

## För att bli diplomerad och godkänd instruktör behöver du

- Siminstruktörsutbildning 0-2 år med godkänt prov
- Totalt minst 30 timmars praktik inom ett år efter avslutad teoridel
  - Bedömning av praktikanten av handledaren
  - Praktikintyg
  - Praktikuppgifter
  - Intyg på HLR-utbildning för vuxna (högst 1 år gammal) samt barn-olycksfallsutbildning (livräddande första hjälpen för barn).
  - Film där du undervisar en grupp med barn under 2 år. Vi vill se och höra hur DU undervisar. Du behöver inte hålla i barnet. Filmen behöver inte vara längre än 5 min men om du vill kan du filma en hel lektion. Vi raderar filmen efter att en person tittat på den och bedömt dig.

Skicka underlagen till [info@linneassimskola.se](mailto:info@linneassimskola.se)

### **Innan du är diplomerad rekommenderar vi inte att du skall hålla i egna grupper.**

Efter godkänd teoretisk delen får du ett intyg på genomgången kurs mailat till dig.

Efter att diplomeringsunderlagen är inskickade och godkända får du ditt Siminstruktörsdiplom hemsänt.

## Rekommendation inför praktikdelen

För att du ska få ut så mycket som möjligt av praktiken rekommenderar vi dig att lägga upp det på följande sätt. Under praktiken ska du fylla i dina praktikuppgifter och i slutet även se till att praktikintyget och bedömningen blir ifyllt.

**Faser under praktiken med timmar som riktmärke**, oftast behövs fler timmar vid punkt 3 och 4:

### 1. Observationsfasen

1-8 timmar. Du står på land, aktiv med penna och block. Nu ser du helheten. Från land ser man hur man organiserar grupperna, disponerar bassängen och tiden. Du ser vad som händer i bassängen där inte instruktören är.

### 2. Skuggfasen

8-10 timmar. Du är nu i vattnet. Under denna fas ska du vara som en skugga efter instruktören som håller i lektionen. Följ instruktören som ett "frimärke" och lyssna uppmärksamt på hur instruktören instruerar och bemöter familjerna i vattnet. Det är lätt att vilja interagera mer med familjerna än vad man bör göra i detta läge. Här är syftet att bara ta in och observera. Naturligtvis får du svara på frågor som kommer från familjerna.

### 3. Interaktion och övningar

10-15 timmar. Nu kan du interagera mer med familjerna i gruppen. Hjälptill att instruera familjerna och fungera som en assistent. Viktigt är att du bollar dina funderingar med instruktören vid behov, vänta till efter passet. Om du får frågor du inte kan svaret på när du interagerar med familjerna ska du givetvis fråga instruktören så både du och familjen får ett svar.

Du börjar hålla delar av lektioner tex skrutten, bubbla och sparka, hoppa hoppa flyt, skatten och du kommer att få mer och mer ansvar för varje pass du är med.

15-20 timmar. Successivt får du hålla i mer och mer av lektionerna, fler övningar än de ovan läggs till.

### 4. Egna lektioner

20-25 timmar. Successivt får du hålla i mer och mer av lektionerna. Du håller i flera övningar efter varandra.

25-30 timmar. Nu håller du helt egna lektioner under överinseende av instruktören. Du ska planera och leda lektionerna. Din handledare kommer bedöma när du är klar för det.

### 5. Diplomerings

Görs genom att du sänder in HLR/Barnolycksfallsutbildning, godkänt praktikintyg, film och praktikuppgifter. Efter detta får du ett diplomeringsbesked och du kan sen hålla egna grupper.

## Praktiskschemat lägger du upp efter följande principer:

**Minst 15 h med samma grupper och instruktör.** Det blir i dessa grupper som du i sista fasen själv håller i lektionerna. Därför är det extra viktigt att du lär känna och etablerar kontakt med dessa familjer.

**Praktikpass med olika instruktörer.** Tanken med att se olika instruktörer är att du får en uppfattning om att vi undervisar lite olika även om vi alla följer samma mål och samma kursplaner.

**Rutiner.** För att du ska få se de praktiska kunskaperna kring rutiner på den anläggning du ska arbeta på ska du även ha varit med och sett hur man ställer i ordning inför ett pass respektive plockar undan efteråt. (Gäller om du är anställd och ska arbeta på ett bestämt ställe, annars ska du givetvis göra detta när du börjar jobba på ett nytt ställe.)

**Närvara vid en teorilektion** (Lektion 1, Nybörjare). För att du själv ska veta vilken information som familjerna får innan de börjar bada.

**Vara med när instruktören hjälper en familj att lära barnet hålla andan under vattnet.** Detta är ett viktigt moment för dig som instruktör. Det gäller att ge familjerna tydliga instruktioner så de vet vilka alternativ som finns, men ändå ge instruktionerna så kortfattat som möjligt för att det inte ska ta för lång tid.

**Besök i annan verksamhet.** Vi rekommenderar att du tittar på annan verksamhet än din egen, för att få perspektiv på tillvaron. Varje simskola har sin egen inriktning och det finns alltid godbitar att plocka upp.

**Självständigt hålla i lektioner.** När du börjar känna dig redo att stå på egna ben är det dags att hålla egna lektioner under överinseende av en instruktör. Välj de grupper som du har lärt känna mest under praktiktiden. Diskutera med din handledare om planeringen för gruppen och be denne om synpunkter om hur du hållit lektionen. Snart står du på egna ben, och du behöver alla tips du kan få!

Uppföljning av praktiken. Boka in ett möte med din handledare mot slutet av praktiken för en uppföljning och utvärdering. Ta med utvärderingsblanketten och praktikintyget till det tillfället så att det blir ifyllt.

Direkt efter avslutat praktikpass är det bra om du dröjer kvar en stund för en kort utvärdering av det tillfället. Det kan nämligen vara svårt att få feedback och möjlighet att få svar på frågor i bassängen under lektionernas gång. Om instruktören skriver rapporter efter passet, kan det vara bra att få ta del av den.

Kom-ihåg att boka Barnolycksfallsutbildning (livräddande första hjälpen för barn t ex Röda Korset) och HLR-utbildningen (för vuxna) så att denna är avklarad före din praktik är avslutad.

**Praktiken är din insats för att bli en bra instruktör. Var aktiv! När du väl börjar arbeta som instruktör är du nästan alltid ensam och ofta utlämnad till det du redan har lärt dig!**

## Tidigare praktikanter råd till dig!

(Taget från enkäter)

- Blivande instruktörer bör praktisera så mycket som möjligt på olika platser och läsa Babysimboken både före och efter utbildningen samt efter en viss tids praktik.
- Jag skulle vilja säga att du har en rolig, spännande och lärorik utmaning framför dig inom ett område där man aldrig kan bli fullärd.
- Intensiv och intressant utbildning. Var väl förberedd inför praktiklektionerna! Kontakta instruktören innan och ta del av planeringen.
- Se till att göra praktiken och praktikuppgifterna så snart som möjligt!
- Gör praktiken så fort som möjligt och testa olika verksamheter. Var inte rädd för att vara delaktig vid lektionerna. Det är i konkreta situationer med barn och föräldrar som man lär sig mest.
- Ta för dig och sug åt dig all information du kan få. Praktiken är mycket viktig! Och genom föräldrarna som går och har gått på simskolan kan du få massor med information.
- Ta vara på praktiktimmarna och var så delaktig och frågvis som möjligt för du vinner bara på det. Kör hårt för man har inget att förlora.
- Gör så många timmars praktik som du kan, för sen står du där ensam.

Hör av dig om du undrar över något!

018-18 28 30

## Praktikintyg

Härmed intygas att

\_\_\_\_\_ (Praktikantens namn)

som påbörjade sin teoretiska utbildning online \_\_\_\_\_ (mån) \_\_\_\_\_ (år)

har praktiserat \_\_\_\_\_ timmar hos oss på

\_\_\_\_\_ (Simskolans namn)

under tiden: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ (år och datum)

Handledarens namn: \_\_\_\_\_

Handledarens utbildning: \_\_\_\_\_ År: \_\_\_\_\_

Handledarens telefonnummer: \_\_\_\_\_

Handledarens e-mail: \_\_\_\_\_

**Jag som handledare intygar att praktikanten ovan är färdig med praktiken och godkänd enligt de punkter som anges i bilaga 1.**

Handledarens underskrift:

\_\_\_\_\_  
Praktikantens underskrift:

\_\_\_\_\_  
Diplomet ska skickas till följande adress:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Bilaga 1 Bedömning av praktikant

Detta är en hjälp för dig som handledare (och dig som praktikant). Handledare ska intyga att praktikanten är minst godkänd på dessa punkter genom att skriva på praktikintyget efter utbildning

Egenskap	Bedömning 1-5 (1=inte alls, 2=något 3=helt ok 4=bra 5=utmärkt)
Lugn	
Tydlig	
Positiv och glad	
Kunnigt intryck	
Aktiv undervisning (ej bara går runt och tittar)	
Syftet med övningarna anges tydligt	
Bra feed-back till föräldrarna om hur de gör	
Bra kontakt med föräldrarna, bemötande	
Bra kontakt med barnen, bemötande	
Naturlig ledare (tar plats, ödmjuk, föräldrarna verkar känna sig trygga)	
Tiderna hålls	
Disposition av lektionen (känns lagom mycket övningar)	
Det märks att praktikanten tycker att det är roligt	
Kan ta till sig råd och kritik	
Tar egna initiativ	

## Praktikuppgifter

1. Jämför ett barn som är ca 3 månader med ett barn som är ca 9 månader. Hur anpassar man ryggläget till olika åldrar?
2. Vad rekommenderar du att föräldrarna ska göra om barnet blir ledset i vattnet?
3. Följ ett barn under flera simlektioner när det lär sig att hålla andan under vattnet. A) Beskriv hur barnet reagerar. B) Beskriv hur föräldrarna reagerar. C) Hur känns det för dig?
4. Vad säger du till föräldrar som a) överbeskyddar sitt barn? b) pushar sitt barn för mycket?
5. Skala ned syftet med er verksamhet till ett par meningar som är lätta för föräldrarna att ta till sig.
6. Sammanfatta din praktik. Vad har varit bra? Vad har varit sämre? Vad skulle du vilja ge blivande siminstruktörer för råd angående utbildningen?

*Maila in dessa svar tillsammans med övriga underlag. Endast fullständiga ansökningar behandlas.*