

# Integrationsfrämjande simundervisning

Handbok för uppstart av verksamhet



SVENSK  
SIMIDROTT



# Integrationsfrämjande simundervisning

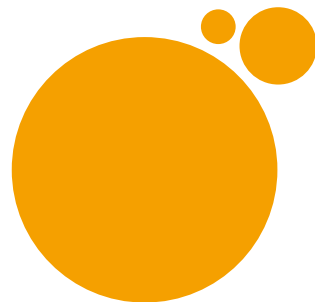
Handbok för uppstart av verksamhet

Detta material är framtaget i samarbete mellan  
Svensk Simidrott och Swim in Sweden.



# Innehåll

Bakgrund.....	7
Att komma igång .....	9
Organisation av verksamheten .....	15
Simundervisningen.....	19
Uppföljning och utvärdering .....	25
Finansiering.....	27
Goda exempel .....	31
Tips och information.....	34







# Bakgrund

I Sverige har vi följande simkunnighetsdefinition: Simkunnig anses den som kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg. I sin årsrapport från 2019<sup>1</sup> presenterar Sjösäkerhetsrådet att åtta av tio vuxna svenska medborgare uppger att de är simkunniga enligt simkunnighetsdefinitionen. Samtidigt visar samma undersökning att andelen nyanlända som är simkunniga endast är 22%. En förklaring till detta kan vara att en del nyanlända kommer från länder och kulturer där det inte är vanligt att lära sig simma. Under 2015–2016, när ett stort antal asylsökande kom till Sverige, uppstod ett akut behov av simundervisning för nyanlända ungdomar. Som ett resultat av detta startades många nya initiativ.

## En handbok med konkreta tips

En enkät som skickades ut till Svensk Simidrotts föreningar i slutet av 2019 visade ett behov av stöd och vägledning vid uppstart av integrationsfrämjande verksamhet. Svaren i den enkäten, tillsammans med djupintervjuer med ett tiotal simidrottsföreningar, ligger till grund för denna handbok.

Svensk Simidrott har tillsammans med Swim in Sweden tagit fram denna handbok med konkreta tips som riktar sig till föreningar som bedriver simundervisning eller simidrottsverksamhet, och som har ett intresse av integrationsfrämjande verksamhet. Handboken syftar till att göra det lättare för föreningar att starta upp och komma igång med att driva denna typ av verksamhet på ett bättre sätt. Den huvudsakliga målgrupp som handboken vänder sig till är nyanlända och personer med utländsk bakgrund som inte är uppväxta i en kultur där det är vanligt att lära sig simma.

Fokus är på siminläring för att det, precis som språket, är ett viktigt verktyg för att kunna ta del av svensk kultur. I Sverige lever vi kring vatten, både geografiskt och kulturellt. Att lära sig att simma öppnar även dörren till Sveriges fantastiska idrottsrörelse med ideella föreningar. Enligt Riksidrottsförbundet är var tredje svensk medlem i en idrottsförening. Föreningsfriheten och rätten att bilda förening finns inskriven i Sveriges grundlag. Även om denna handbok är inriktad på simundervisning, kan den med fördel användas även av andra simidrottsverksamheter.

## Resultatet av enkäten

I slutet av 2019 skickade Svensk Simidrott ut en enkät till totalt 295 föreningar för att få en bättre bild av den integrationsfrämjande verksamhet som bedrivs av föreningarna. Syftet med enkäten var också att samla in kunskap och erfarenhet från våra föreningar kring att arbeta med integration och inkludering med avsikten att få fler nyanlända deltagare och personer med utländsk bakgrund att komma in i föreningslivet och lära sig simma.

I slutändan var det 71 föreningar runtom i landet som besvarade enkäten. Enkätsvaren visade bland annat att närmare 44% av dessa föreningar har arbetat medvetet med satsningar som gynnar integration under år 2019. Av föreningarna som arbetat med dessa former av riktade satsningar har sedan 77% bedrivit simundervisning för nyanlända. Majoriteten (71%) av de föreningar som bedrivit simundervisning för nyanlända har även haft mellan 1–40 aktiva deltagare per termin i sin verksamhet.

Enligt enkäten finns det ett intresse kring att arbeta med integrationsfrämjande verksamhet även hos 68% av de föreningar som valt att inte arbeta aktivt med detta under 2019. 87% av föreningarna som besvarat enkäten menar även att de skulle vara intresserade av en handbok som erbjuder tips som underlättar arbetet med att starta igång en verksamhet för denna målgrupp.

<sup>1</sup>) <https://www.transportstyrelsen.se/globalassets/global/sjofart/statistik/sjosakerhetsradets-arsrapport-2019.pdf>





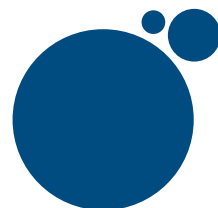
# Att komma igång

*Att starta upp en ny typ av verksamhet skiljer sig från att bedriva en redan etablerad verksamhet, som till exempel den vanliga simundervisningen i föreningen. Det kräver även andra och ofta mer omfattande förberedelser. Det kan kännas som en hög barriär för att komma igång, men det behöver inte alls vara så komplicerat. Flera föreningar har redan gått igenom denna fas och är villiga att dela med sig av sina erfarenheter. Här har vi samlat erfarenheter och tips för att underlätta vid uppstart och undvika de vanligaste misstagen.*

## Inför uppstarten

Har ni från början definierat vad syftet med just ert initiativ är? Vem riktar sig initiativet till och hur det ska bedrivas och finansieras? Om ni har svaret på dessa frågor är det lättare att komma igång med en tydlig riktning. Det kan därför vara nyttigt att fundera på, och dokumentera svaret på, ett antal nyckelfrågor innan ni sätter igång. Dessa är även viktiga att ha svar på när verksamheten ska presenteras för andra – vare sig det är till styrelsen i er förening, målgruppen, potentiella finansörer eller ledare. Ta gärna hjälp av Svensk Simidrotts utvecklingskonsulent i ert distrikt. De hjälper till med frågor kring föreningsutveckling och har många kontakter och tips på vad som är bra att tänka på.

- **Varför? Vad är målet med simundervisningen?** Detta är en av de viktigaste frågorna att definiera, då det kommer att vara avgörande för att forma verksamheten. Detta kommer nämligen att ha betydelse för er metod, vilka resurser ni kommer att behöva (bassängtider, ledare, finansiering), samt hur många lektioner i veckan som krävs. Exempel på en frågeställning kring målet kan vara: Är målet att de ska bli vattenvana eller är det att de ska uppfylla kraven för godkänt i idrott och hälsa?
- **Till vem? Att definiera målgruppen.** Då behovet att lära sig simma är stort bland nyanlända i Sverige, kan förfrågningar komma från många olika håll gällande deltagande – särskilt om initiativet är kostnadsfritt eller kraftigt reducerat för målgruppen. Fundera därför på om, och i så fall vilka, avgränsningar ni behöver göra. Vilka riktar ni er till? Vilka åldrar fokuserar ni på? Resonera även kring andra eventuella avgränsningar som kan vara relevanta för grupp sammansättningen och fundera på hur ni ska nå ut till målgruppen.



- **Hur ska verksamheten bedrivas?** I början är det särskilt viktigt att kunna vara flexibel och anpassa verksamheten utefter behov. Det kan dock vara bra att ha funderat igenom de viktigaste pusselbitarna på hur ni vill bedriva er verksamhet, det vill säga er metod, för att kunna sätta igång. Några tips från andra föreningar som kan vara värt att tänka på:
  - Hur och var ska ni rekrytera ledare? Vilken profil, utbildning och erfarenheter ska dessa ha?
  - Hur ska gruppsammansättningen vara? Hur många deltagare, och hur många deltagare per ledare?
  - Hur ska upplägget se ut? Vad utmärker er metod?
  - Hur ska ni följa upp att verksamheten når de resultat ni vill se?
- **Hur ska verksamheten finansieras?** Som för vilken annan verksamhet som helst är det viktigt att upprätta en budget och skapa en hållbar finansiell lösning för verksamheten. Därför är det viktigt att utvärdera om målgruppen ska betala för sitt deltagande eller om ni kan få in medel på annat sätt för att kunna driva verksamheten framåt.

### Rekrytering av deltagare

En av de första sakerna att ta tag i vid uppstart är att nå ut till den tänkta målgruppen. Nedan beskrivs vanliga utmaningar och tips på hur andra föreningar har arbetat för att kunna nå ut och kommunicera med målgruppen på ett effektivt sätt.

#### Att nå målgruppen

Ett sätt att hitta deltagare är att skapa kontakt med en utomstående aktör med ett brett nätverk hos målgruppen. Enkätsvaren visar att endast 17% av de tillfrågade föreningarna såg rekrytering av deltagare som en utmanande faktor för att bedriva simskola. En av anledningarna till detta kan vara att många föreningar blev tillfrågade om att bedriva simundervisning för nyanlända efter ökningen av nya svenskar under 2015-2016, och att utmaningen då snarare handlade om att tillgodose det ökade behovet av att lära sig simma. Oavsett kan det vara bra att fundera långsiktigt kring rekrytering och hur ni ska nå ut till målgruppen. Nedan följer ett antal tips på aktörer att kontakta för att etablera ett kontaktnät och kunna nå ut brett för att få deltagare.

- **Skolor:** 50% av de tillfrågade föreningarna har använt sig av kontakt med skolor för att hitta deltagare. Det var den vanligaste metoden, tätt följt av kontakt med kommunen. Att ta kontakt med rektorer och lärare i idrott och hälsa på skolor med en hög andel nyanlända elever kan vara en framgångsrik metod för att nå ut brett till målgruppen.
- **Kultur- och Fritidsförvaltningen i kommunen:** Kommunen är en bra källa att kontakta då de har kunskap om andra initiativ, skolor och föreningar som är

bra att kontakta. I både enkäten och i intervjuerna nämner flera föreningar att de använt sig av kommunen för att hitta deltagare. Tänk på att förvaltnings namn kan variera mellan kommuner.

- **Föreningar som arbetar med integrationsfrågor:** 29% av föreningarna som besvarade enkäten hade använt sig av andra föreningar för att hitta deltagare till sin verksamhet. Kommunens hemsida har ofta information om de integrationsfrämjande initiativ som finns i närområdet. Andra etablerade aktörer att höra av sig till är Rädda Barnen, Röda Korset eller BRIS.
- **RF-SISU:** I flera RF-SISU Distrikt finns det integrationsansvariga där ni kan få tips och stöd i arbetet. Där finns även möjlighet att söka finansiering. Läs mer om detta under avsnittet *Finansiering*.
- **Boenden för nyanlända:** Andra kontaktvägar som föreningarna har använt sig av för att hitta deltagare är HVB-hem, Gode män och SFI-skolor (svenska för invandrare). Efter flyktingvägen 2015-2016, lades dock många boenden för nyanlända ned, därför kan detta vara mindre relevant i dagsläget.

## Rekrytering av ledare

Ledarna representerar hjärtat av verksamheten, då det är de som aktivt ska arbeta med deltagarna. När en ny verksamhet ska startas upp kan rekrytering av ledare vara utmanande. Baserat på svaren som har kommit in via enkätundersökningen är en av de främsta svårigheterna just att hitta ledare. Rekrytering av ledare har gjorts på olika sätt av föreningarna. En utmaning har varit att verksamheten ibland har skett utanför ordinarie tider.

### Tips för att hitta ledare

- **Skapa rutiner:** När det gäller rekrytering av nya ledare kan det vara bra att föreningen skapar rutiner för att på så sätt se till att alltid ha nya ledare att tillgå. Kom ihåg att det alltid är värt att fråga! Det går inte att veta vem som vill eller kommer bli en bra ledare innan personen fått frågan, eller möjligheten till erfarenhet och kunskap. Att få frågan om att bli ledare är en fin och smickrande fråga.
- **Ansök och efterfråga ledare:** Det kan göras både inom den egna föreningen till föräldrar, befintliga ledare eller äldre simidrottare. Dessa kan i sin tur även fråga vänner och bekanta om de vill hjälpa till. En annan möjlighet är att publicera annonser i lokaltidningen, på sociala medier, hos kommunen och på arbetsförmedlingens hemsida. Kontakta gärna gymnasieskolor för att se om någon vill hjälpa till eller om ni har universitet eller högskola i närheten. Personer som exempelvis läser



idrottsvetenskap eller till idrottslärare och fritidsledare kan vilja ha praktik och erfarenhet. Var konkret när ni efterfrågar ledare; vad ska göras, under vilken tidsperiod, vad krävs för erfarenhet och utbildning, samt erbjuds någon ersättning?

- **Kontakta Svensk Simidrott:** Svensk Simidrotts utvecklingskonsulenter som finns ute i distrikten har många bra tips när det gäller rekrytering av ledare. Det har även genomförts rekryteringsprojekt av ledare som föreningarna har haft möjlighet att vara en del av. Flera föreningar har exempelvis tagit hjälp av det tidigare projektet "Simidrott för alla", som syftade till att öka mångfalden bland ledare inom simidrotten. Förutom att vara ett framgångsrikt sätt att få in och utbilda fler engagerade ledare, bidrog det till ett större underlag av deltagare som ville lära sig simma.
- **Tryck på ert varför, och värva tränare med engagemang för detta:** Att arbeta med integration och simundervisning för nyanlända och personer med utländsk bakgrund, samt andra liknande initiativ med ett tydligt syfte, attraherar en bredare grupp än de som vanligtvis engagerar sig i föreningen. Gemensamt för flera utav de intervjuade simföreningarna var att de uttryckt att ledarna funnit den integrerande simskolan utmanande, men också väldigt givande och fylld med glädje. Kom ihåg att marknadsföra glädjen det ger, vikten av att få lära sig simma samt hur det bidrar till inkludering och samhällsengagemang för att hitta ledare som finner detta motiverande.
- **Värva ledare från er egen verksamhet/målgrupp:** Fråga de ungdomar och vuxna som själva lärt sig simma i er integrerande verksamhet. Erfarenheten är att dessa ledare tar med sig en stor kunskap om målgruppen in i ledarrollen då de själva precis gått igenom samma process och därför har en unik förmåga att skapa identifikation och förankring hos målgruppen. Dessa personer sätter också ofta stort värde i att få hjälpa andra att bli simkunniga.
- **Lär upp nya ledare:** Att använda sig av assistenter i verksamheten kan vara positivt av flera anledningar. Det ger en möjlighet att ta in ledare som kanske inte är mogna för en renodlad simlärarroll, men som har ett engagemang kring att hjälpa till. Dessutom får de ordinarie simlärarna och ledarna avlastning, och deltagarna får ytterligare stöd under lektionerna. Det kan till exempel skapa ett sammanhang för deltagare som blivit simkunniga och inte längre behöver gå i simskolan, men som fortfarande vill vara engagerade i föreningen.

**Exempel från verksamheten:** Eskilstuna Simklubb lät blivande assistenter få en erfaren simlärare som mentor i sex månader samtidigt som assistenterna fick arvode för sin tid i verksamheten. Efter dessa sex månader fick assistenterna erbjudande om att gå simidrottsledarutbildning för att kunna fortsätta som ledare inom föreningen och därmed säkerställa ett tillskott av simlärare till klubben.

## Att hitta rätt vid rekrytering

För att bli ledare behövs egentligen ingen förkunskap och det krävs inte heller att personen har någon simidrottsbakgrund – allt sådant går att lära sig. Det som är viktigt att tänka på är att personen behöver vara simkunnig enligt simkunnighetsdefinitionen för att kunna agera om någon behöver hjälp i vattnet. Nedan följer några tips och råd som kan vara särskilt värdefulla att ha i åtanke vid rekryteringen av ledare för en grupp med nyanlända och personer med utländsk bakgrund.

- **Mognad och erfarenhet:** Det krävs ofta en viss nivå av självförtroende och ledarerfarenhet för att leda en grupp ungdomar och vuxna, jämfört med små barn. Ledaren bör även vara flexibel och öppen för att testa nya lösningar. Med tanke på detta kan det, till den här verksamheten, vara bättre att välja de ledare som är något äldre och som har större erfarenhet. En äldre ledare kan också ha lättare att få respekt och bli lyssnad på av deltagare som ofta består av ungdomar eller vuxna.
- **Ledare till grupper med kvinnor:** För grupper bestående av endast flickor eller kvinnliga deltagare kan kvinnliga ledare vara att föredra då manliga ledare kan vara ovant och upplevas som otryggt av en del av dessa deltagare.
- **Språkkunskaper:** En del föreningar vittnar om kommunikationssvårigheter mellan ledare och deltagare. Detta kan ha sitt ursprung i rent språkliga faktorer, men kan också bero på svårigheter kopplade till kulturella skillnader eller vilka kommunikationsverktyg som olika generationer använder i sin vardag. Flerspråkiga ledare kan därför vara värdefulla, då det kan förenkla undervisningen och skapa en trygghet för deltagaren.

**Exempel från verksamheten:** En förening berättar att de har valt att använda sig av bilder, ett mer grafiskt verktyg, för att kommunicera med deltagarna. Detta kan vara ett bra verktyg om ni har ledare som inte pratar samma språk som deltagarna.

- **Engagemang och identifikation:** Förmågan att skapa identifikation hos målgruppen är otroligt viktig. Detta kan till exempel göras genom att se till att rekrytera personer med utländsk bakgrund som ledare i föreningen och vara noga med att ledarna i föreningen speglar mångfalden i samhället.
- **Välkomna nya ledare i föreningen:** Personer som inte har någon tidigare erfarenhet av att vara en ledare i en förening kan behöva lite extra stöd och verktyg. Lägg extra tid på introduktion och vi rekommenderar starkt att ni även genomför någon form av internutbildning för alla ledare – både nya och mer erfarna. Svensk Simidrott har tagit fram ett underlag för internutbildning i förening. Kontakta din utvecklingskonsulent eller Svensk Simidrott centralt för mer information.
- **Ledarutveckling:** För att kunna göra ett bra jobb som ledare behövs utbildning. Svensk Simidrott rekommenderar samtliga ledare att gå en HLR-utbildning, Grundutbildning för tränare som genomförs av RF-SISU samt utbildningen till Simidrottsledare som genomförs i Svensk Simidrotts distrikt.







# Organisation av verksamheten

*Hur många deltagare kan ni börja med? Hur många ledare behöver ni? Hur ofta ska lektionerna vara? Hur ska man tänka kring gruppsammansättningen? Nedan beskrivs hur andra föreningar har resonerat kring dessa frågor när det kommer till simundervisning för nyanlända.*

- **Gruppstorlek:** Utifrån svaren i enkäten varierade gruppstorleken mellan 1–5 deltagare (17%) upp till 21–25 deltagare (4%) i föreningarna. Den vanligaste gruppstorleken var 6–10 deltagare (42%). Storleken på gruppen berodde dels på deltagarnas erfarenhet när det kom till att kunna simma, men också på antalet tillgängliga ledare. Några föreningar påpekar att det varit särskilt värdefullt att börja med en liten grupp med exempelvis sex deltagare och två ledare, om föreningen saknade tidigare erfarenhet av denna typ av verksamhet. Detta kan låta resursintensivt, men det är viktigt att ha i åtanke att det kan vara första gången vissa deltagare kommer i kontakt med djupt vatten. Det går sedan bra att utöka gruppstorleken efterhand, i takt med att deltagarnas kunskap och föreningens erfarenhet ökar.
- **Antal ledare:** Det vanligaste bland de tillfrågade föreningarna var att ha 1–4 deltagare per ledare (46%), alternativt 5–7 deltagare per ledare (33%). Detta är naturligt med tanke på att det kan finnas elever med väldigt lite vattenvana, eller till och med vattnerädsla, att ta i beaktning. Med så många ledare går det att säkerställa att varje deltagare alltid har ett par ögon på sig, vilket blir en trygghet för både deltagaren och ledaren. Med fler ledare går det också lättare att dela upp gruppen om kunskapsnivåerna varierar mycket.
- **Upplägg av undervisningen:** Flera föreningar har upplevt att det fungerar bättre ju fler lektionstillfällen de haft på en vecka. Detta blir särskilt viktigt om målsättningen för simundervisningen är att deltagarna ska bli simkunniga.

**Exempel från verksamheten:** En förening ger exempel på att testa en första mer intensiv grupp under exempelvis ett skollov som då också blir en kortare period att få testa verksamheten på, samt att det direkt efteråt kan göras en utvärdering.

- **Att ta emot deltagarna:** Ni behöver även tänka till kring hur ni ska göra med deltagarnas anmälan och personuppgiftsregistrering. Går det att köra drop-in-tillfällen något av de första tillfällena för att där låta deltagarna prova på simundervisningen och att ni samlar in fortsatt anmälan och personuppgifter på plats? Om deltagarna behöver anmäla sig i förväg är en fysisk anmälan på plats eller via telefon att föredra. Det kan vara svårt att hitta rätt på en hemsida där det ofta krävs registrering och lösenord för att kunna anmäla sig.

### **Grupsammansättning**

Viktigt att diskutera vid uppstart är om det ska vara en verksamhet med könsblandade eller separata grupper för flickor/kvinnor och pojkar/män. Detta är en fråga vi ofta inte ställs inför i ordinarie simverksamhet, där könsblandade grupper är mer vanligt. Svaret är inte lika enkelt vid integrationsfrämjande verksamhet, och det kan bli en kontroversiell fråga som är viktig att ställa sig och fundera över så tidigt som möjligt.

I vissa kulturer, där simning inte är en utbredd fritidsaktivitet, kan det vara stigmatiserat att vara avklädd tillsammans. Det är socialt laddat, och ovanligt, om inte obefintligt, att se tjejer och killar bada samtidigt. Vetskapen om att det finns män i simhallen kan således göra att tjejer blir väldigt obekväma, så till den grad att de inte deltar i simskolan. En risk med könsblandade grupper är därför att tappa kvinnliga deltagare på grund av dessa faktorer, som då helt går miste om möjligheten att lära sig simma.



63% av de tillfrågade föreningarna har haft könsblandade grupper i sin verksamhet och 25% upplevde att det var en stor utmaning att få till en bra gruppammansättning när det till exempel gällde könsfördelning. I djupintervjuerna har föreningar, som haft könsblandade grupper, vittnat om att de tappat kvinnliga deltagare trots att simskolan varit ämnad till bägge könen.

Bland de föreningar som besvarat enkäten har 37% angett att de valt att ibland eller alltid ha könssegregerade grupper i sin simundervisning. Föreningar har berättat att de i övergången mellan grupperna till exempel även låtit grupper med manliga deltagare vänta i omklädningsrummet tills de kvinnliga deltagarna har lämnat bassängen. Andra har även löst frågan genom att schemalägga den integrerande simundervisningen efter den ordinarie verksamheten när bassängen ofta är stängd för allmänheten. Närvaron av män i en simhall går såklart inte alltid att påverka, men är en faktor att vara medveten om.







# Simundervisningen

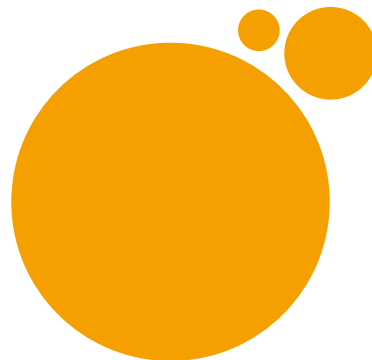
*Planering av lektioner och simundervisningen är en förutsättning för att kunna bedriva en bra simundervisning med en tydlig röd tråd och struktur. Att sedan se till att man även har en god närvaro vid dessa lektionstillfällen kan ibland vara utmanande. Nedan beskrivs hur andra föreningar har resonerat kring detta, vilka utmaningar de stött på, och hur de har löst dessa.*

## Att hitta en god struktur för simundervisningen

Flera av de tillfrågade simföreningarna nämner att det varit utmanande att skapa en tydlig struktur för lektionerna och att hålla sig till denna. Utmaningen omfattar både enskilda lektioner, samt den långsiktiga planeringen. En vanlig orsak till detta är att det varit svårt att få till en kontinuerlig närvaro bland eleverna. En annan är att deltagarnas nivå och erfarenhet av simundervisning kan skilja sig mycket inom gruppen.

Nedan följer några tips från föreningar som hanterat utmaningar i struktur och upplägg:

- Kom ihåg att det just i uppstartsfasen kan ta tid innan ni dragit tillräckligt med lärdomar för att få till en fungerande struktur i upplägget.
- Utvärdera ofta, speciellt i början för att snabbt kunna anpassa och förändra där det behövs. Det är extra viktigt att vara lyhörd och flexibel i uppstartsfasen.
- I en etablerad förening kan det vara viktigt att fundera på att ha en dedikerad resurs, exempelvis en projektledare, som har tid och engagemang att driva initiativet framåt. Är ni en nystartad förening kan det vara hjälpsamt att våga lägga god tid på planering och strukturering.
- Har ni ingen tidigare erfarenhet av simundervisning för ungdomar eller vuxna kan ett tips vara att använda första tillfället till att se vad deltagarna kan och vad de har för förhållande till vattnet, och göra en långsiktig planering efter det. Precis som i alla verksamheter kan planeringen behöva ändras, till exempel utifrån deltagarnas utvecklingsnivå.





### Att få god närvaro

Närvaro har lyfts fram som en återkommande utmaning för föreningarna enligt enkät-svaren. I intervjuerna har även erfarenheter delats av en initialt hög närvaro, men som sedan har sjunkit längs terminens gång. Andra vanliga utmaningar som har uppstått är deltagare som kommit sent, helt uteblivit från lektionerna eller kommit slumpmässigt och sporadiskt utan kontinuitet.

Föreningar som lyckats öka närvaron nämner nedan strategier som tips:

- **Inför ett ekonomiskt åtagande:** Flera föreningar har meddelat att en symbolisk deltagaravgift på cirka 200-300 kr har hjälpt till att öka närvaron på lektionerna. Att ha ett ekonomiskt incitament har uppmuntrat deltagare att fullfölja det aktiva valet att delta på simskolan även om motivationen att lära sig simma tillfälligt tryter. Vissa intervjuade föreningar vittnar om att det varit svårare att behålla en hög närvaro bland deltagarna när simskolan varit helt avgiftsfriad. Att införa ett ekonomiskt åtagande bör dock alltid vägas mot att det kan innebära att deltagare med ansträngd ekonomi riskerar att uteslutas och det kan därför vara bra att även fundera kring andra alternativ. Kan man börja med ett kostnadsfritt prova-på-tillfälle första gången och sedan införa en avgift för de som vill fortsätta? Kan deltagaravgiften betalas tillbaka vid avslutad kurs?



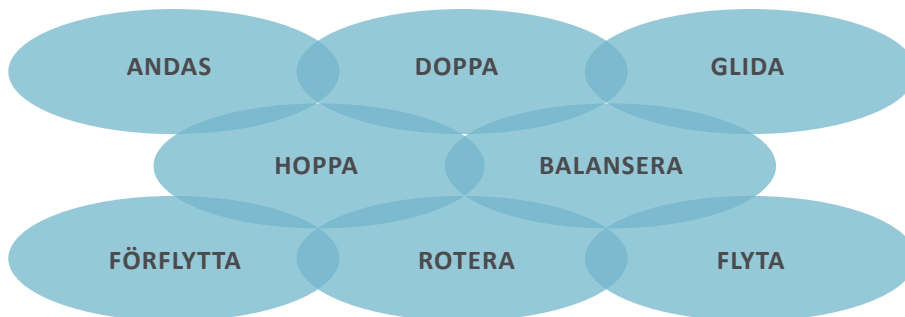
- **Ge diplom:** För att driva på motivationen, utöver att lära sig simma, har det lyfts fram att diplom påverkat deltagarnas vilja att komma och delta på lektionerna. Diplom och simmärken har länge använts som motivation inom simundervisningen för barn, men har även visat sig ha positiva effekter på simskoleverksamhet upp i de högre åldrarna.
- **Uppmärksamma frånvaro:** Att uppmärksamma och se deltagarnas närvaro påverkar drivkraften att delta. Flera föreningar har på olika sätt skapat konsekvenser om utebliven närvaro har rapporterats. Förutom att höra av sig direkt till deltagaren har de även kontaktat antingen målsman, lärare eller annan ansvarig för att meddela att en deltagare missat en lektion. Syftet med detta är att förstå anledningen till den uteblivna närvaron, samt att stämma av att allt är okej med deltagaren. Vissa föreningar har även infört ekonomiska konsekvenser. Ett exempel på det är föreningar som fakturerat en avgift på 300 kr om en deltagare inte kommer till kursen eller har en närvaro på mindre än 50% utan att ha anmält förhinder.
- **Tid:** Att få deltagarna att komma till lektionen i tid har visat sig vara en utmaning. En lösning på detta, som en del föreningar använt sig av har varit att ange den utsatta starttiden 10-15 minuter innan den faktiska lektionen börjar. På så sätt kan deltagaren vara sen, men ändå i tid till starten av lektionen.

### Innehåll och upplägg

Svensk Simidrotts pedagogik och upplägg är gjort utifrån simningens utvecklingstrappa - Simlinjen. Simlinjen bygger på pedagogik och metodik som utgår ifrån den senaste forskningen inom området. Det innebär bland annat att Simningens ABC och grunderna i de fyra simsätten lärs ut genom målrelaterade lekar och övningar där lektionernas innehåll kan anpassas utifrån deltagarens egna förutsättningar.

### Simningens ABC

Grunden för all simning är de åtta moment som kallas Simningens ABC. Simningens ABC är centralt i simningen genom hela livet, i såväl babysim och siminläring som på



De åtta momenten i Simningens ABC.

motions- och elitnivå. Att lära sig behärska dessa moment är viktigt för att bli vattenvan och kunna lära sig att simma. Momenten måste också underhållas genom hela livet och upplevs olika utmanande för olika personer. Det viktiga är att deltagarna kan känna tillit till ledarna för att våga utmana sig själv och ha en trygg miljö att lära sig i. Många av momenten hör ihop med varandra och går att träna samtidigt, till exempel doppa och andas respektive rotera och balansera.

I simundervisningen är det ofta första gången som deltagarna provar på alla momenten i Simningens ABC och ibland är det till och med första gången de är på djupt vatten. Då märks det till exempel extra tydligt vilken utmaning det kan vara med balansen i vattnet. Ledarna behöver få deltagarna att känna sig trygga och låta dem utforska Simningens ABC på sina villkor. Viktigt är också att alltid komma ihåg att fråga varje deltagare om ledaren får ta i simmaren eller hjälpa till vid de olika momenten.

En stor del av inläringen uppnås genom repetition. Både Simningens ABC och simkunnigheten är färskrvaror som vi alla kontinuerligt behöver öva på genom hela livet. Simundervisningen behöver vara uppbyggd på ett sätt som hela tiden ger deltagarna möjlighet till repetition i både Simningens ABC och simsätten. Det tar tid att lära sig de olika momenten, och det krävs mycket övning för att deltagarna på ett tryggt och avslappnat sätt ska kunna behärska varje moment.

## Vattenrädsla

Alla deltagare i simundervisningen har olika erfarenheter och relation till vattnet när de kommer till sin första simlektion. Vissa har med sig skrämmande och traumatiska upplevelser, andra kan vara rädda utan att de har varit med om en händelse eller kommer ihåg att de har varit med om något skrämmande. En del deltagare har kanske själva ingen erfarenhet av vatten men har fått lära sig att vattnet är farligt. Rädslan kan utlösas av olika faktorer, till exempel saker som påminner om en skrämmande situation. För att kunna koncentrera sig och lära sig nya saker måste deltagarna känna sig trygga och uppleva att de har kontroll över situationen. Det är viktigt att ledarna stöttar de deltagare som är rädda och osäkra och bidrar till en känsla av trygghet, förtroende och tillit. Låt deltagarna få ta saker i sin egen takt, känna att de har full kontroll på situationen och uppleva att de kan lita på att ledarna håller vad de lovar, till exempel att de håller i en deltagare om de har lovat det och inte släpper förrän hen säger att det går bra.

Föreningarna som besvarat enkäten har bland annat arbetat med vattenrädsla på följande sätt:

- Främst arbetat utifrån en grundplanering men varit mycket flexibla och anpassat varje lektion beroende på vilka elever som funnits på plats.
- Få deltagare per ledare. Detta skapar möjligheten att dela upp deltagarna i mindre grupper under lektionen, baserat på deras kunskapsnivåer.
- Jobbat utifrån momenten i Simningens ABC och de olika nivåerna i simundervisningen.

## Nivåer och mål i simundervisningen

I utvecklingstrappan Simlinjen finns stöd och verktyg för att underlätta upplägget på simundervisningen. Ett sådant exempel är en nivåindelning utifrån deltagarens utvecklingsnivå med tillhörande mål att jobba utifrån. Genom att jobba mot målen för varje nivå, kan ni se hur långt deltagarna har kommit i sin utveckling och samtidigt få en bra struktur i att kontinuerligt jobba med samtliga moment i Simningens ABC samt simsätten i simundervisningen. Det ger också en bra utgångspunkt för planeringen av verksamheten. Använd gärna momenten i Svensk Simidrotts simmärken som delmål till varje nivå. Du kan läsa mer om simmärkena på [www.svensksimidrott.se/Simkunnighet/simmärken](http://www.svensksimidrott.se/Simkunnighet/simmärken). Svensk Simidrott vill uppmuntra till att så många simsätt som möjligt används i simundervisningen för att klara simkunnighetsdefinitionen samt ge deltagaren ökad rörelseförståelse. För att ge deltagarna möjlighet att fortsätta sin utveckling i de fyra simsätten eller simidrotterna är det bra om de erbjuds möjlighet att fortsätta i föreningen efter att de blivit simkunniga.

## Utvecklingstrappan Simlinjen

Nivå	Mål
<b>Nivå 1</b>	Doppa huvudet under vattnet fem gånger. Andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger. Glida i vattnet i fem sekunder med framtsträckta och raka armar. Ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras, och provet kan utföras på grunt vatten. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger. Hoppa från kant på grunt vatten.
<b>Nivå 2</b>	Hämta ett föremål på botten med båda händerna på grunt vatten. Flyta fem sekunder i ryggläge. Flyta fem sekunder i magläge. Flyta i fem sekunder i ryggläge, göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten. Simma 5 meter simsätt 1 på grunt vatten
<b>Nivå 3</b>	Hoppa från kant på djupt vatten. Flyta 10 sekunder på djupt vatten. Simma 10 meter valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten. Simma 10 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.
<b>Nivå 4</b>	Dyka från kanten. Flyta 1 minut eller 10 meter Simma 50 meter simsätt 1 på djupt vatten. Simma 25 meter simsätt 2 på djupt vatten. (Ett simsätt ska vara i ryggläge och ett simsätt ska vara i magläge.)
<b>Nivå 5</b>	Falla i vattnet så att huvudet kommer under ytan, simma 200 meter i en följd varav 50 meter på rygg. Simma 12,5 meter i magläge, göra en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 meter i ryggläge.

Svensk Simidrotts nivåindelning för simundervisning ungdomar och vuxna



# Uppföljning och utvärdering

*Resultatuppföljning kan göras på olika sätt; allt ifrån att följa upp närvaron i simundervisningen, till att följa upp delmål kring varje deltagares kunskapsnivå. Nedan beskrivs olika tips för på hur man kan utveckla en metod för att mäta resultat på ett strukturerat sätt.*

## Att följa upp mål- och delmål

Utöver att följa upp närvaro, har vissa föreningar följt upp varje individs nivå i början samt slutet av varje termin. Genom att följa utvecklingen över tid kan ledare och deltagare tydligt se hur varje deltagare utvecklats under terminens gång. Nedan följer ett antal tips på varför det kan vara klokt att arbeta med resultatuppföljning:

- Att jobba i mindre steg och tydligt kunna följa utvecklingen kan verka motiverande för såväl ledare som deltagare. Även om slutmålet inte är nått, kan utvecklingen ha varit stor, vilket kan missas om ni bara fokuserar på slutmålet.
- Lektionen kan anpassas beroende på gruppens nivå. Det går också lättare att anpassa på individnivå, om deltagaren skulle stanna i utvecklingen.
- Stäm av deltagarnas utveckling. Kolla av vad deltagarna kan när de börjar och låt dem testa olika delmål och moment under terminens gång för att kontinuerligt se deltagarnas utveckling. På så sätt kan ni tydligt följa deltagarnas utveckling även om denne inte nått slutmålet vid avslutad kurs.
- Gör efter varje avslutad lektion ett par snabba reflektioner och anteckningar om var deltagarna befann sig utvecklingsmässigt och vad de eventuellt behöver öva extra på vid nästa tillfälle.
- Ha gärna en plan eller en tanke för vad som händer när deltagaren är simkunnig. Finns det möjlighet att fortsätta simidrotta i föreningen i någon ungdoms- eller vuxengrupp eller finns det kanske möjlighet att bli ledare?

## Tips för utveckling och utvärdering:

- Genom att ha koll på deltagarnas utveckling blir det också lättare att utvärdera verksamheten och se om ni får de resultat ni önskar, vad som är bra och om något ska göras annorlunda till nästa gång.
- Skapa rutiner för utvärdering och utveckling. Det kan vara bra att ha som standard att ta ett möte direkt i föreningen efter avslutad termin, för att summera och diskutera hur terminen har varit, vad ni har lärt er och hur ni kan jobba framåt. Har ni en ny verksamhet kan det vara bra att ha dessa möten mer kontinuerligt i början för att vid behov snabbt kunna ändra på något.
- Tänk på att ge deltagarna möjlighet att tycka till om och utvärdera verksamheten och lektionen. De kan till exempel få berätta vad de tyckte var roligt under dagens lektion. Genom att fråga kan ni få veta om det finns saker ni kan göra för att till exempel öka närvaron eller motivationen hos deltagarna.







# Finansiering

*I den enkät som besvarades av Svensk Simidrotts medlemsföreningar lyftes just finansieringen upp som en utmaning vid uppstart av verksamheten. Nedan beskriver vi hur föreningarna har arbetat med och resonerat kring detta.*

## Att ta betalt eller ej

Att ta betalt av målgruppen medför visserligen ekonomiska medel till föreningen, men är inte enbart en finansiell, utan även en ideologisk fråga. Ett vanligt motargument till att införa en deltagaravgift är att få nyanlända har erfarenheter från föreningsverksamhet i sina hemländer, särskilt sådan som är kopplad till simundervisning. Det finns även faktorer kopplade till socioekonomisk ställning som kan försvåra för deltagarna att betala för simundervisningen. Detta kan göra att deltagare som är i behov av att lära sig simma riskerar att uteslutas av ekonomiska skäl.

Samtidigt har vissa av de tillfrågade föreningarna framfört, och som tidigare nämnts, att en symbolisk summa på några hundralappar har skapat ett mervärde för simundervisningen genom att hjälpa till att driva på närvaron. Föreningar som har tagit ut en mindre medlemsavgift vittnar om att medlemmar känt sig mer delaktiga i verksamheten, investerat i valet att delta och tydligare förstått värdet av utbildningen. En helt avgiftsbefriad simundervisning behöver inte alltid vara det bästa alternativet.

## Hur ska verksamheten finansieras?

En återkommande utmaning som lyfts fram av föreningarna är att finansieringen av integrationsfrämjande verksamhet är utmanande. Nedan presenteras därför olika källor och tips för finansiering.

- **Finansiering från näringslivet:** Simundervisning och simidrotterna är inte traditionellt idrotter som lockar till lika hög grad av sponsring, som exempelvis fotboll, hockey eller motorsporter. Detta kan ändras och det finns många kommersiella bolag som jobbar aktivt med Corporate Social Responsibility (CSR). Simidrott i kombination med integrationsfrämjande verksamhet är ett utmärkt alternativ för dessa bolag att sponsra med sin CSR-budget. Desto bättre är att hitta exempelvis bostadsbolag där simundervisning kan förhöja välmående hos deras boende eller andra verksamheter som kan ha direkta fördelar med att erbjuda simundervisning för sina anställda eller kunder.

**Exempel från verksamheten:** Ett exempel på ett sådant avtal finns beskrivet under Goda exempel – 'Hela Borås simmar', där SK Elfsborg har skrivit ett partneravtal med Bostäder i Borås. Även Borås Stad är delaktig i initiativet och bidrar bland annat med att bekosta ledarnas ersättning, administrativt stöd samt bas-sänghyra.

- **Bidrag från stiftelser och idrottsförbund:** Ett annat alternativ till finansiering är att hitta verksamheter som ger ut årliga bidrag till föreningsverksamhet, alternativt integrationsfrämjande verksamhet. Exempel på verksamheter som delar ut bidrag för aktiviteter till barn- och ungdomsverksamhet är RF-SISU, Röda Korset och Rädda Barnen. Även intresseföreningar med fokus på utvalda målgrupper, som exempelvis Syriska eller Somaliska föreningen, kan ibland sponsra integrationsfrämjande simverksamhet. Medan stiftelser ofta är ett bra första steg för att komma igång, är en vanlig utmaning med denna finansieringsform att det kan vara svårt att hitta en långsiktighet i finansieringen, som ofta är projektbaserad.



- **Kommunala medel:** Skolor har inte alltid tillräckliga resurser att kunna anordna simundervisning i den utsträckning som behövs för att alla elever ska nå kunskapsmålen. Detta blir särskilt påtagligt i skolor i utsatta områden, med många elever som helt saknar vattenvana. Det kan då vara möjligt att få finansiering direkt från skolan eller den berörda kommunen, genom direktavtal mellan din förening och skolan, eller genom att söka verksamhetsbidrag. Beroende på kommun finns budgeten för sådana satsningar antingen direkt hos varje skola, eller centraliserat hos kommunen. Kommunerna kan även ha olika former av bidrag för att stötta med direkta kostnader såsom exempelvis bassängtider, eller särskilda satsningar under skollov.







# Goda exempel

## CASE 1

### Spårvägen Simförening förenklar kommunikation & anmälan

Kommunikation kan vara en utmaning, inte bara i undervisningen utan även i rekryteringen av medlemmar och deltagare. Spårvägen Simförening har lagt stor vikt på att utveckla och förenkla sin anmälningsprocess för den integrationsfrämjande verksamheten.

Föreningen har utvecklat ett särskilt, och enklare, anmälningsssystem som skiljer sig från den normala anmälningsprocessen via klubbens hemsida. Processen har förenklats genom att utveckla en QR-kod som deltagaren enkelt kan skanna via telefonen. QR-koden är direkt länkad med anmälan för den specifika simundervisningen eller gruppen. Denna lösning skapades för att motverka svårigheter och bortfall i samband med anmälningarna till simundervisningen.

## CASE 2

### Österlen Sim informerar om mens och simning

Österlen Sim insåg att flera av flickorna i deras grupper inte dök upp under tiden de hade mens. Föreningen bjöd då in en barnmorska från ungdomsmottagningen i kommunen som pratade med flickorna om mens och myten om mödomshinnan som kan vara ett hinder från att använda tampong eller menskopp. Informationen som barnmorskan delade var väldigt intressant för gruppens tjejer även om det inte direkt ändrade deras vanor att hoppa över simundervisningen under tiden med mens.

Att informationen kom från en professionell barnmorska hjälpte förmodligen att få budskapet att nå fram. Även om resultatet av hennes besök är oklart så kan det ha startat andra tankeprocesser hos flickorna. Att informationen också delades på ungdomsmottagningen gjorde att flickorna också fick en introduktion till vad mottagningen gör och vilket stöd som finns att få. Österlen Sim rekommenderar alla att göra denna typ av introduktion till unga flickor och tänker att även pojkar kan ha nytta av den.

### CASE 3

## ‘Hela Borås simmar’ med SK Elfsborg

Ett innovativt projekt för integrationsfrämjande simverksamhet initierades av SK Elfsborg i Borås redan 2011, då i liten skala. 2015 kom projektet igång i sin nuvarande form, som en samverkan mellan SK Elfsborg, Borås Stad och Bostäder i Borås.

Simundervisningen riktar sig till kvinnor över 16 år, som under trygga former får lära sig att simma samtidigt som de får möjlighet att lära känna varandra och utöka sitt nätverk. Omfattningen är 35–40 deltagare per termin, uppdelat i två till tre grupper. Totalt finns två simlärare för verksamheten och en reserv.

SK Elfsborgs ursprungliga avsikt med initiativet var att nå fler individer och bidra till ökad simkunnighet i kommunen. ‘Hela Borås simmar’ skapades som ett projekt som ger tillbaka till hyresgästerna i Bostäder i Borås, som äger och förvaltar drygt 6500 hyreslägenheter i Borås. Från början fick SK Elfsborg socialt riktat bidrag från Borås Stad för att finansiera projektet, men när Bostäder i Borås kom med via ett partneravtal med SK Elfsborg 2015 fördelades insatserna på alla tre parter.

### *Finansiering och upplägg*

Borås Stad bekostar ledarnas ersättning, samt står för kostnaden för bassänghyra och samordnar anmälan till kurserna via olika mötesplatser i Borås. Borås Stad finansierar i sin tur detta med medel från Hälso- och sjukvårdsnämnden i Västragötalandsregionen. Bostäder i Borås





organiserar och bekostar i sin tur transporten, medan SK Elfsborg ansvarar för att ordna med utbildade simlärare och verksamheten som helhet. De följer även upp närvaro för verksamheten, som rapporteras löpande via en bussvärdinna som både transporterar deltagarna från bostadsområdet till simhallen och som även ser till att deltagarna erbjuds fika. Bussvärdinnan har ofta invandrarbakgrund och upplyser deltagarna om rutiner kring hygien, mens och badvett. Utvärdering av simundervisningen sker terminsvis i form av rundabordsamtal.

### *Populärt projekt*

Simundervisningen har marknadsförts via annonser och affischer i kommunen och är nu ett välkänt fenomen där deltagandet är eftertraktat. Platserna blir snabbt fullbokade och närvaron är väldigt hög. Varje termin finns även kölistor till kurserna. Deltagarna betalar en medlemsavgift på 200 kr som symbolisk summa och blir då medlemmar i SK Elfsborg. Ett papper med regler skickas hem till deltagarna innan start. SK Elfsborg ställer höga krav på deltagarna, som mister sin plats om de inte håller tider, är närvarande alternativt meddelar sjukfrånvaro och följer regler kring exempelvis hygien.

SK Elfsborg har uppmärksammat att initiativet har drivit upp intresset för vuxensimskolor i föreningens ordinarie verksamhet. Cirka 30% av deltagarna i 'Hela Borås simmar' kommer till föreningen för att prova på föreningslivet vid ett extratillfälle efter avslutad termin där de visas runt, får provsimma med mera. Strax över 10% väljer sedan att ta steget över till föreningen och betalar avgift för den ordinarie simträningen.



# Tips och information

För mer information, tips och stöd för utveckling av verksamheten kontakta:

- Svensk Simidrotts utvecklingskonsulenter
- För att få bli en del av simkunnighetsnätverken i distriktet kontakta utvecklingskonsulenter i ert distrikt
- Integrationsansvariga i ert RF-SISU distrikt.

För information om ledarutbildningar kontakta:

- Svensk Simidrott – [utbildning@svensksimidrott.se](mailto:utbildning@svensksimidrott.se)
- Ert distriktsförbund inom Svensk Simidrott
- Ert RF-SISU distrikt

## Material

- **Idrott - en bra start i livet.** En folder på flera språk som ger en introduktion till föreningsidrotten i Sverige. Framtagen av RF-SISU.
- [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se) är en sida framtagen av RF-SISU och riktar sig till förtroendevalda, anställda, ledare eller tränare i en förening eller ett förbund. Den syftar till att stötta arbetet med inkludering genom att ge kunskap, verktyg, skapa samtal och förhoppningsvis handlingskraft, vilja och mod att förändra.
- På Riksidrottsförbundets hemsida [www.rf.se/RFarbetarmed/Inkluderandeidrott](http://www.rf.se/RFarbetarmed/Inkluderandeidrott) har de samlat information och tips samt även forskningsrapporter om till exempel idrott och integration. Där finns även foldern **Idrott – en bra start i livet** att ladda ner.
- För tips och material om internutbildning i förening eller hur ni kan jobba med information om mens kontakta Svensk Simidrotts utvecklingskonsulenter eller maila till [utbildning@svensksimidrott.se](mailto:utbildning@svensksimidrott.se).
- **Övningsbanker.** I **Övningsbank simskola, Simidrott – Mer för fler**, finns många övningar för Simningens ABC i de olika nivåerna i simundervisningen. I **Övningsbank Simidrott** hittar ni övningar för de olika simidrotterna som passar att göra när deltagaren blivit simkunnig. Det är ett bra underlag ifall ni vill fortsätta erbjuda nybörjarverksamhet för ungdomar eller vuxna som lärt sig simma.
- **Simlärarboken** av Carola Sjödin är framtagen av Svensk Simidrott och finns bland annat att köpa hos SISU Idrottsböcker. Simlärarboken vänder sig till er som är intresserad av hur ni steg för steg, på ett pedagogiskt sätt, lär barn och vuxna att simma. Genom vattenvana, lek och rörelseglädje beskrivs hur deltagarna blir simkunniga med hjälp av de fyra simsätten. I boken finns också praktiska övningar och metoder för att planera simundervisningen utifrån varje deltagares behov och förutsättningar.



