med PPT- kontoret for katastrofepsykiatrisk hjelp.

#### 3.2 Instruks for badevakt

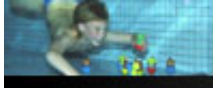
##### Generelt:

1. Badevakta sin overordna er rektor.
2. Badevakta skal minst ha "*Kurs i livberging ved bassengulukker*".
3. Badevakta skal kjenna alarminstruksen, tryggingsreglar, ordensreglar og eigen instruks.
4. Badevakta skal årleg, innan september, ha praktisk prøve i symjing og livberging (Jfr. "Hovudretningsliner gjeldande all skulesymjing ved bassenga i Stord" pkt.2)



Spesielt:

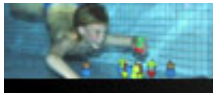
1. Badevakta skal samarbeida med læraren / instruktør som har hovudansvaret for aktivitetane i bassenget.
2. Badevakta skal vera ved bassengkanten når det er aktivitet i bassenget. Er badevakta fråverande, og kvalifisert vikar ikkje kan skaffast, skal bassenget vera stengt.
3. Badevakta har ansvar for at bassenget er låst når det ikkje er i bruk.
4. Badevakta skal ha tilsyn med aktivitetane over og under vatn, og skal straks gripa inn ved brot på reglane.
5. I skuletida samordnar badevakta redning med læraren / instruktøren, men har som hovudansvar å ta seg av dei andre elevane.
6. Badevakta kan visa bort personar frå symjehallen som bryt tryggings- og ordensreglane.
7. Badevakta skal vera den siste som forlet symjehallen.
8. Badevakta tek om naudsynt kontakt med vakthavande lækjar for katastrofepsykiatrisk hjelp.



---

## 6. Om symjeundervisninga i L-06

---



## Kompetansemål

### *Etter 4. årssteget*

#### **Aktivitet i ulike rørslemiljø» Omtale av hovudområde**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar
- vere med i aktivitetar som utfordrar heile sanseapparatet og koordinasjonen
- **vere trygg i vatn og vere symjedyktig**
- bruke småreiskapar og apparat
- bruke ball i leikar og nokre ballspel
- utforske og leike med ulike rytmar og uttrykkje dei med rørsler
- vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar
- bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det
- lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet
- bruke enkle hjelpemiddel og bruksreiskapar for opphald i naturen
- samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel
- **ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane**
- vise evne til samhandling i ulike aktivitetar
- fortelje frå egne opplevingar med ulike aktivitetar
- setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar
- forklare kva personleg hygiene har å seie
- følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar

## Kompetansemål

### *Etter 7. årssteget*

#### **Idrettsaktivitet og dans» Omtale av hovudområde**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar
- utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktivitetar, med og utan bruk av apparat og småreiskapar
- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det
- **utføre grunnleggjande teknikkar i symjning på magen, på ryggen og under vatn**
- danse enkle dansar frå ulike kulturar
- lage enkle dansar og eksperimentere med rytmar og rørsler
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel



## Kompetansemål

### *Etter 10. årssteget*

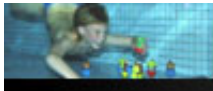
#### **Idrett og dans» Omtale av hovudområde**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vere med i eit breitt utval av idrettar
- utøve tekniske og taktiske ferdigheiter i utvalde lagidrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane
- **symje på magen og på ryggen og dukke**
- **forklare og utføre livbergning i vatn og livbergande førstehjelp**
- danse dansar frå norsk kulturtradisjon og andre kulturar
- skape dans og delta i dansar som andre har laga
- utføre dansar frå ungdomskultur
- planleggje og leie idretts- og danseaktivitetar saman med medelevar
- vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett og dans

Kjelde: [www.udir.no](http://www.udir.no) – Grep – levande læreplanar

---



# 7. Fakta-ark om førstehjelp

## BASAL HLR - BARN

**Hvis...**

Hvis barnet reagerer:  
Overvåk.  
Skaff hjelp om nødvendig.

Hvis barnet puster normalt:  
1. Kontroller pusten i ett minutt.  
2. Legg barnet på siden hvis det fortsatt puster normalt. Kontroller pusten med jevne mellomrom. Hold kontakten med 1-1-3.


Hvis brystkassen ikke hever seg: Gjenta fem innblåsninger.

Hvis brystkassen fortsatt ikke hever seg: Åpne munnen og forsøk å fjerne et mulig fremmedlegeme.

Hvis du ikke får ut noe fremmedlegeme: Start HLR med 30 brystkompresjoner og se i munnen etter mulig fremmedlegeme før hvert forsøk på to innblåsninger.

Hvis du er helsepersonell med ansvar for barn: Gi HLR 15:2

**Tegn til liv?**  
**Kontroller bevissthet**




Reagerer ikke

↓


**Kontroller pust**  
med åpen luftvei

**BARN UNDER ETT ÅR**



Hold hodet i nøytral stilling og løft haka fram.

**BARN OVER ETT ÅR**




Bøy hodet bakover og løft haka fram.


Puster ikke normalt

↓

**Gi fem innblåsninger**



Munn-til- munn-og-nese




Munn-til-munn


Brystkassen hever seg

↓

**Start HLR**  
**30:2**



Sett to fingrer midt på brystet.



Sett håndroten midt på brystet.

↓

**Etter ett minutt**  
**Skaff hjelp**

**Hvordan...**

Rist forsiktig.  
Rop høyt på hjelp.  
Be noen andre ringe 1-1-3.

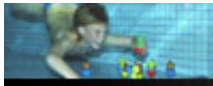
Se, lytt og føl etter pust.  
Bruk maksimalt 10 sek.

Blås langsomt og bare til brystkassen hever seg.

30 kompresjoner : 2 innblåsninger

Brystkompresjon:  
Trykk ned 1/3 av brystkassens dybde.  
Frekvens 100/min.  
Fortsett med 30 : 2 runder til du får hjelp, eller til barnet begynner å puste normalt.

Avbryt HLR bare hvis du må ringe 1-1-3 selv.



# BASAL HLR - VOKSNE

## Hvis...

Hvis pasienten reagerer:  
-Overvåk.  
Skaff hjelp om nødvendig.

Hvis pasienten puster normalt:  
1. Kontroller pusten i 1 min.  
2. Legg han på siden hvis han fortsatt puster normalt.  
Ring 1-1-3.  
Kontroller pusten hyppig.

Start HLR hvis han slutter å puste normalt.

Hvis hjertestansen skyldes oksygenmangel, bør du gi fem innblåsninger før du starter HLR 30:2.

Hvis du ikke vil gi innblåsninger, eller ikke får det til, gi i alle fall brystkompresjoner fortløpende.

## Tegn til liv?

### Kontroller bevissthet



### Kontroller pust med åpen luftvei



## Skaff hjelp



## Start HLR 30:2



## Hvordan...

Rist forsiktig.  
Rop høyt på hjelp.

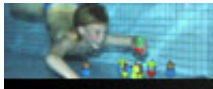
Åpne luftveien ved å bøye hodet bakover og løfte haka fram. Se, lytt og føl etter pust i inntil 10 sek.

Ring 1-1-3.  
Få helst noen andre til å ringe.

30 brystkompresjoner  
Trykk 4-5 cm dypt  
Frekvens 100/min.

2 innblåsninger  
Blås bare til brystkassen hever seg.

Fortsett med 30:2 runder til  
- du får hjelp  
- pasienten puster normalt  
- du er nødt for å hvile.



# BRUK AV HJERTESTARTER

## Hvis...

Hvis pasienten reagerer:  
Overvåk ham og skaff hjelp om nødvendig.

Hvis pasienten begynner å puste normalt: Hold luftveien åpen. Legg pasienten på siden hvis han fortsatt puster normalt etter ett minutt. Kontroller pusten hyppig. Start HLR hvis han slutter å puste normalt.

## Avgjør at hjertestarteren skal koples til fordi pasienten er bevisstløs



Skaff hjelp



## Slå på hjertestarteren og fest elektrodene



Gi HLR fordi han er bevisstløs og ikke puster normalt



## Følg hjertestarterens råd og se etter tegn til liv



Gi sjokk når hjertestarteren gir dette rådet

Behold hjertestarteren tilkople til andre overtar ansvaret

## Hvordan...

Pasienten er bevisstløs hvis han ikke reagerer på tilrop og forsiktig risting.

Rop på hjelp.  
Få noen til å ringe 1-1-3.

Fest én elektrode under kragebenet ved høyre skulder. Den andre ca. 10 cm under venstre armhule.

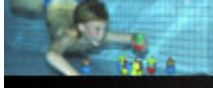
Legg merke til evt. hoste, teleforsøk, tydelige bevegelser og normal pust.



### **Med hensyn til bruk av HLR-plakatar frå Norsk resuscitasjonsråd:**

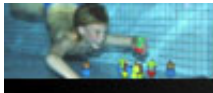
*"Nedlasting uten søknad er tillatt for papirkopiering i begrenset omfang til personlig bruk og for elektronisk bruk og gjengiving av plakatene innenfor det offentlige helsevesenet (til prosedyrebøker ol.) forutsatt at det samtidig alltid vises til [www.nrr.org](http://www.nrr.org) og gjøres tydelig at plakatene er copyrightbeskyttet og at videre bruk og gjengiving derfor ikke er tillatt. Klikk på plakatene for nedlasting."*

(Stord kommune har henta HLR-plakatane frå Norsk resuscitasjonsråds heimeside med tillatelse frå Leif Moen)



## 8. Vedlegg

---



- Rundskriv F-30/92 Symjeopplæring i skolen
- Døme på utstyr i bassenget og medisinskåpet
- Norges svømmeforbund o.a.

KUF 31.03.92

## Rundskriv F 30/92 KUF m. vedlegg

# Symjeopplæringa i skolen

I eit land omkransa av hav og med ei mengd vatn og vassdrag, som er arbeidsplass for vaksne og leikeplass for barn, er det viktig at ein allereie som barn lærer å greie seg i den nære omgangen med sjø og vatn.

Kyrkje-, utdannings- og forskningsdepartementet er kjent med at einskilde skolar ikkje har gode nok opplegg for tryggingstiltak ved symjeopplæringa i skolen.

Symje- og livbergingsopplæringa står både som delemne og som hovudemne i Mønsterplan for grunnskolen, og er såleis eit obligatorisk emne som alle kommunar har plikt til å undervise i. Denne opplæringa er teken med i alle 3-årsbolkane, men det er eit mål at elevane så tidleg som mogleg, og seinest innan utgangen av 3. klasse, har nådd eit dugleiksnivå som gjer at dei kan greie seg i ein kritisk situasjon i vatnet.

Eit høveleg første mål vil såleis vere at elevane kan hoppe uti på djupt vatn og deretter symje 25 m, skiftevis på mage og rygg, og med skifte av retning. Dei bør og kunne sjå og orientere seg under vatn, til dømes ta opp ting frå botnen på minst 1 m djup. Først da er elevane symjedyktige, og grunnlaget er lagt for vidare utvikling av allsidig symje- og livbergingsdugleik i samsvar med mønsterplanen.

Denne opplæringa skal gjennomførast på forsvarleg måte.

Det står derfor i Forskrift for grunnskolen under § 2-3

Trygging av skolemiljø, nr 6:

"I symjning og ved bading som skolen har ansvar for, skal det alltid vere ein lærer eller instruktør til stades. Er partiet på meir enn 15 elevar, skal det i tillegg vere ein instruktør eller assistent til stades for kvar påbegynt gruppe på 15 elevar. Dei som har tilsyn, må vere flinke til å symje og må kunne livredning. Tilsynet må aukast når omsynet til tryggleik gjer det nødvendig."

Det vil vere eit avgjerende punkt i ei eventuell erstatningssak etter ei ulykke om eleven / elevane har vore forsvarleg sikra og at gjeldande regelverk er følgt.

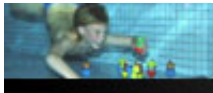


Det er kommunen som har ansvar for tryggingstiltak ved symjeopplæring i skolen. Til hjelp for kommunane har vi laga ei rettleiing som ligg ved dette rundskrivet.

*(sign.) (sign.)*

Tor Holtan-Hartwig e.f Knut Grøtan

underdirektør førstekonsulent



## Symjeopplæring i skolen

### Vedlegg til F-30/92

### -retteiing

## Tilsyn, elevtal pr. lærer / instruktør

Under symjeopplæring må det vere kontinuerlig tilsyn med overflata og botnen i bassenget.

Ved begynnaropplæring skal det alltid vere minst 2 vaksne til stades.

Desse må kunne livberging.

Når elevane er symjedyktige, og det elles ikkje er spesielle problem med denne opplæringa i gruppa / klassen, kan ein lærar / instruktør ha både undervisning og tilsyn med inntil 15 elevar. Når det på eit symjeparti er forhold som gjer denne opplæringa særst vanskeleg og / eller set tryggleiken i fare, skal den ordinære bemanninga styrkjast.

Det kan vere elevar som treng spesiell hjelp og tilsyn, til dømes elevar med vannskrekk, epilepsi, rørslehemningar, eller elevar som er hyperaktive eller har andre problem.

### Krav til kvalifikasjoner

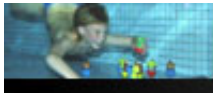
Læraren / instruktøren må kunne undervise i symjing og livberging og utføre livberging i praksis i den symjehallen der han/ho underviser, dvs vedkommande må kunne dykke ned til botnen i djupaste delen av bassenget, hente opp ein ting som i storleik og tyngd tilsvarar ein elev. Han/ho må og kunne hjarte-lunge-redning (HLR), dvs opplivingsforsøk etter innblåsingsmetoden og utvendig hjartekompresjon.

Han/ho må dessuten kunne alarmplanen.

Den som har tilsyn, må ha fylt 18 år, og fyller krava til dugleik i livberging.

### Årleg kontroll av livbergingsdugleiken

Dugleik i livberging må haldast ved like. Rektor må sjå til at denne dugleiken blir kontrollert ein gong for året. Ein slik kontroll bør ein prøve å kombinere med oppfrisking av symje- og livbergingsaktivitetar og utveksling av erfaringar frå undervisning, kurs, osv. Prøva kan leggjast til halv eller heil planleggingsdag eller ei anna tid som høver skolen betre. Lærarar som ikkje har utdanning i HLR, bør motiverast til å ta grunnkurs og eventuelt instruktørkurs.



Til å kontrollere denne prøva, må ein nytte ein person som kan dokumentere at han fyller dei krav til livbergingskompetanse som står i dette skrivet.

Norges Livredningsselskap og Norges Svømmeforbund har ellers sagt seg villige til å hjelpe med slike prøver der dei har distriktsrepresentanter.

## Alarmplan

Det må vere klare reglar for bruken av bassenget, m.a. for kvar stuping eventuelt kan gå føre seg. I tillegg må det vere ein alarmplan.

Ein alarmplan er ein detaljert handlingsplan som kort og klart fortel kva som skal gjerast frå alarmen går, dvs frå det tidspunkt det er oppdaga at nokon er i fare - til bergingsaksjonen skal bli vellykka.

Skoleleiinga er ansvarleg for at ein slik plan finst.

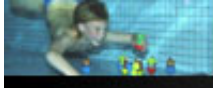
Både ordensreglane og alarmplanen må vere oppslegne på sentral plass i symjehallen.

## Alarmplanen må tilpassast lokale forhold!

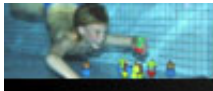
1. Dei som står for opplæringa (undervisning og tilsyn), må kunne alarmplanen, dvs dei må raskt og riktig kunne utføre ein redningsaksjon.
2. Den mest kompetente i livbergning skal leie redningsaksjonen. Det må ved starten av kvar time vere klart kven det er.
3. Ein må raskt og lett kunne nå telefon frå symjehallen.
4. Symjehallen skal ha redningsstong og livline eller livbøye, helst også ei bære.

## Sjølve alarmplanen

1. Den som oppdager at ein elev er i fare, må med ein gong slå alarm, slik at redningsaksjonen straks kan komme i gang.
2. Få eleven raskt på land. Er det mistanke om nakke-/ryggskade, må ein vere ekstra varsam med ilandføringa. Ei bære er best til det bruk. Dei andre elevane får beskjed om å avslutte i bassenget, og gå å ta på seg kledda.
3. Har eleven slutta å puste, må ein straks setje i gang med innblåsing etter munn-til-munn-metoden. Kjenner ein heller ikkje puls, må ein straks setje i gang med full hjarte-lunge-redning (HLR). Samstundes må ein annan person straks ringje næraste lege/sjukehus. Sei frå kva som har hendt og oppgi nøyaktig adresse. Meld samstundes frå til politi og til rektor, som kontaktar føresette.
4. Driv på med HLR til lege/ambulansepersonell har overteke eller at eleven har livna til.



5. Ein person må stå ute og ta i mot legen/ambulansen og vise raskaste vegen til symjehallen.
6. Den som har leidd redningsaksjonen, skal følgje med i ambulansen.
7. Dei ansvarlege for timen skriv rapport om ulykka.
8. Det bør ordinært vere øving i bruk av alarmplanen ved starten av kvart skoleår.



**Mønster for kompetansebevis:**

# KOMPETANSEBEVIS

---

har ved praktisk prøve vist at ho / han kan

- hoppe/stupe frå \_\_\_\_\_ m. høgd og deretter
- symje direkte 100 m. bryst og 100 m. rygg
- dykke og hente opp livbergingsdokke eller partner frå \_\_\_\_\_ m. djup og ilandføre denne minst 20 m., og deretter
- gjennomføre hjarte-lunge-redning (HLR) på øvingsdokke ("Anne-dokke" / "Resusci – Anne")
- bruke "forlenga arm", til dømes livline, livbøye eller redningsstong

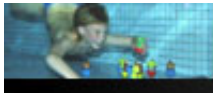
Ho / han har gjort greie for alarmplanen i eigen symjehall.

Dette kompetansebeviset gjeld berre det året det er stempla og underskrive og året etter.

Stad: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

---

lærer / instruktør



## Bassengstorleik og elevtal

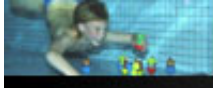
Den som er ansvarleg for symjeopplæringa i klassen, må ut frå klassesituasjonen og storleiken på bassenget vurderer kor mange elevar det er forsvarleg å ha med i bassenget på ein gong.

## Temperaturen i vatnet

Elevane trivst best, og læringa går fortast når temperaturen i vatnet er minst 28 grader Celcius. For visse grupper funksjonshemma bør temperaturen vere opp til 33 grader.

## Utendørs bading under klasse-/skoletur

1. Læraren må ha skriftlig samtykke frå føresette før slik bading kan skje.
2. Det må setjast minst like strenge krav om tilsyn under slik bading, m.a. til livbergingskompetansen hos dei vaksne som har dette tilsynet, som ved innandørs symjeopplæring. Læraren har hovudansvaret for heile turen, og også for eventuell bading.
3. Ein må velje badeplass med omhug, slik at tilsynet og tryggleiken for alle elevane blir best mogleg. Badeområdet må vere avmerkt.
4. Er det ein stor klasse, kan beste løysinga vere å dele klassen. Da må minst to vaksne ha tilsyn med dei som er i vatnet, og ein med dei som har aktivitetar på land.
5. Det vil styrkje tryggleiken om to og to elevar blir motiverte til å halde auge med kvarandre.



---

## 9. Aktuelle adresser og litteratur

---



<http://www.svomming.no/>

<http://www.livredning.no/>

<http://www.norskforstehjelpsrad.no/>

<http://www.norskluftambulanse.no/>

<http://www.ndf.no/t2.asp>

<http://www.redningsselskapet.no/>

<http://www.rodekors.no/>

<http://www.nrrf.org/index1.html>

Svømmeforbundet

Livredningsforbundet

Norsk Førstehjelpsråd

Norsk Luftambulanse

Norges Dykkerforbund

Livredningsselskapet

Røde Kors

Norsk Resuscitasjonsråd

## Anbefalt litteratur:

### Livredning for folk flest – av lærere til bruk i skolen (Livredningsselskapet)

#### Slik lærer du å svømme - inkl DVD

(Kommentarer til DVD-øvelsesbank ligg på [www.svomming.no](http://www.svomming.no))

Pris: Kr 395,-

Pris ved kjøp av 5 bøker eller flere: Kr 350,-/stk.

Bestilling skjer hos **Idrettsbutikken:**

E-post: [idrettsbutikken@klubben.no](mailto:idrettsbutikken@klubben.no)

Telefon: 6295 0630

Telefaks: 6295 0611

#### DVD - Svømmeteknikk

Pris: kr 500,-

Bestilling skjer hos **Idrettsbutikken:**

E-post: [idrettsbutikken@klubben.no](mailto:idrettsbutikken@klubben.no)

Telefon: 6295 0630

Telefaks: 6295 0611

#### Svømmeaktiviteter for viderekommende

Pris: kr 350,-

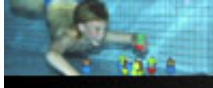
Pris ved kjøp av 5 bøker eller flere: kr 300,-/stk.

Bestilling skjer hos **Idrettsbutikken:**

E-post: [idrettsbutikken@klubben.no](mailto:idrettsbutikken@klubben.no)

Telefon: 6295 0630

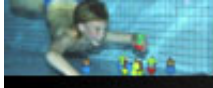
Telefaks: 6295 0611



---

## 10. Diverse

---



## Distribusjonsliste

### *-sjå "Reglar for instrukspermen" 1.1*

#### Skulane syter sjølv for distribusjon slik:

Symjebassenga :

- Bassenget i kulturhuset
- Bassenget på Nysæter ungdomsskule

Skulane:

- Huglo skule (2 eks)
- Hystad skule (2 eks)
- Langeland skule (2 eks)
- Leirvik skule (2 eks)
- Litlabø skule (2 eks)
- Nysæter ungdomsskule (2 eks)
- Rømmetveit skule (2 eks)
- Sagvåg skule (2 eks)
- Stord ungdomsskule (2 eks)
- Tjødnalio skule (2 eks)
- **Kommunalsjefane distribuerer til: (1 eks kopieringsoriginal)**
  
- Ambulansetenesta
- Kommunelegekontoret
- Levekårskomiteen
  
- Støtteininga "Utviklingsgruppa"