

INNEHÅLL

SIDA

Förord	4
Inledning	5
Vattenvana – vägen till simkunnighet	9
Ledarskap i simundervisningen	13
Simmekanik	19
Simningens ABC	23
De olika simsätten	33
Vägar till inlärning	47
Kommunikation	57
Barns utveckling	63
Landövningar för simundervisning	69
Simidrotterna	75
Parasimning	83
Simundervisning för vuxna	89
Material i simundervisningen	95
Livräddning	99
Säkerhet och ansvar i simundervisningen	107
Simmärken och märkestagning	117
Bedömning vid märkestagning	121
Planering för simundervisning	129
Organisation	141
Föräldrakontakter	143
Medicinsk information	147
Vattens påverkan på kroppen	151
Badanläggningar	157
Övriga verksamheter för barn och vuxna	163
En historisk simlinje	166
Referenser och referenslitteratur	168