

Voksne og børns svømme- og livredningskundskaber

TrygFonden og Epinion

Marts 2026



TrygFonden Epinion

Indhold

Når man bor i et land omgivet af vand, bør befolkningen være klædt på til mødet med det våde element. Både når det bruges rekreativt, med alle de muligheder, der er, men også, hvis der opstår en akut situation, hvor man har brug for at kunne redde sig selv eller andre i vand.

TrygFonden arbejder for at færre skal drukne eller være tæt på at drukne. Og for at flere opnår vandglæde i trygge rammer samt gode handlekompetencer i forhold til vand og sikkerhed.

I over et årti har TrygFonden fulgt udviklingen i børn og voksnes svømme- og livredningsfærdigheder. I slutningen af 2025 har Epinion på vegne af TrygFonden gennemført nærværende undersøgelse, der kaster lys på voksne og børns færdigheder, adfærd, motivation og udfordringer omkring vand, svømning og livredning.

3	Hovedresultater
7	Fire typer svømmere
9	Danskernes badeadfærd
15	Voksnes udfordringer i vand
23	Voksnes motivation i vand
27	Børns udfordringer i vand
32	Børns motivation i vand
36	Forbedring af danskernes svømme- og livsredningskundskaber
44	Appendiks

Hovedresultater



Danskerne føler sig trygge i vand, men mange mangler centrale svømme- og livredningskompetencer

- Et stort flertal af voksne vurderer selv, at de er sikre svømmere, men under halvdelen kan svømme 200 meter uden ophold, og mange vurderer ikke, at de har kompetencerne til at redde hverken sig selv eller andre, hvis de kommer i nød i vand.
- Samtidig er viljen til at handle i en nødsituation ofte større end de færdigheder, mange selv oplever at have. Det peger på et tydeligt gab mellem oplevet tryghed og reel handlekompetence i og ved vand.



Børnene er godt med på svømning, men livredning og sikker adfærd i vand halter efter

- De fleste børn mellem 7 og 14 år kan svømme uden hjælpemidler, og blandt de 11-14-årige gælder det næsten alle.
- Til gengæld er det kun få børn, der har lært livredning i skolen eller andre steder, og kun et mindretal kender centrale livreddende principper som de fem baderåd eller stabilt sideleje.
- Billedet er derfor, at mange børn lærer at begå sig i vand, men langt færre lærer at handle sikkert og hjælpe andre.



Motivationen for at lære mere er høj hos både børn og voksne, men for få kommer i gang – og her spiller skolen en nøglerolle

- Mange voksne vil gerne blive bedre til at svømme eller lære livredning, og blandt børnene vil et klart flertal gerne blive bedre til livredning.
- Samtidig viser undersøgelsen, at manglende kendskab til tilbud, manglende tid og utryghed står i vejen for, at ønsket bliver omsat til handling.
- Der er derfor et stort potentiale i at gøre undervisning og træning mere tilgængelig, synlig og motiverende – ikke mindst fordi et stort flertal af de voksne mener, at både svømning og livredning bør læres i skolen.

Voksnes svømme- og livredningskompetencer

74% vurderer selv, at de er **sikre svømmere**



18% har **ikke** kompetencerne til at redde sig selv, hvis de kommer **i nød i vand**



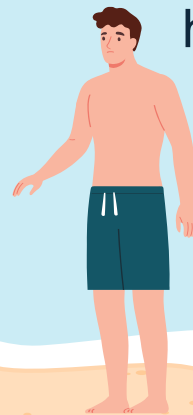
64%, der kan svømme, vil gerne **blive bedre** - få kender de relevante tilbud

43% kan svømme **200 meter** uden ophold eller hjælpemidler

41% angiver, at de **ikke** har kompetencerne til at **redde andre**

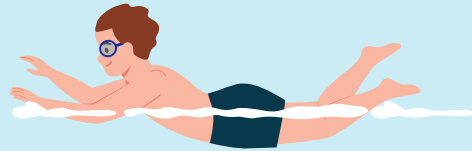
27% ville dog **hoppe i havnen**, hvis de så nogen, der var i nød

44% vil gerne **lære livredning**



Børns svømme- og livredningskompetencer

90% af de 11-14-årige og
66% af de 7-10-årige
kan **svømme** uden
hjælpemidler



20% har **lært**
livredning
i skolen

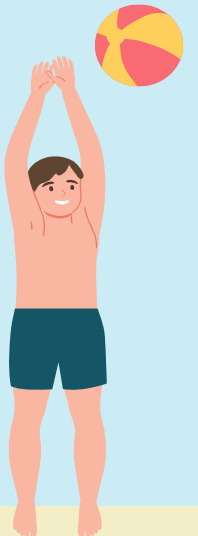


15% af 7-14-årige føler sig
tit **usikre, når de er i**
vandet



11% af de 7-14-årige,
der kan svømme,
lærte det i skolen

59% efterspørger
mere leg i
svømmeundervisningen



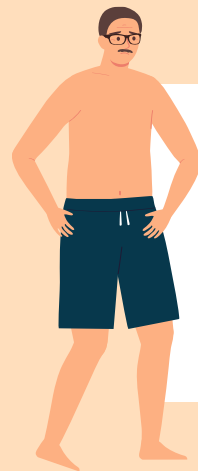
67% 7-14-årige vil gerne
lære eller blive **bedre til**
livredning



Fire typer svømmere

Fire typer svømmere

Danskerne kan inddeles i fire typer af svømmere ud fra, hvor langt de kan svømme, hvorvidt de er trygge i vand, og hvordan de er i vandet.



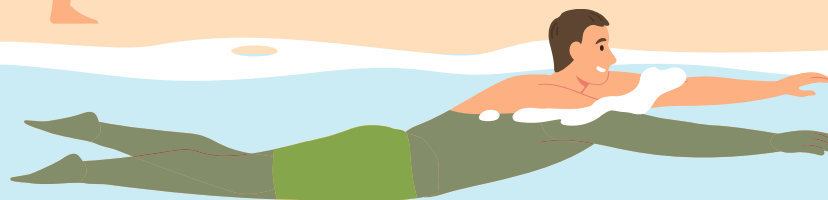
Den utrygge bader (7%)

En utryg bader kan typisk ikke svømme – og ingen kan svømme mere end 200 meter. De føler sig ikke trygge i vand, og hvis de er i vandet på stranden om sommeren, er det primært for at soppe eller tage et hurtigt dyp.



Den rutinerede svømmer (40%)

Den erfarne svømmer kan typisk svømme mindst 500 meter uden ophold og føler sig i høj grad tryk i vand. De bader hyppigt – både sommer og vinter.



Den lejlighedsvis svømmer (36%)

De lejlighedsvis svømmere kan alle svømme og de fleste mellem 200-500 meter. Over halvdelen af de lejlighedsvis svømmere føler sig trykke i vand.

Den trygge bader (17%)

Den trygge bader kan ikke svømme 200 meter, men er alligevel tryk i vandet. På stranden om sommeren er de gerne helt i vandet – også steder, hvor de ikke kan bunde.



Se appendiks for nærmere beskrivelse af segmenterne.

Danskernes badeadfærd

De fleste voksne danskere føler sig trygge i vand – alligevel føler hver tiende sig ikke tryk



10%

af voksne danskere, som kan svømme, føler sig

utrygge i vand



77%

af voksne danskere, som kan svømme, føler sig

trygge i vand

Note: Tallene baserer sig på andelen, der har svaret "Helt enig" og "Delvis enig" samt "Helt uenig" og "Delvis uenig" til udsagnet "Jeg føler mig generelt tryk i vand". Den resterende andel har svaret "Hverken enig eller uenig". Spørgsmålet er kun blevet stillet til personer, der kan svømme (N = 1.861).

De fleste voksne danskere vurderer, at de er sikre svømmere

Sikre svømmere

De fleste danskere vurderer, at de er sikre svømmere. 44 pct. angiver, at de i høj eller meget høj grad er sikre svømmere, mens yderligere 30 pct. i nogen grad beskriver sig selv som sikre svømmere.

Flere mænd end kvinder og flere personer med en længere uddannelse end en erhvervsuddannelse beskriver oftere sig selv som sikre svømmere. Ift. husstandsindkomst er der kun signifikant forskel mellem dem med de laveste indkomster (under 500.000 kr. årligt) og dem med de højeste indkomster (over 800.000 kr. årligt). Personer i den højeste indkomstgruppe tenderer til at beskrive sig som sikre svømmere.

Ikke sikre svømmere

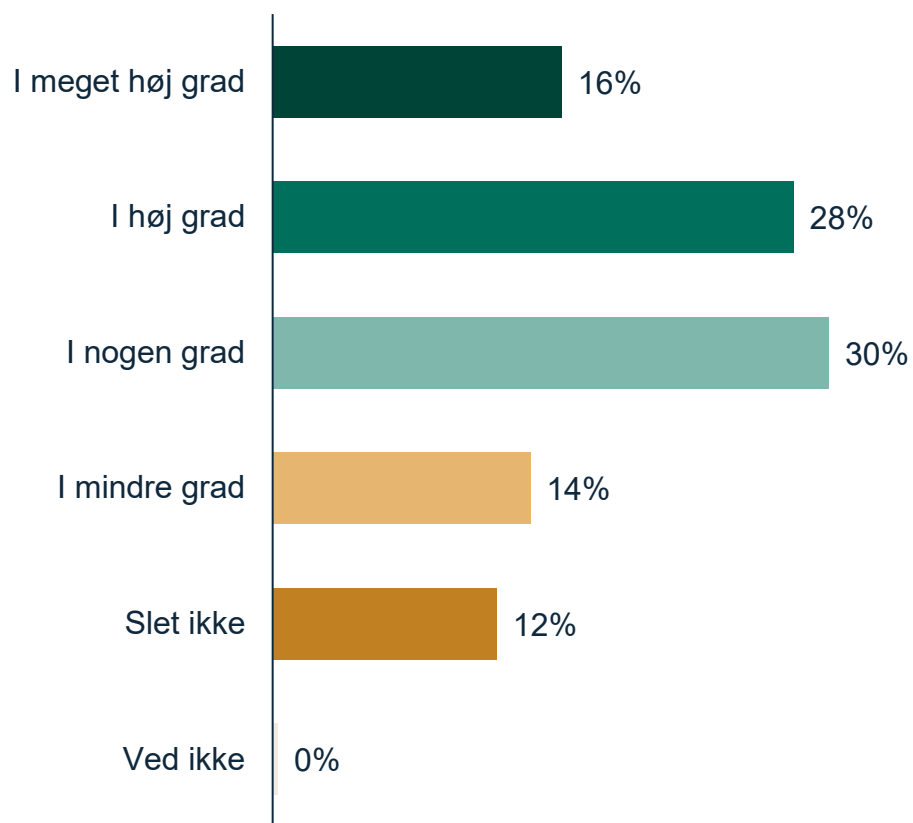
Omvendt er der en mindre gruppe, som har vanskeligt ved at begå sig i vand. 12 pct. af befolkningen vil slet ikke betegne sig selv som sikre svømmere.

Blandt de utrygge vil over halvdelen ikke betegne sig selv som sikre svømmere. Voksne over 56 år vurderer ligeledes oftere deres svømmeevner som usikre sammenlignet med andre aldersgrupper.

Der er ingen forskelle på baggrund af herkomst*.

I hvilken grad vil du beskrive dig selv som en sikker svømmer?

N = 2.004



74%

af de voksne danskere beskriver sig selv som en **sikker svømmer**

Danskernes badeadfærd

Danskerne er typisk i vandet på ferien eller i svømmehallen

49%
er i vandet i
svømmehallen



9%

er i vandet, når de
vinterbader



6%

er i vandet i forbindelse
med vandsport



19%

er i vandet ved
stranden i
hverdagen



79%
er i vandet på
ferien



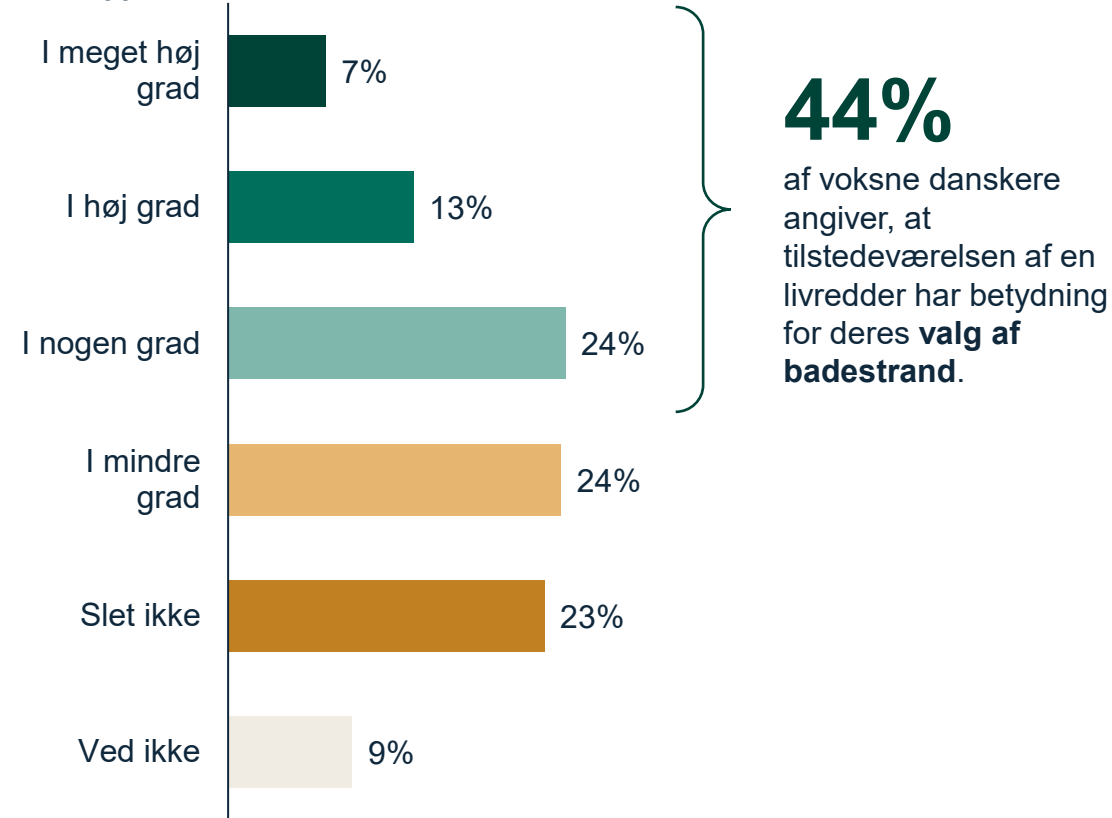
10%
bader aldrig



Tilstedeværelsen af en livredder spiller i nogen grad en rolle i valget af badestrande, mens de fem baderåd benyttes af over halvdelen af voksne danskere på badetur.

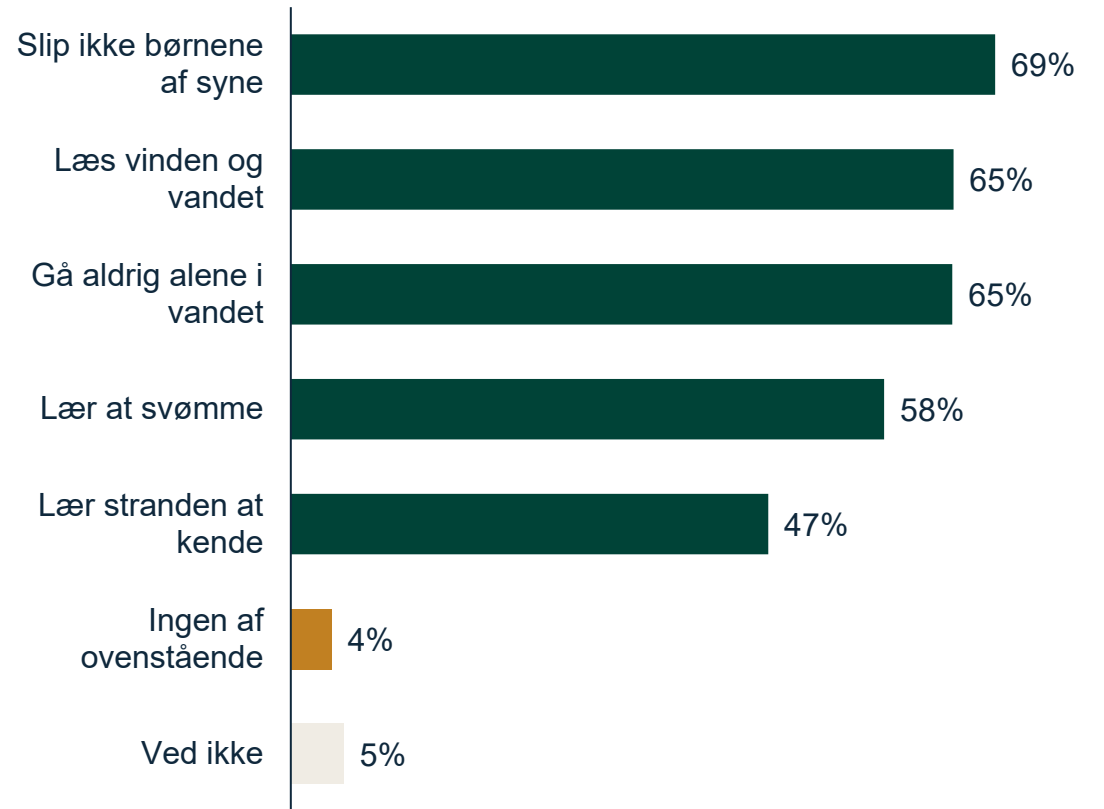
I hvilken grad har det betydning for dit valg af badestrand, at der er en livredder til stede?

N = 2.004



Hvilke baderåd bruger du, når du bader ved strand, havn eller sø?

N = 2.004



Voksne danskere går i vandet for at slappe af, motionere og være sammen

72%

slapper af, når de er i vandet



47%

motionerer, når de er i vandet



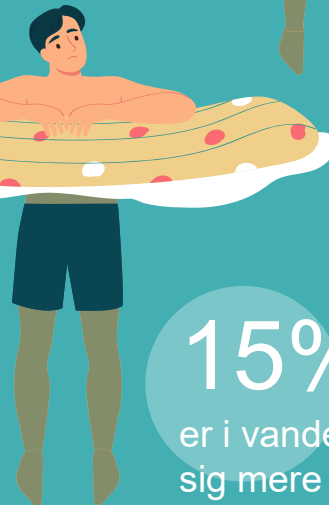
45%

er i vandet for at være sammen med andre



18%

får ro til dem selv, når de er i vandet



15%

er i vandet for at føle sig mere trygge ved det



28%

træner deres svømmefærdigheder, når de er i vandet

Voksnes

udfordringer i vand

Under halvdelen af voksne danskere kan svømme længere end 200 meter

42%

kan svømme,
men ikke
længere end 200
meter



43%

kan svømme
distancer længere
end 200 meter



7%

kan ikke
svømme



42 pct. af alle selvrapporterede 'sikre svømmere' kan kun svømme distancer kortere end 200 meter

Vurdering af egne mulig svømmedistance

43 pct. af voksne danskere kan svømme mindst 200 meter uden ophold og brug af hjælpemidler. Det svarer til otte baner i en almindelig 25-meter svømmehal. Det er på niveau med tidligere undersøgelser fra 2014, 2017 og 2023.⁽¹⁾

42 pct. af dem, som angiver at de kan svømme, vurderer derimod, at de maksimalt kan svømme lige under 200 meter.

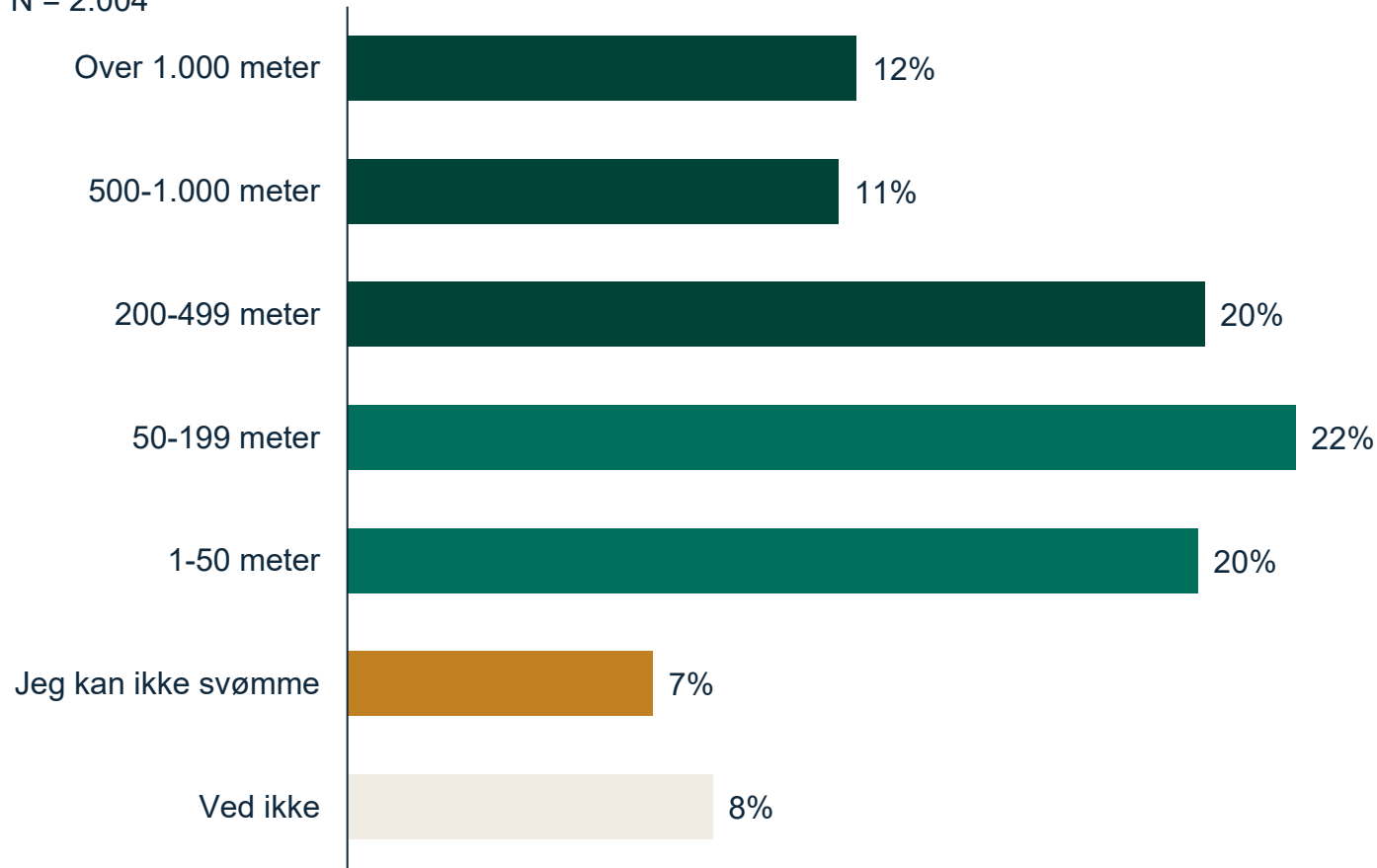
Signifikante forskelle

Flere mænd end kvinder og flere personer med en uddannelse længere end en erhvervsfaglig uddannelse vurderer, at de kan svømme mindst 200 meter uden ophold. Når det gælder husstandsindkomst, er der tendens til, at personer med højere indkomst vurderer, at de er i stand til at svømme længere afstande.

Der ses ingen signifikante forskelle i vurderingen af svømmefærdigheder på baggrund af herkomst.

Hvor langt vil du vurdere, du er i stand til at svømme uden ophold og brug af hjælpemidler?

N = 2.004



(1): På vegne af Dansk Svømmeunion og TrygFonden har YouGov i 2014 og 2017 analyseret danskernes svømmefærdigheder. Datagrundlaget afviger dog fra denne analyse, hvorfor resultaterne ikke er fuldt sammenlignelige. Epinion har på vegne af TrygFonden i 2023 også undersøgt emnet. Denne analyse er sammenlignelig: i 2023 var andelen 45 pct.

Langt de fleste voksne kan have hovedet under vand, flyde og træde vande, men de mere krævende færdigheder kan under halvdelen

Svømmefærdigheder

Basale svømmefærdigheder som at træde vande, flyde og have hovedet under vand mestrer langt de fleste voksne (71-75 pct.). Anderledes forholder det sig med de mere udfordrende færdigheder, såsom at dykke 2–3 meter, foretage bjærgning og springe fra 5-meter vippen, hvor under halvdelen af de voksne angiver, at de behersker færdighederne.

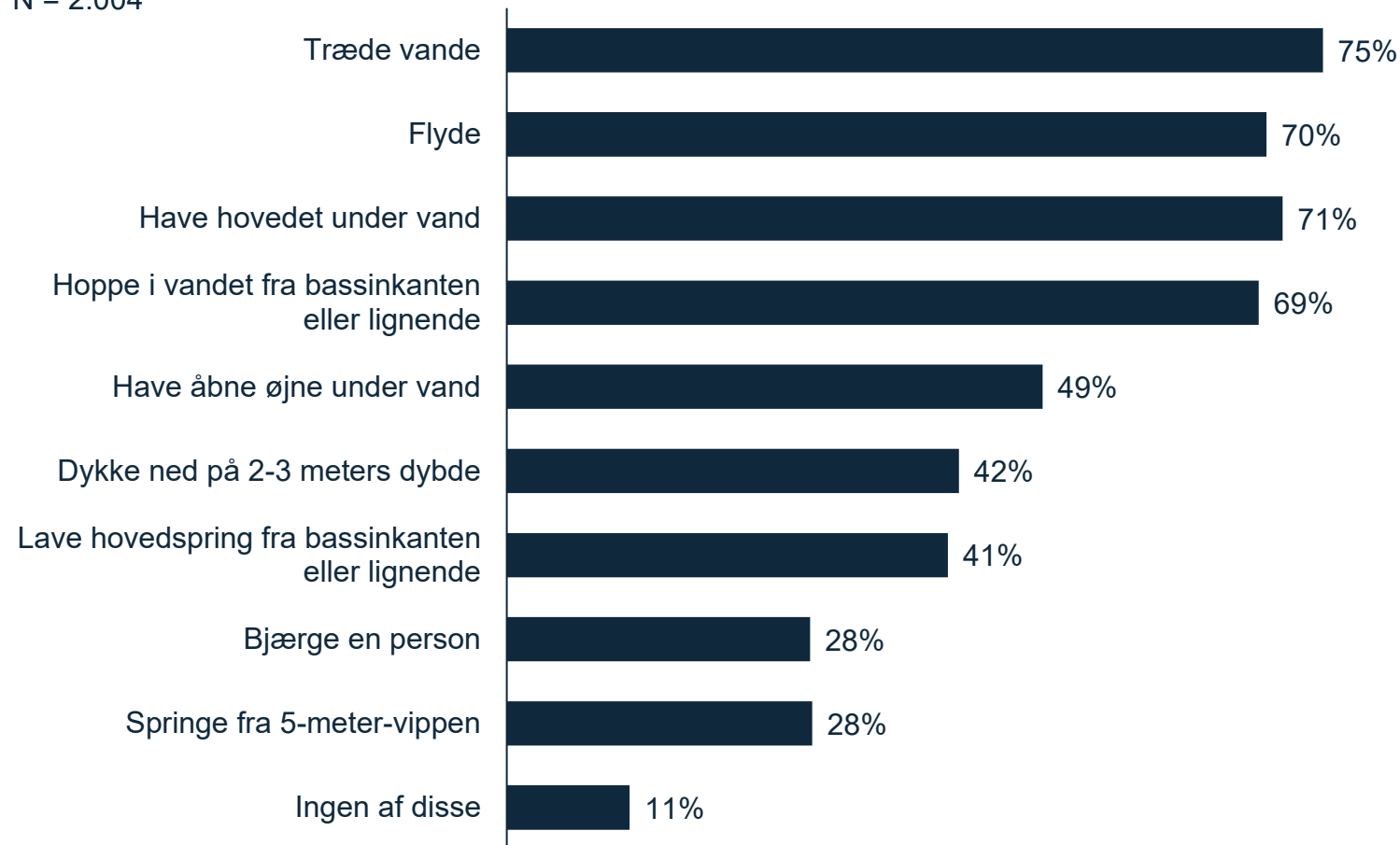
Sammenligning med tidligere undersøgelser

Dette billede ligner resultaterne fra undersøgelsen i 2023 foretaget af Epinion⁽¹⁾.

Sammenlignet med en undersøgelse fra 2014⁽²⁾ fremstår andelen i 2026 en smule lavere. Det kan skyldes, at undersøgelsen fra 2014 udelukkende stillede spørgsmålene til respondenter, der kunne svømme uden hjælpemidler.

Hvilke færdigheder mestrer du i vand?

N = 2.004



(1): Epinion har på vegne af TrygFonden i 2023 undersøgt danskernes svømmefærdigheder. Rapporten er sammenlignelig med denne rapport.

(2): På vegne af Dansk Svømmeunion og TrygFonden har YouGov i 2014 også analyseret danskernes svømmefærdigheder. Datagrundlaget afviger dog fra denne analyse, hvorfor resultaterne ikke er fuldt sammenlignelige.

Ca. tre ud af fem voksne danskere vurderer, at de har tilstrækkelige livredningskompetencer til at redde sig selv. Væsentligt færre tror, at de kan redde andre

At redde sig selv og andre

Ca. tre ud af fem voksne danskere (64 pct.) vurderer, at de kan redde sig selv i vand, mens 18 pct. er i tvivl og 18 pct. vurderer deres kompetencer som utilstrækkelige. Kun godt en tredjedel (36 pct.) mener at have tilstrækkelige kompetencer til at redde andre, mens 41 pct. svarer nej og 24 pct. er i tvivl.

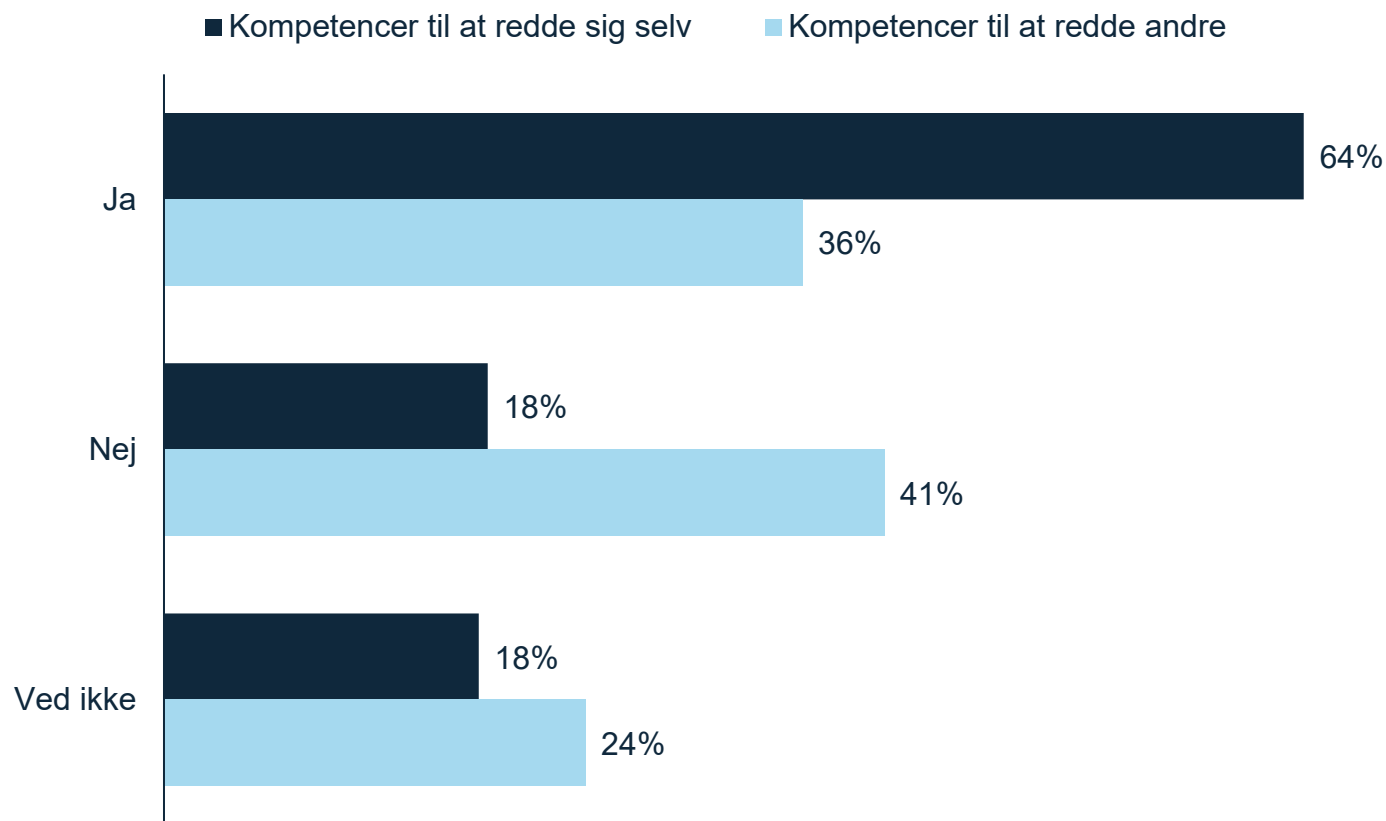
Alligevel kan 55 pct. forestille sig at hoppe i havnen, hvis nogen falder i. Heraf angiver 43 pct., at de mangler livredningskompetencer⁽¹⁾. Vurderingen af egne kompetencer ser således ikke ud til at påvirke villigheden til at redde andre.

Signifikante forskelle

Flere mænd samt personer med længere uddannelse eller højere indkomst vurderer deres kompetencer som tilstrækkelige, mens personer over 56 år oftere vurderer dem som utilstrækkelige til at redde sig selv eller andre.

Vil du vurdere, at du har tilstrækkelige kompetencer til at redde dig selv/andre, der kommer i nød i vand?

N = 2.004



(1): Baseret på andelen, der svarer "Nej" eller "Ved ikke" til "Vil du vurdere, at du har tilstrækkelige kompetencer til at redde andre, hvis de er i nød i vand?", samt andelen, der svarer "Helt enig" eller "Delvis enig" til "Jeg kan se mig selv hoppe i en havn, hvis nogen er faldet i og er i vanskeligheder."

Kun få voksne danskere tester regelmæssigt deres svømmekundskaber – og de ældre tester kun sjældent, hvor langt de kan svømme

Test af svømmekundskaber

Der går typisk flere år imellem, at voksne danskere tester deres svømmekundskaber. Kun 27 pct., der kan svømme, har svømmet 200 meter uden ophold og hjælpemidler det seneste år.

Samtidig har cirka hver fjerde, der angiver at kunne svømme 200 meter uden ophold og hjælpemidler, *ikke* testet dette de seneste fem år. Det kan betyde, at denne gruppe ikke nødvendigvis faktisk kan svømme distancen i dag.

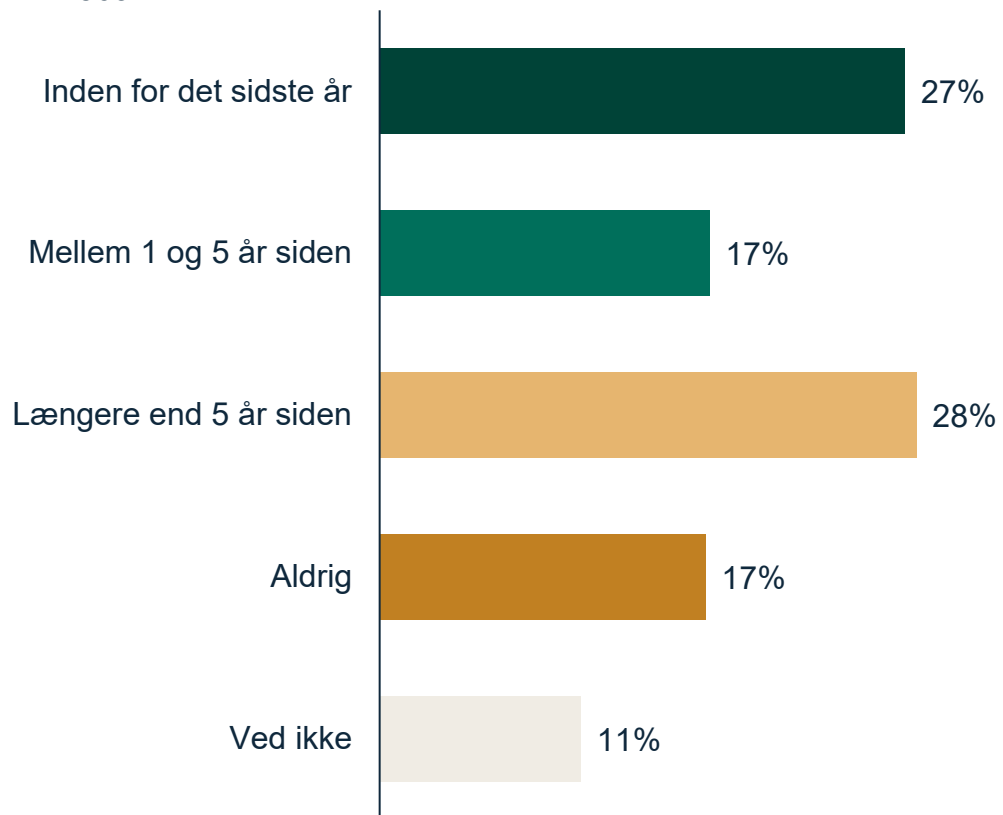
Signifikante forskelle

Ser vi på aldersgrupper, har personer under 56 år, og i høj grad aldersgruppen 18-34 år, mere nyligt svømmet 200 meter uden ophold og hjælpemidler. Det understøtter billedet af, at yngre mennesker er mere kompetente i vand.

Der ses ingen betydelige forskelle i vurderingen af afstande på baggrund af køn og herkomst. For uddannelse og indkomst tegner der sig ikke et ensartet billede.

Hvornår har du sidst svømmet 200 meter uden ophold og brug af hjælpemidler?⁽¹⁾

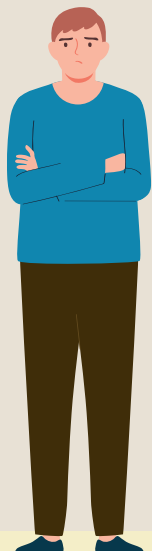
N = 1.863



44%

af voksne danskere, der kan svømme, har svømmet 200 meter inden for de **seneste 5 år**

Der er væsentlige barrierer for, at flere voksne får kompetencerne til at begå sig trygt og sikkert i vand



43%

af dem, der ikke kan svømme, ønsker heller **ikke** at lære det

Jeg vil ikke lære at svømme, fordi jeg har vandskræk

43%

Jeg kender ingen, jeg kan lære at svømme sammen med

19%

Jeg vil ikke lære at svømme af helbredsmæssige årsager

15%

29%

Jeg vil ikke blive bedre til at svømme, fordi jeg ikke har tid til at gå til undervisning

28%

Jeg vil ikke blive bedre til at svømme, fordi mine svømmekompetencer er tilstrækkelige

26%

Jeg vil ikke blive bedre til at svømme, fordi jeg ikke ser et formål med det



36%

af dem, der i forvejen kan svømme, ønsker **ikke** at blive bedre til det

Over halvdelen af de voksne danskere har *ikke* modtaget undervisning i livredning

Undervisning i livredning

De fleste voksne danskere (63 pct.) har ikke modtaget undervisning i livredning. Blandt voksne, som svarer, at de gerne vil lære livredning, er de primære barrierer for at begynde, ikke kender til undervisningstilbud (32 pct.) eller at de ikke har tid til det (31 pct.).

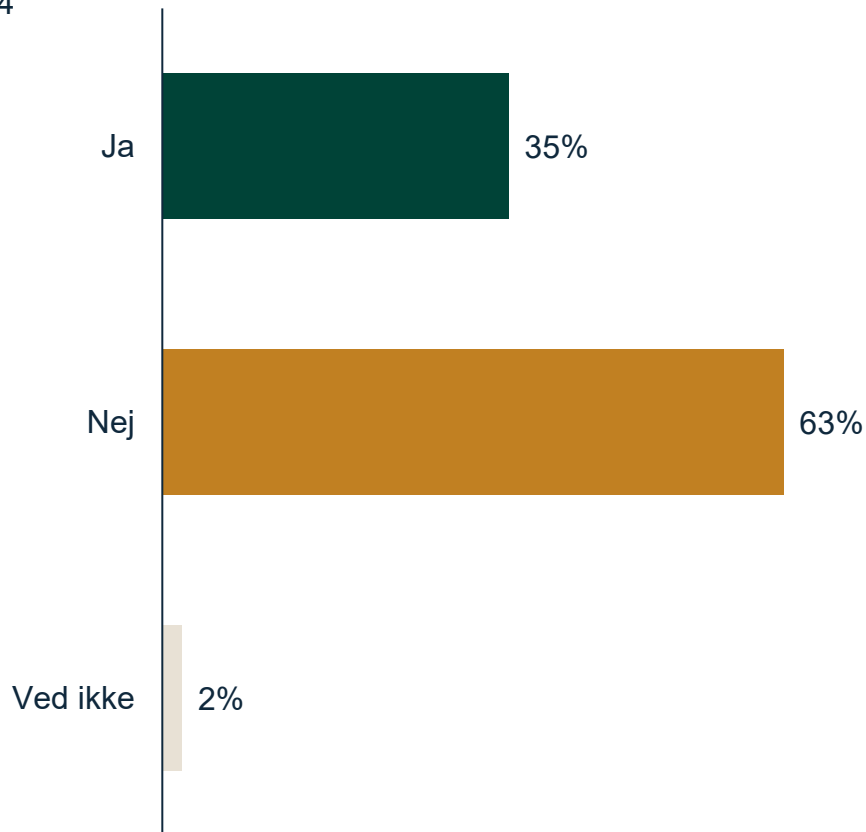
Signifikante forskelle

Flere mænd, personer med længere uddannelse end erhvervsfaglige uddannelser og personer med højere indkomst har modtaget undervisning i livredning.

Der ses ingen forskelle i om man har modtaget undervisning i livredning på baggrund af alder og herkomst.

Har du modtaget undervisning i livredning i eller ved vand?

N = 2.004



32%

af de voksne, der ikke har modtaget undervisning i livredning, begrundes det med, at de **ikke kender til undervisningstilbud**.

Voksnes motivation i vand

For voksne danskere, der *ikke* kan svømme, men gerne vil lære det, er de primære barrierer, at...



55%

af de voksne danskere, som ikke kan svømme,

vil gerne lære det

... jeg ikke føler mig tryk ved det

44%

... jeg ikke kender nogen, som jeg kan lære at svømme sammen med

26%

... jeg ikke kender til undervisningstilbud for personer i min alder

21%

Mange voksne, der i forvejen kan svømme, ønsker at forbedre sig, men de færreste arbejder på det allerede

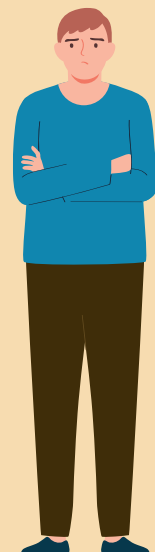
64%

af de voksne danskere, der i forvejen kan svømme,

vil gerne blive bedre til det

86%

af dem, der ønsker at forbedre sig, arbejder *ikke* på det.



...jeg har ikke tid til at blive en bedre svømmer

40%

...jeg kender ikke til undervisnings-tilbud til personer i min alder

27%

...jeg kender ikke nogen, jeg kan forbedre mig sammen med

21%

14%

af dem, der ønsker at forbedre sig, arbejder allerede på det.



Note: 64 pct. af voksne, der i forvejen kan svømme, vil gerne blive bedre til det. Heraf arbejder 9 pct. point på det (14 pct. af de 64 pct.), mens 55 pct. point (86 pct. af de 64 pct.) ikke arbejder på at forbedre sig. De tre hyppigste årsager til, at man ikke bliver bedre til at svømme er fremhævet i taleboblerne.

Mange voksne vil gerne blive bedre til livredning – kun meget få gør noget ved det

Lysten til at lære livredning

Tæt på halvdelen af voksne danskere (45 pct.), som i forvejen ikke har modtaget undervisning i livredning, vil gerne lære det. Langt de fleste af dem, der har lyst til at lære livredning, har dog ikke gjort noget ved det.

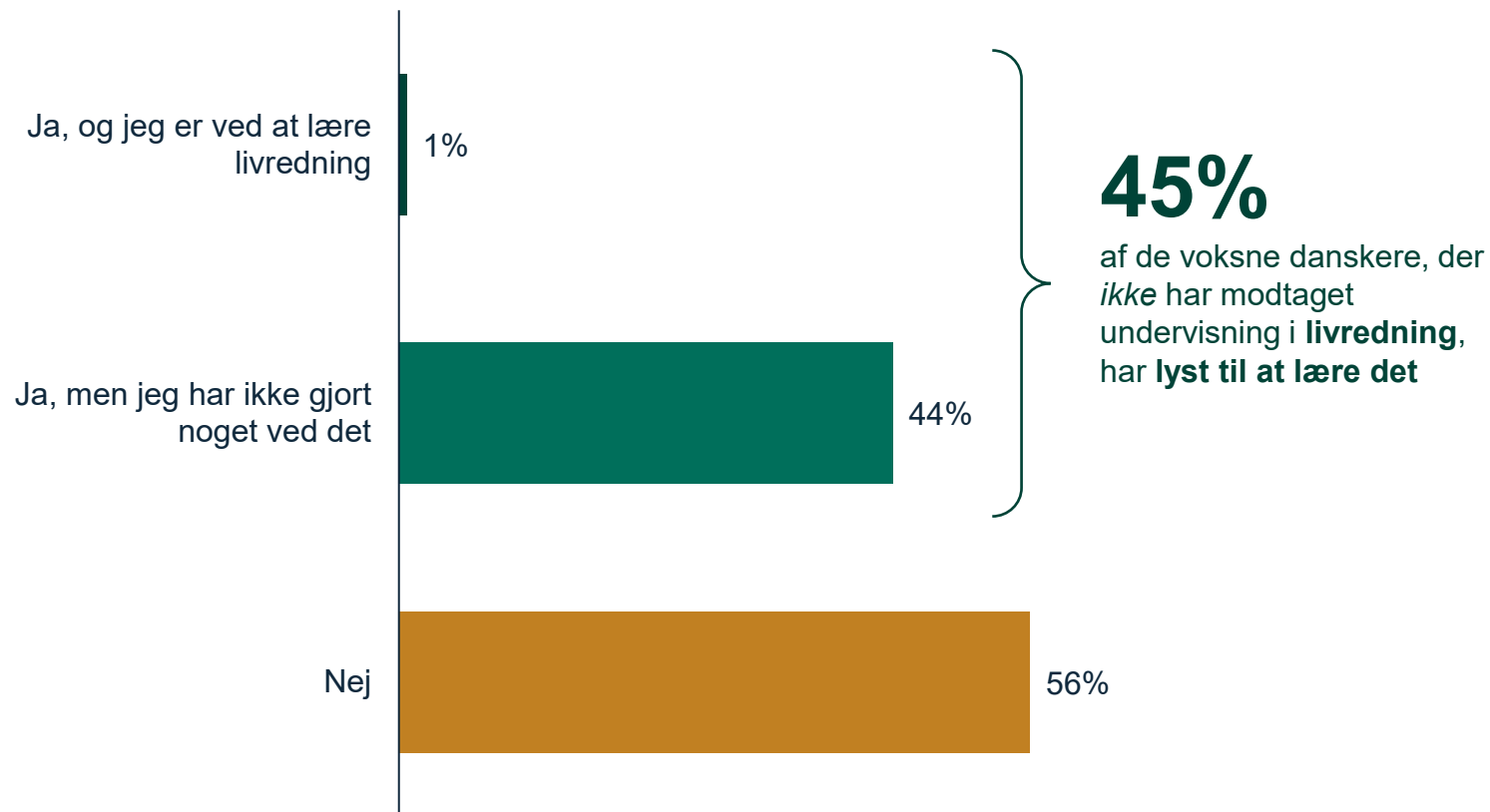
For mange (54 pct.) skyldes dette, at de ikke kender relevante undervisningstilbud, men næsten lige så mange (47 pct.) begrundes det med, at de ikke har tid til at lære livredning.

Signifikante forskelle

Ser man fortsat på gruppen af dem, der har lyst til at lære livredning, men ikke har gjort noget ved det, så ses det at relativt flere mænd, personer under 56 år, personer med længere uddannelse end erhvervsfaglige uddannelser, efterkommere/indvandrere og personer med højere indkomst har lyst til at lære livredning.

Har du lyst til at lære livredning i og ved vand?

N = 1.305



Børns udfordringer i vand

Hvad skal man lære – og hvornår?

De fleste mener, at det er vigtigt at lære at begå sig i og ved vand. Men hvad skal man egentlig kunne - og hvornår?

VANDSIKKER er en fælles standard og anbefaling til, hvad man skal lære i forskellige aldersintervaller. På svømmeholdet, i skoleundervisningen eller når man er i svømmehallen med sin familie.

Se og download anbefalingerne ved at [klikke her](#).

VANDSIKKER <small>NATIONALE ANBEFALINGER TIL FÆRDIGHEDER I VAND</small> TrygFonden Skoleidræt SVØM DANMARK DGI							
SELVREDNING				REDNING AF ANDRE			
FÆRDIGHED	TÆNK Farer og sikkerhed	HOP Tryk overgang	FLYD Flyde og træde vande	SVØM Bewægelse i vand	DYK Under vand	RED Livredning	HJÆLP Førstehjælp
ALDER							
6 ÅR <small>(Øves fra 0-6 år)</small>	Kender de 5 baderåd.	Kan sikkert komme i og op fra vand, hvor du kan bunde.	Kan flyde og træde vande, hvor du kan bunde, samt signalere for hjælp. Kan holde fast i et flydemiddel i vand.	Kan gennem leg og tryk bevæge sig i vand bevæge sig fit mindst 4 meter uden hjælpemidler og assistance.	Er tryk ved som minimum at have skuldrene under vand, mens der pustes bobler.	Kan identificere en person i nød i vand samt hente hjælp.	Kan ringe "112".
12 ÅR <small>(Øves fra 7-12 år)</small>	Kan forklare de 5 baderåd.	Kan sikkert komme i og op fra vand, hvor du ikke kan bunde.	Kan flyde, vende dig og træde vande i 1 minut, hvor du ikke kan bunde, samt signalere for hjælp. Kan svømme med et flydemiddel i vand.	Kan gennem leg og tryk bevæge sig i vand svømme mindst 75 meter uden hjælpemidler og assistance - heraf 25 meter på ryggen.	Kan gennem leg og tryk bevæge sig vandret og lodret under vand.	Kan fra land redde en person ved bevidsthed med et flydemiddel	Kan fastslå, om en person er bevidstløs, alarmere "112" og undersøge, om der er normal vejrtrækning. Kan lægge en person i stabilt sideleje.
18+ ÅR <small>(Øves fra 13 år)</small>	Kan formidle viden om vandikkerhed med udgangspunkt i de 5 baderåd.	Kan sikkert komme i og op fra vand, hvor du ikke kan bunde.	Kan flyde, vende dig og træde vande i 3 minutter, i vand hvor du ikke kan bunde, samt signalere for hjælp. Kan bære en svømme/redningsvest på i vand.	Kan svømme mindst 200 meter uden pause og uden hjælpemidler - heraf 25 meter på ryggen.	Kan bevæge sig vandret 5 meter under vand samt opsamle et objekt på 2 meters dybde.	Kan redde en bevidstløs person i vand med et flydemiddel.	Kan fastslå, om en person er bevidstløs, alarmere "112" og undersøge, om der er normal vejrtrækning. Kan udføre hjertelungeredning. Kan lægge en person i stabilt sideleje.



Flertallet af de 7-14-årige kan bevæge sig godt i vand, men det er stadig de færreste, som kender til livreddende koncepter som de 5 baderåd og hjertelungeredning.

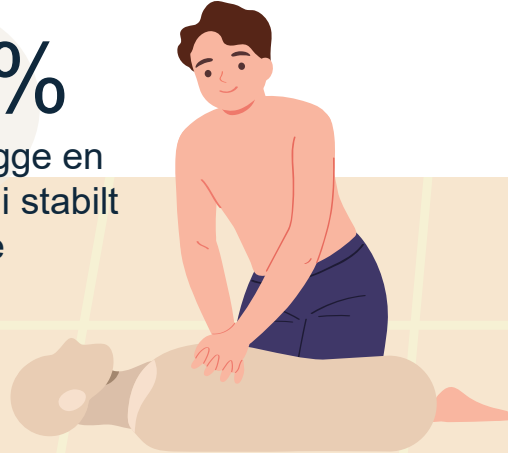


16%

kan forklare de 5 baderåd

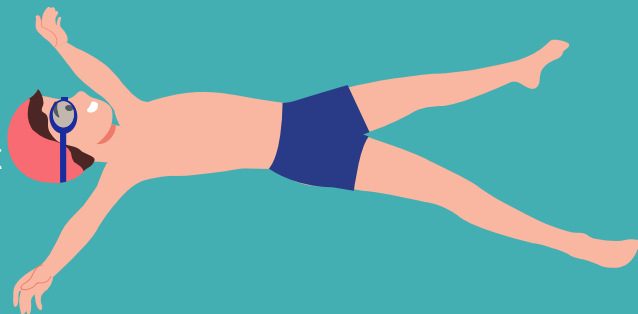
13%

kan lægge en person i stabilt sideleje



60%

kan flyde mindst et minut



Anbefalinger fra Vandsikker til børn i indskolingen
Ifølge Vandsikker kan børn i alderen 7-12 år *redde sig selv*, hvis de kan:

- forklare de fem baderåd,
- færdes sikkert i dybt vand,
- flyde, vende sig, træde vande og
- signalere efter hjælp.

Derudover skal de kunne svømme med flydemiddel og svømme mindst 75 meter uden hjælp samt bevæge sig både over og under vand. For 13-18+ år bygges der videre med længere distancer og mere avancerede livreddningskompetencer.

Vandsikker og denne undersøgelse

I undersøgelsen har vi spurgt børn (7-14 år) om færdigheder, der ligger i tråd med Vandsikker. Aldersinddelingen afviger dog lidt, da Vandsikker arbejder med 7-12 år.

Resultaterne viser, at mange 7-14-årige kan bevæge sig i vand, men at de færreste kender til livreddende principper.

Otte ud af ti børn i alderen 7-14 år kan svømme uden hjælpemidler

Børns opfattelse af egne svømmeevner

Samlet set angiver 78 pct. af alle 7-14-årige børn, at de kan svømme uden brug af hjælpemidler.

Langt de fleste børn kan svømme, når de fylder 14 år. 90 pct. af de 11-14-årige svarer, at de kan svømme uden hjælpemidler.

Blandt de yngre børn vurderer 66 pct., at de kan svømme uden hjælpemidler, mens hver tredje (33 pct.) ikke har denne færdighed.

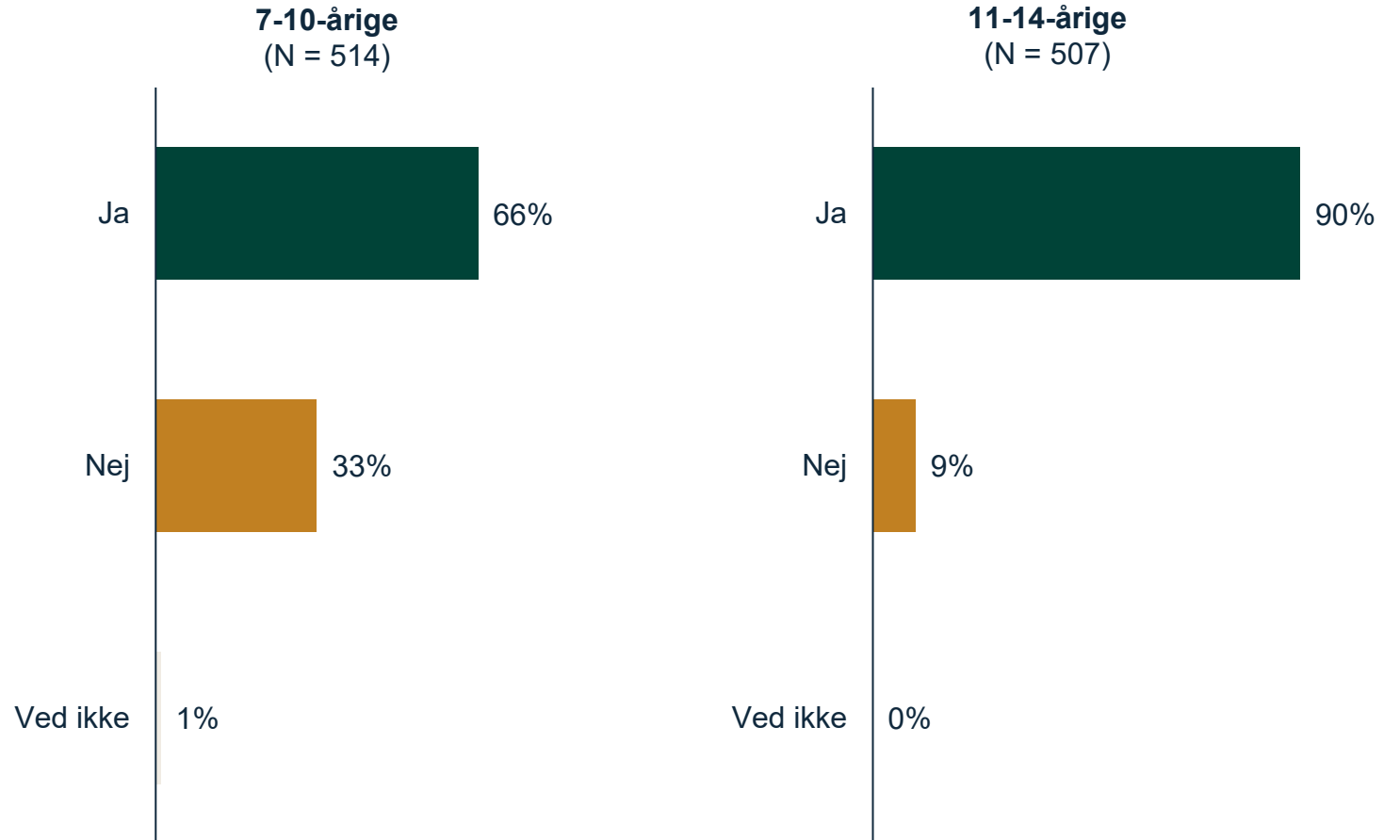
Betydeligt flere 11-14-årige svarer ja, sammenlignet med de 7-10-årige.

Flere børn i familier med højere husstandsindkomst kan svømme relativt til dem i familier med lavere indkomst. Der ses ingen signifikante forskelle på baggrund af herkomst.

Forældres opfattelse af sine børns svømmeevner

Den samme tendens afspejles, når man kigger på forældrenes opfattelse af børnenes svømme-kompetencer. Ud fra besvarelser fra både forældre og børn fremgår det, at ni ud af ti 11-14-årige kan svømme uden brug af hjælpemidler.

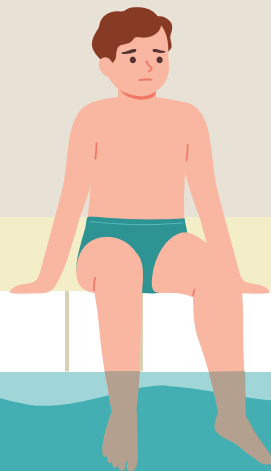
Kan du svømme uden at bruge svømmevinger, svømmebælte eller svømmefødder?



Langt de fleste børn angiver, at de ikke har lært livredning i skolen eller andre steder

80%

af børn mellem syv og 14 år svarer, at de **ikke** har lært livredning i skolen



Hvor lærer børn livredning?

Kun én ud af fem har lært livredning i skolen. Når barnet bliver spurgt, om de har lært livredning andre steder, for eksempel i svømmeklubben eller på stranden sammen med sine forældre, er svaret det samme: Kun 23 pct. svarer ja.

Børn mellem syv og 14 år vil dog gerne lære livredning. 67 pct. har lyst til at blive bedre til livredning, og 66 pct. synes, at det er *mega sejt* at kunne livredning.

20%

af børnene svarer, at de har lært livredning i skolen



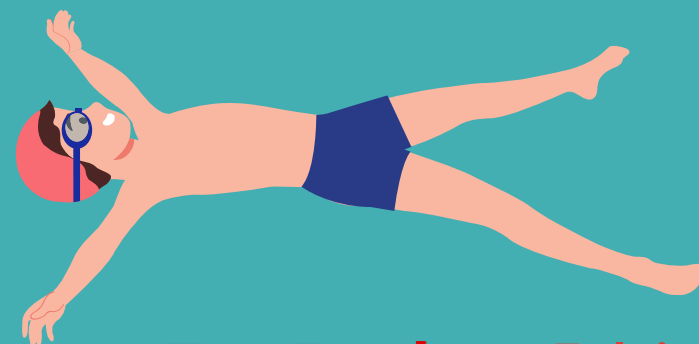
Børns motivation i vand

Næsten 4 ud af 5 børn mellem 11 og 14 år synes selv, at de er vandhunde

78%

af børn mellem 11 og 14 år siger, at de

er **vandhunde**



Over halvdelen af børnene er motiverede for at forbedre deres livredningsfærdigheder

Børns lyst til at lære livredning

Næsten syv ud af ti danske børn mellem syv og 14 år vil gerne blive bedre til livredning. Det gælder både børn, der allerede kan svømme, og børn, der ikke kan, men som gerne vil blive bedre til eller lære livredning.

Over halvdelen af børnene synes, at det er mega sejt at kunne livredning. Det svarer 66 pct., mens 32 pct. synes, at det er lidt sejt, og 2 pct. ikke synes, at det er sejt.

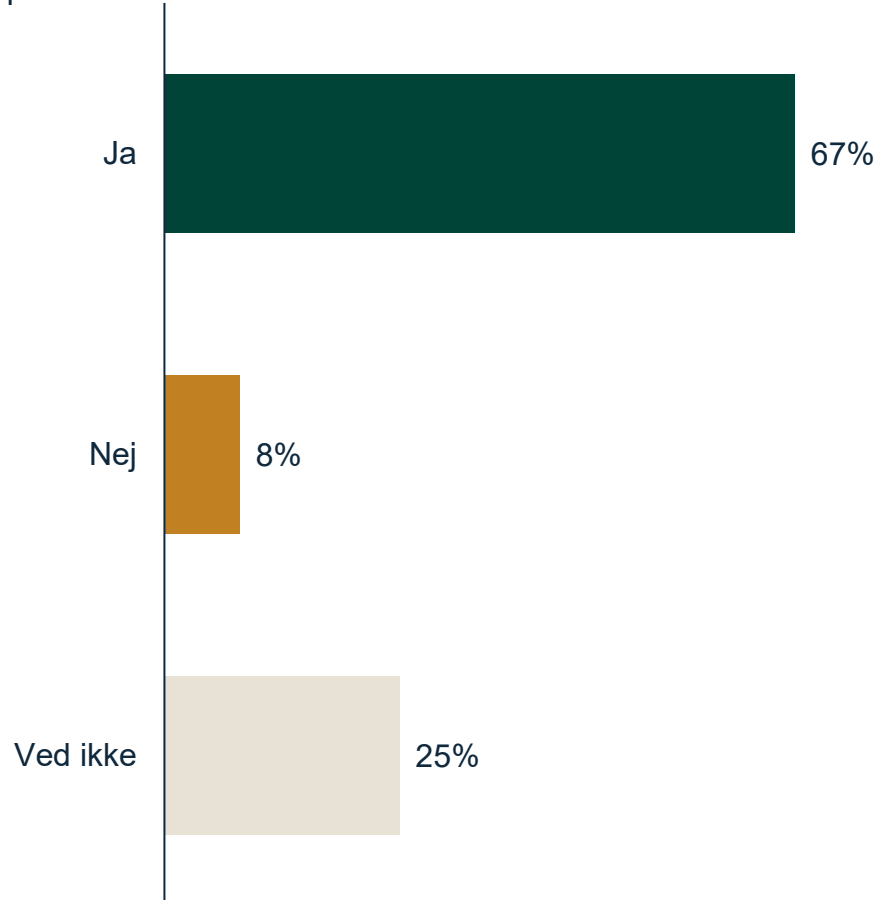
Det er særligt de yngste børn mellem syv og 10 år og børn, hvis forældre er efterkommere eller indvandrere, som gerne vil blive bedre til livredning.

Signifikante forskelle

I gennemsnit synes de yngre børn og børn, hvis forældre er efterkommere eller indvandrere, i højere grad, at livredning er sejt. 72 pct. af de 7-10-årige synes, at det er mega sejt, mens det gælder 66 pct. af de 11-14-årige. 74 pct. af børn af efterkommere eller indvandrere synes også, at det er mega sejt, mens det gælder 64 pct. af børn, hvis forældre er af dansk herkomst.

Har du lyst til at blive bedre til livredning?

N = 1.021



67%

af alle 7-14-årige børn ønsker at blive bedre til livredning

Danske børn mellem syv og 14 år vil gerne blive bedre til livredning



68%

af de børn, som ikke kan svømme,

vil gerne lære
livredning



67%

af de børn,
der i kan svømme,

vil gerne lære
livredning

Forbedring af danskernes svømme- og livredningskundskaber

Mere leg i vandet ville ifølge de 11-14-årige selv gøre svømmeundervisningen endnu bedre

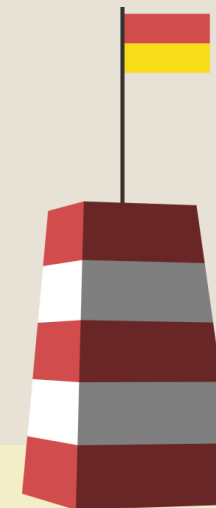


40%

synes, der skal være mere spring fra vipper i svømmeundervisningen

Børns ønsker til svømmeundervisningen

En signifikant større andel svarer i 2025 sammenlignet med 2023 ja til, at de ønsker mere dykning og undervisning i forskellige former for svømning. 26 pct. ønskede mere dykning på programmet i 2023, mens andelen i 2025 er 38 pct. Tilsvarende ønskede 26 pct. undervisning i forskellige former for svømning i 2023, mens andelen i 2025 er steget til 38 pct.



59%

vil gerne have mere leg i vandet



38%

ønsker mere dykning i svømmeundervisningen



34%

vil gerne have mere undervisning i forskellige slags svømning



Voksne synes generelt, at det er meget vigtigt, at børn lærer svømning i skolen

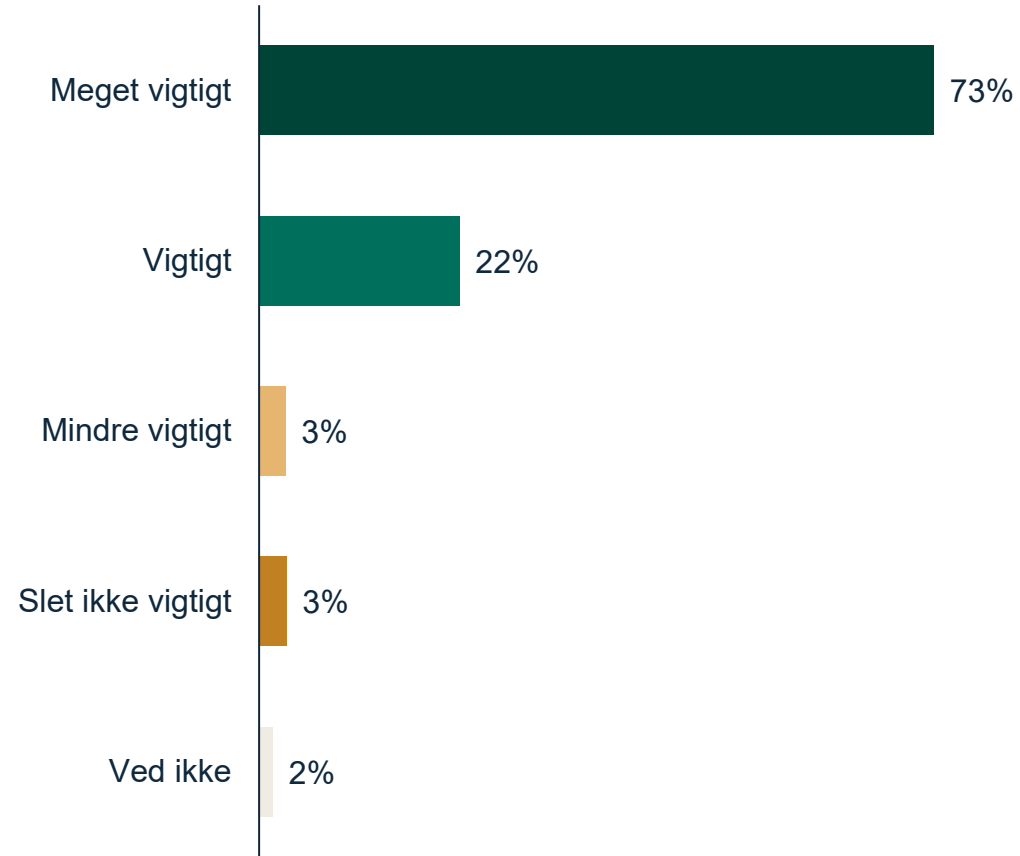
Forældres holdning til skolesvømning

Der er generel enighed om, at det er vigtigt, at børn modtager svømmeundervisning i skolen. Holdningen deles af både voksne med og uden hjemmeboende børn. Samlet set mener 95 pct. af de voksne, at det er vigtigt, at børn modtager svømmeundervisning i skolen, hvoraf 73 pct. anser det for meget vigtigt.

Når voksne, som synes, det er vigtigt eller meget vigtigt at kunne svømme, bliver spurgt ind til hvorfor, skyldes det i lige grad (omkring 80 pct.) risici ved vand ("mindske risikoen for at drukne", "kunne redde andre i vand"), glæden ved vand ("det er skønt at være i vand") og at svømning betragtes som en grundlæggende færdighed.

Hvor vigtigt synes du, det er, at børn modtager svømmeundervisning i skolen?

N = 2.003



95%

af voksne danskere synes, det er vigtigt, at børn modtager svømmeundervisning i skolen

Ligeledes mener voksne danskere, at det er vigtigt, at børn lærer livredning i skolen

Voksnes holdning til børns livredningskompetencer

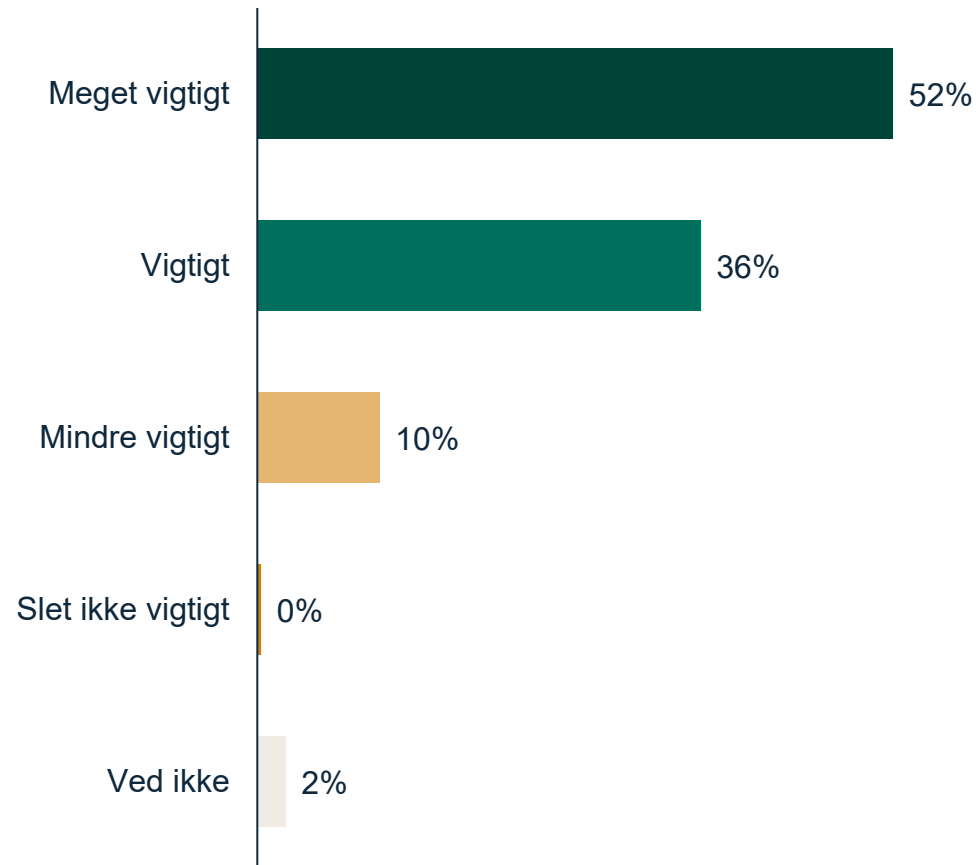
Der er ligeledes enighed blandt voksne danskere om, at det er vigtigt, at børn lærer livredning i skolen. 88 pct. mener, at dette er enten *meget vigtigt* eller *vigtigt*, hvor halvdelen af alle voksne synes, det er *meget vigtigt*.

Signifikante forskelle

Flere kvinder og personer på 56 år eller ældre synes det er meget vigtigt, at børn lærer livredning i skolen.

Hvor vigtigt synes du, det er, at børn lærer livredning i skolen?

N = 2.003



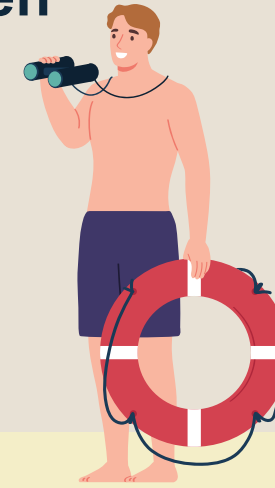
88%

af voksne danskere synes, det er vigtigt, at børn lærer **livredning i skolen**

Selvom forældre synes, at skolesvømning er vigtigt, har de fleste børn lært at svømme af deres forældre eller af en træner i svømmeklubben

37%

af børnene har lært at svømme af en træner i svømmeklubben

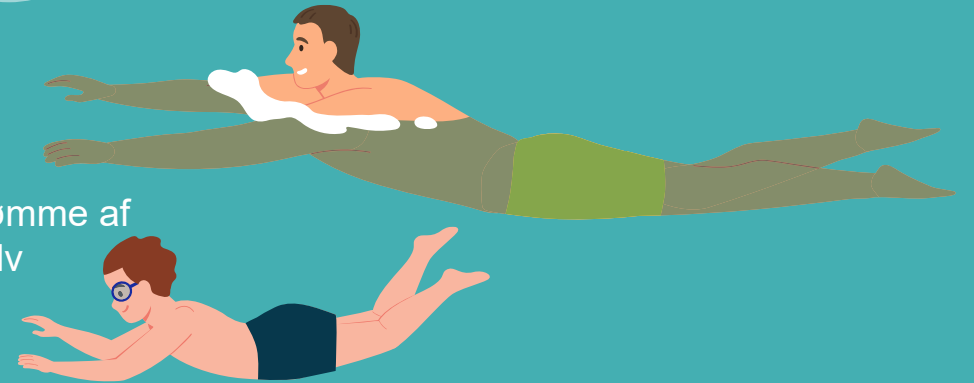


11%

af børnene har lært at svømme af en svømmelærer i skolen

45%

har lært at svømme af forældrene selv



Til trods for at få børn *primært* lærer at svømme i skolen, er forældre tilfredse med svømmeundervisningen – til gengæld er de i tvivl om undervisningen i livredning

Forældres tilfredshed med skolesvømning

Blandt forældre med hjemmeboende børn er der generelt større tilfredshed med undervisningen i svømning i skolen end undervisningen i livredning.

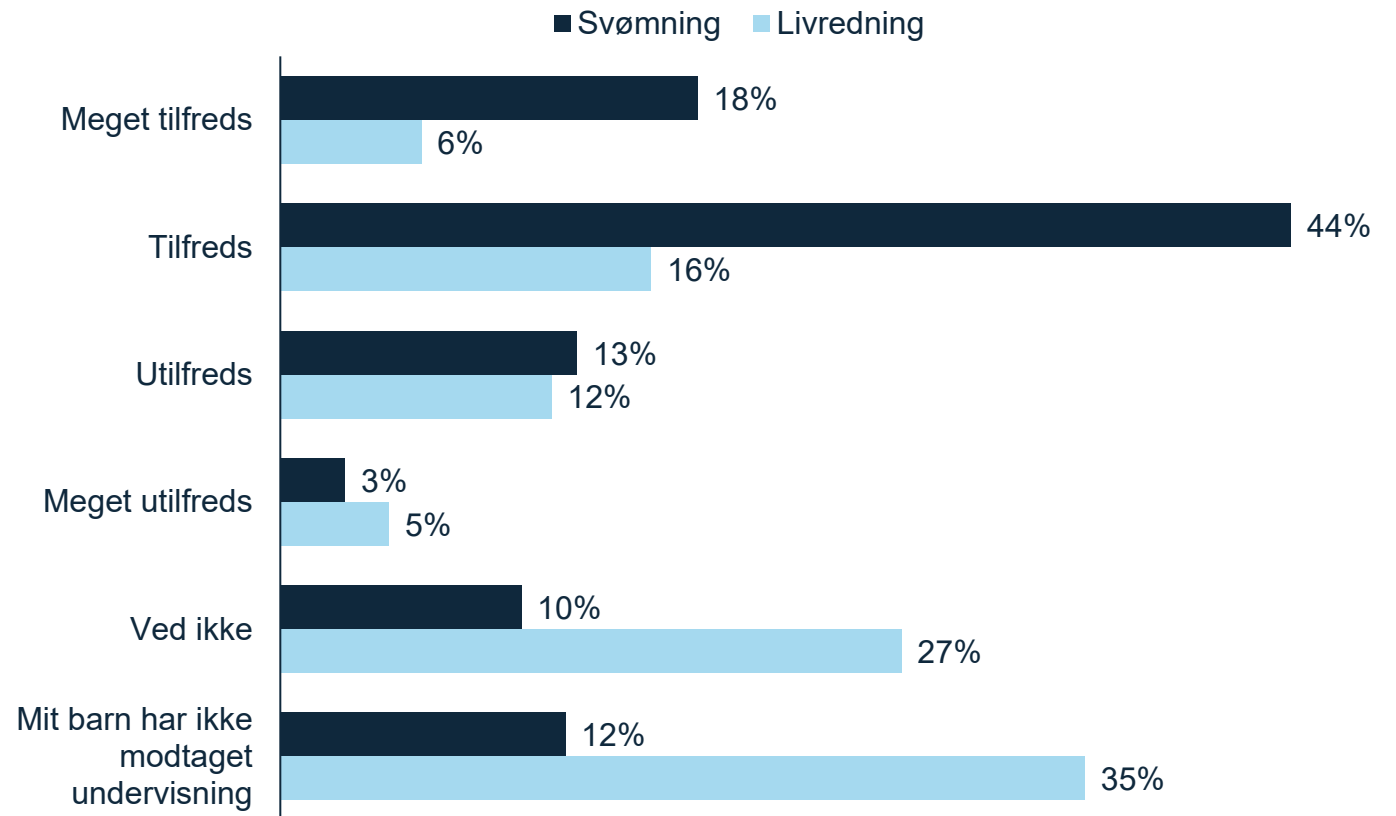
Det skal dog ses i forhold til, at 35 pct. svarer, at deres barn ikke har modtaget undervisning i livredning, og at 27 pct. ikke ved, om deres barn har modtaget undervisning.

Forbedringspunkter ifølge forældrene

Hvis forældrene skal pege på forbedringspunkter for deres barns svømmeundervisning, ønsker de særligt, at undervisningen skal ske oftere (50 pct.) og starte på et tidligere klassetrin (33 pct.), samt at der skal være mere undervisning i livredning (33 pct.). Disse prioriterende tre forbedringspunkter gik igen i undersøgelsen fra 2023.⁽²⁾

Hvor tilfreds er du med undervisningen i svømning/livredning, som dit barn har modtaget i skolen?⁽¹⁾

N = 211



(1): Spørgsmålet er stillet til de voksne, der i spørgeskemaundersøgelsen for voksne danskere har angivet, at de har hjemmeboende børn under 18 år. Disse besvarelser giver en indikation på tilfredsheden blandt forældre, men de er ikke repræsentative for forældre til børn i alderen 7-14 år i Danmark.

(2): Epinion har på vegne af TrygFonden i 2023 undersøgt danskernes svømmefærdigheder. Rapporten er sammenlignelig med denne rapport.

Over halvdelen af voksne danskere synes, at svømmeundervisningen i skolen har gjort dem mere sikker i vand

Skolesvømning øger følelse af sikkerhed hos voksne

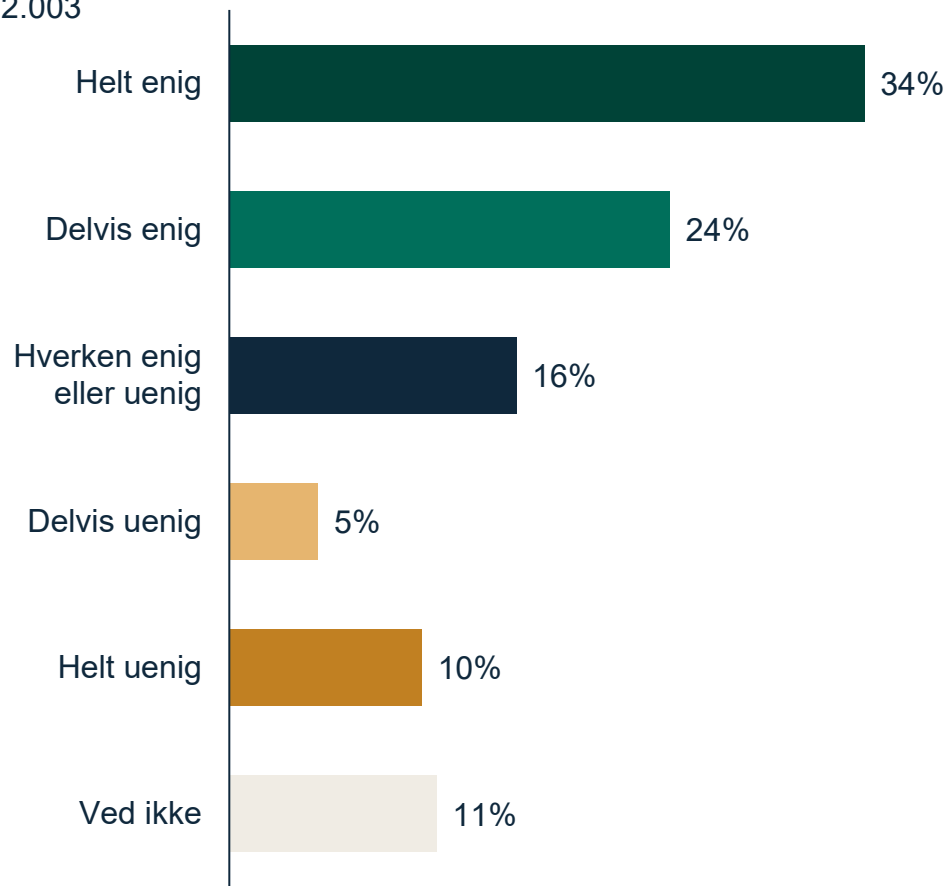
Over halvdelen (58 pct.) af voksne danskere synes, at deres svømmeundervisning i skolen har gjort dem mere sikker i vand.

Signifikante forskelle

Flere mænd og personer med højere indkomst er *helt enige* i, at svømmeundervisning i skolen har gjort dem mere sikker i vand.

Synes du svømmeundervisningen i skolen har gjort dig mere sikker i vand?

N = 2.003



58%

af voksne danskere synes, skolesvømmeundervisningen har gjort dem **mere sikker i vand**

Ligeledes synes over halvdelen af voksne danskere, at svømmeundervisningen i skolen har gjort deres barn mere sikker i vand

Forældres opfattelse af skolesvømning og deres børns sikkerhed

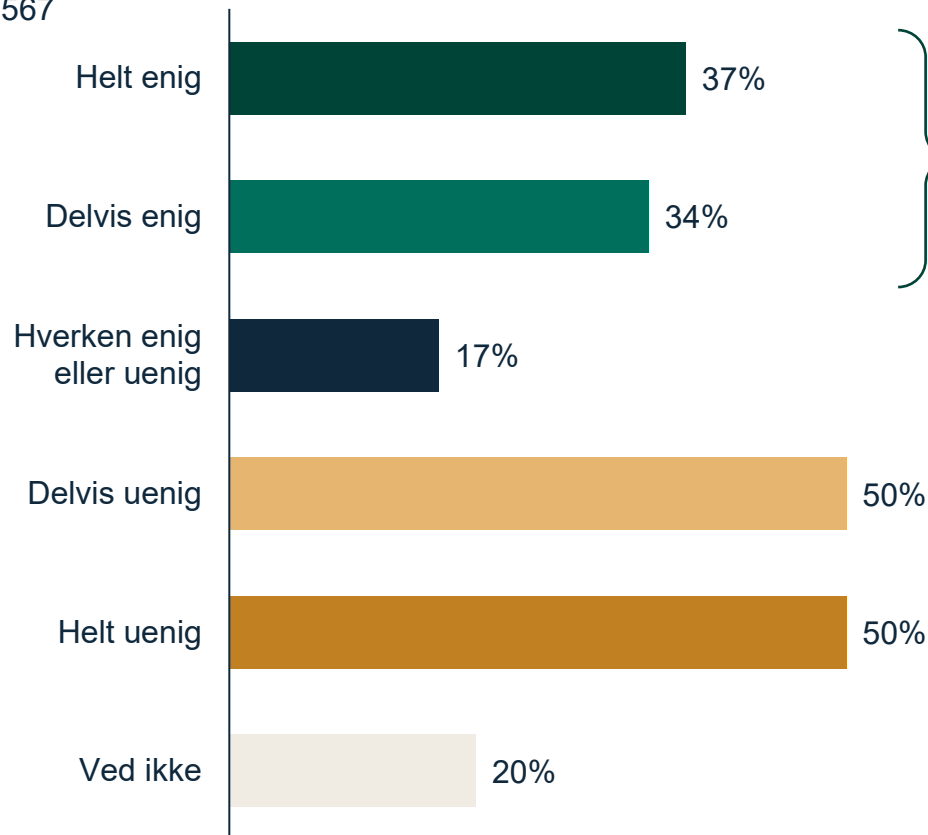
Næsten en tredjedel (71 pct.) af voksne danskere synes, at svømmeundervisningen i skolen har gjort deres barn mere sikker i vand.

Signifikante forskelle

Det er særligt forældre med børn i aldersgruppen 7-10 år, der er helt enige.

Synes du svømmeundervisningen i skolen har gjort dit barn mere sikker i vand?

N = 567

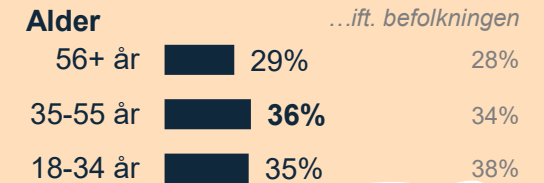
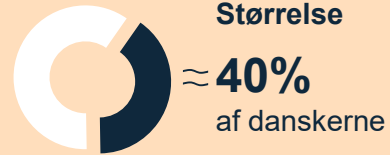
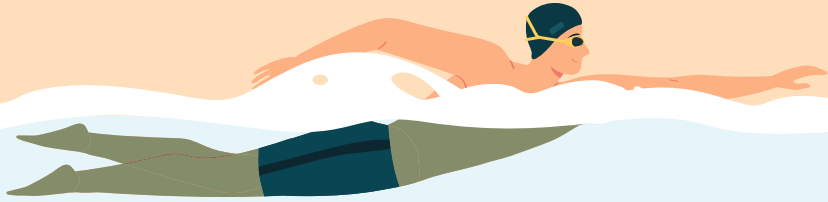


71%

af voksne danskere synes, skolesvømmeundervisningen har gjort **deres barn mere sikker i vand**

Appendiks

Den rutinerede svømmer



Hvem er den rutinerede svømmer?

Den rutinerede svømmer er grupperingen med de bedste svømmere. Over halvdelen (52 pct.) vurderer, at de kan svømme **over 500 meter** uden ophold og brug af hjælpemidler, heraf 28 pct. som vurderer de kan svømme over 1000 meter.

Generelt føler den rutinerede svømmer sig i meget høj grad **tryk i og omkring vand** (96 pct.).

Den rutinerede svømmer er **ofte i vandet**. Det sker typisk mindst én gang hver anden uge og det gælder både i **sommer- og vinterhalvåret**. Ved stranden om sommeren svømmer vedkommende typisk **steder**, hvor man **ikke kan bunde**.



49% er helt enig i udsagnet "**Jeg elsker at svømme**"

60% vil betegne sig selv som en **vandhund**



I hvilken sammenhæng er du typisk i vandet?

Det svarer befolkningen

1	Ved stranden på ferie	85%	71%
2	I pool på ferie	70%	58%
3	I svømmehallen	66%	51%

Hvorfor er det vigtigt at kunne svømme?

1	For at mindske risikoen for at drukne	89%	88%
2	Det er en grundlæggende færdighed	80%	75%
3	For at kunne redde andre i vand	63%	60%

Forbedring af svømmekundskaber



62% ønsker at blive en bedre svømmer, og **15%** arbejder på det.

Hvis den rutinerede svømmer *ikke* ønsker at forbedre sine svømmekundskaber, skyldes det primært, at vedkommende ser sine svømmekompetencer som tilstrækkelige.

Livredningskundskaber

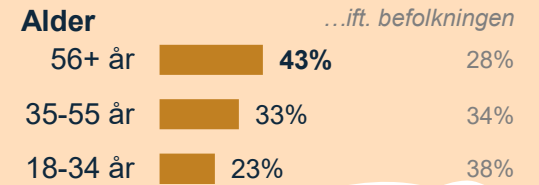
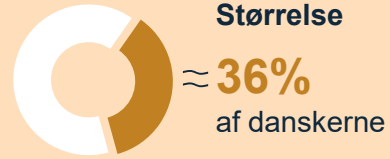
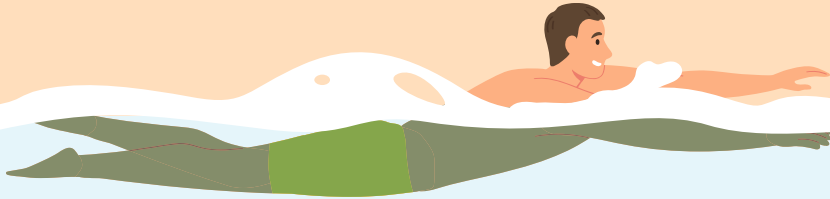


49% har modtaget undervisning i **livredning** i og ved vand. De rutinerede svømmere er den gruppe, der i størst grad har modtaget undervisning i livredning.



83% vurderer, at de er i stand til at **redde sig selv** og **55%** at de er kan **redde andre**, hvis nødsituationer i vand skulle opstå.

Den lejlighedsvis svømmer



Hvem er den lejlighedsvis svømmer?

Den lejlighedsvis svømmer er kendetegnet ved at **kunne svømme** og i høj grad føle sig **tryk i og omkring vand**.

Over halvdelen (63 pct.) af de lejlighedsvis svømmere kan svømme mindst 200 meter. Flest af de lejlighedsvis svømmere (34 pct.) vurderer, at de kan svømme mellem **200 og 500 meter** uden ophold og brug af hjælpemidler. Sammenlignet med den gennemsnitlige dansker, vil den lejlighedsvis svømmer typisk vurdere, at vedkommende er i stand til at **svømme en smule længere**.

Det sker kun om **sommeren**, at den lejlighedsvis svømmer **bader mindst en gang hver anden uge**.



24% er helt enig og **25%** er delvis enig i udsagnet **"Jeg elsker at svømme"**

65% vil **ikke** betegne sig selv som en **vandhund**



Det svarer befolkningen

I hvilken sammenhæng er du typisk i vandet?

1	Ved stranden på ferie	62%	71%
2	I pool på ferie	52%	58%
3	I svømmehallen	46%	51%

Hvorfor er det vigtigt at kunne svømme?

1	For at mindske risikoen for at drukne	87%	88%
2	Det er en grundlæggende færdighed	75%	75%
3	For at kunne redde andre i vand	62%	60%

Forbedring af svømmekundskaber



57% ønsker at blive en bedre svømmer, men kun **5%** arbejder på det.

Hvis lejlighedsvis svømmere *ikke* ønsker at forbedre sig, skyldes det primært, at de vurderer deres færdigheder som tilstrækkelige. Sekundært angives manglende tid eller formål med at forbedre sig.

Livredningskundskaber

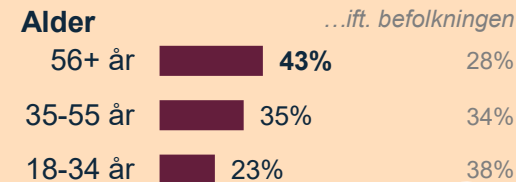
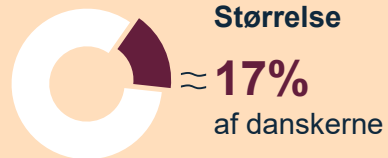


37% har modtaget undervisning i livredning i og ved vand. **39%** af dem, der *ikke* har modtaget undervisning, har lyst til at lære livredning men har *ikke* gjort noget ved det. De sidste **61%** har *ikke* lyst.



65% vurderer, at de er i stand til at **redde sig selv** og **38%** at de er kan **redde andre**, hvis nødsituationer i vand skulle opstå.

Den trygge bader



Hvem er den trygge bader?

Den trygge bader **kan svømme** men er ikke i stand til at svømme 200 meter eller derover uden ophold og brug af hjælpemidler.

Selvom den trygge bader ikke kan svømme distancer over 200 meter, vil vedkommende i langt de fleste tilfælde (59 pct.) **føle sig tryk** i og omkring vand.

Den trygge bader er **ikke ofte** i vandet. Men når denne svømmetype er på stranden om sommeren, kommer **mange helt i vandet** (50 pct.). Det er de færreste, der nøjes med alene at soppe eller dyppe sig. 24 pct. kommer dog **ikke i vandet**.



19% er helt enig og **22%** er delvis enig i udsagnet **"Jeg elsker at svømme"**

69% vil **ikke** betegne sig selv som en **vandhund**



Det svarer befolkningen

I hvilken sammenhæng er du typisk i vandet?

1	Ved stranden på ferie	64%	71%
2	I pool på ferie	51%	58%
3	I svømmehallen	40%	51%

Hvorfor er det vigtigt at kunne svømme?

1	For at mindske risikoen for at drukne	91%	88%
2	Det er en grundlæggende færdighed	74%	75%
3	Fordi Danmark er omgivet af vand	54%	56%

Forbedring af svømmekundskaber



52% ønsker at blive en bedre svømmer, men kun **2%** arbejder på det.

Hvis den trygge bader *ikke* ønsker at forbedre sine svømmekundskaber, skyldes det primært, at de ikke ser et formål med at forbedre sig. Sekundært angives manglende tid.

Livredningskundskaber



25% har modtaget undervisning i livredning i og ved vand. **65%** af dem, der *ikke* har modtaget undervisning, **ønsker ikke at lære livredning**. De sidste **35%** har lyst, men har **ikke gjort** noget ved det.



64% vurderer, at de er i stand til at **redde sig selv** og **24%** at de er kan **redde andre**, hvis nødsituationer i vand skulle opstå.

Den utrygge bader



Størrelse
≈ **7%**
af danskerne



Køn
53%
er kvinder

Alder ...ift. befolkningen

56+ år	61%	28%
35-55 år	21%	34%
18-34 år	18%	38%

Hvem er den utrygge bader?

Den utrygge bader er kendetegnet ved at være en **dårligere svømmer** og **ikke føle sig tryk** i og ved vand. Sammenlignet med de andre tre grupper, er de utrygge badere det segment, som i størst grad ikke kan svømme.

Hvis den utrygge bader er i vandet ved stranden om sommeren vil det typisk ske ved **at soppe i vandkanten** (19 pct.) eller et **hurtigt dyp** (30 pct.) i havet.

De utrygge badere er desuden kendetegnet ved at være den gruppe, der i mindst grad har modtaget undervisning i livredning – og i størst **grad ikke ønsker at lære livredning**.



41% går **ikke i vandet**, når de er **ved standen** om sommeren

85% vurderer, at **de ikke kan svømme**



I hvilken sammenhæng er du typisk i vandet?

1	Ved stranden på ferie	47%	71%
2	Jeg bader aldrig	35%	10%
3	I pool på ferie	30%	58%

Hvorfor er det vigtigt at kunne svømme?

1	For at mindske risikoen for at drukne	84%	88%
2	For at kunne redde andre i vand	51%	60%
3	Det er en grundlæggende færdighed	39%	75%

Det svarer befolkningen

Forbedring af svømmekundskaber



93% ønsker at blive en bedre svømmer, men kun **8%** arbejder på det.

Hvis den utrygge bader *ikke* ønsker at forbedre sine svømmekundskaber, skyldes det primært, at de mangler tid. Sekundært, at de ikke kender nogen, som de kan forbedre sig sammen med.

Livredningskundskaber



Kun **2%** har modtaget undervisning i **livredning** i og ved vand. **74%** af dem, der *ikke* har modtaget undervisning, **ønsker ikke at lære livredning**. De sidste **26%** har lyst, men har **ikke gjort** noget ved det.



15% vurderer, at de er i stand til at **redde sig selv** og **8%** at de kan **redde andre**, hvis nødsituationer i vand skulle opstå.

VANDSIKKER

NATIONALE ANBEFALINGER TIL FÆRDIGHEDER I VAND

TrygFonden








dansk Skoleidræt

SVØM DANMARK

DGI

SELVREDNING

REDNING AF ANDRE

ALDER	FÆRDIGHED	TÆNK Farer og sikkerhed 	HOP Tryk overgang 	FLYD Flyde og træde vande 	SVØM Bevægelse i vand 	DYK Under vand 	RED Livredning 	HJÆLP Førstehjælp 
	6 ÅR (Øves fra 0-6 år)	Kender de 5 baderåd.	Kan sikkert komme i og op fra vand, hvor du kan bunde.	Kan flyde og træde vande, hvor du ikke kan bunde, samt signalere for hjælp. Kan holde fast i et flydemiddel i vand.	Kan gennem leg og tryk bevægelse i vand bevæge dig frit mindst 4 meter uden hjælpemidler og assistance.	Er tryk ved som minimum at have skuldrene under vand, mens der pustes bobler.	Kan identificere en person i nød i vand samt hente hjælp.	Kan ringe "1-1-2".
12 ÅR (Øves fra 7-12 år)	Kan forklare de 5 baderåd.	Kan sikkert komme i og op fra vand, hvor du ikke kan bunde.	Kan flyde, vende dig og træde vande i 1 minut, hvor du ikke kan bunde, samt signalere for hjælp. Kan svømme med et flydemiddel i vand.	Kan gennem leg og tryk bevægelse i vand svømme mindst 75 meter uden hjælpemidler og assistance - heraf 25 meter på ryggen.	Kan gennem leg og tryk bevægelse bevæge dig vandret og lodret under vand.	Kan fra land redde en person ved bevidsthed med et flydemiddel	Kan fastslå, om en person er bevidstløs, alarmere "1-1-2" og undersøge, om der er normal vejrtrækning. Kan lægge en person i stabilt sideleje.	
18+ ÅR (Øves fra 13 år)	Kan formidle viden om vandsikkerhed med udgangspunkt i de 5 baderåd.	Kan sikkert komme i og op fra vand, hvor du ikke kan bunde.	Kan flyde, vende dig og træde vande i 3 minutter, i vand hvor du ikke kan bunde, samt signalere for hjælp. Kan tage en svømme-/redningsvest på i vand.	Kan svømme mindst 200 meter uden pause og uden hjælpemidler - heraf 25 meter på ryggen.	Kan bevæge dig vandret 5 meter under vand samt opsamle et objekt på 2 meters dybde.	Kan redde en bevidstløs person i vand med et flydemiddel.	Kan fastslå, om en person er bevidstløs, alarmere "1-1-2" og undersøge, om der er normal vejrtrækning. Kan udføre hjertelungeredning. Kan lægge en person i stabilt sideleje.	

Undersøgelsen er foretaget blandt et repræsentativt udsnit på 2.004 danskere over 18 år og 1.021 børn mellem 7 og 14 år

Indsamling



Denne undersøgelse er udarbejdet på baggrund af spørgeskemabesvarelser fra i alt 2.004 voksne over 18 år og 1.021 børn mellem 7 og 14 år samt deres forældre. Spørgeskemaet er udarbejdet af Epinion i samarbejde med TrygFonden og afdækker bl.a. voksne og børns svømme- og livredningskompetencer, samt motivationer og barrierer for, at danskerne bliver bedre til svømning og livredning.



Besvarelserne er indsamlet af Epinion via webpanel i perioden 14. november og 24. november 2025.

En tilsvarende undersøgelse blev foretaget af Epinion i 2023 med 3.009 besvarelser fra voksne og 864 fra børn. Ved signifikante ændringer over tid sammenlignes der i rapporten med resultater fra 2023-undersøgelsen samt med en lignende undersøgelse foretaget af YouGov i hhv. i 2014 og 2017, hvor flere af de samme spørgsmål går igen.⁽¹⁾



Data er kvalitetssikret af Epinion. Personer, der gennemfører urealistisk hurtigt (*speeders*), og personer, der blot svarer i én kategori (*flatliners*), er frasortet. Desuden er det ikke muligt for en respondent at besvare spørgeskemaet mere end én gang.



Rapporten viser resultater af undersøgelsen i grafer. Resultaterne præsenteres som procenttal dvs. andele af befolkningen eller andele af de respektive undergrupper af befolkningen. I nogle tilfælde kan graferne summere til mere eller mindre end 100 pct., hvilket enten skyldes respondentens mulighed for at afgive flere svar ved det pågældende spørgsmål eller afrunding.

Databehandling



Efter data er indsamlet, er eventuelle mindre skævheder i forhold til at opnå en repræsentativ stikprøve vejet på plads. Data er vejet efter de nyeste fordelinger for den danske befolkning fra Danmarks Statistik, så stikprøven blandt de 18+-årige er repræsentativ for de adspurgte grupper på følgende dimensioner:

- 1) Køn
- 2) Alder
- 3) Bopælsregion
- 4) Uddannelsesniveau

Stikprøven for børn mellem 7 og 14 år er repræsentativ på følgende dimensioner:

- 1) Alder
- 2) Bopælsregion

(1): YouGovs undersøgelse i hhv. 2014 og 2017 nævnes som befolkningsrepræsentative, men det fremgår ikke efter hvilke parametre.

Epinion Copenhagen

Ryesgade 3F

2200 Copenhagen N

Denmark

T: +45 87 30 95 00

E: copenhagen@epinionglobal.com

www.epinionglobal.com