

HALLIWISEN

Medlemsblad for HASAM • Halliwick-SAMarbejdet i Danmark

28. ÅRGANG AUGUST 2020 NUMMER 3/4



LIVET MED
CORONA
SIDE 5



PLANUDVALG
2022
SIDE 15



Deadline
Halliwise nr. 4 - 2020

Torsdag den 1. oktober 2020

Ansvarlige: Harald Lie og Mette Holleüfer Alkær sig

Indholdsfortegnelse:

- Covid-19 – et vilkår for undervisningen i Halliwick. 5
- Ordinær generalforsamling i HATO..... 9
- Halliwick Grundkursus forår 2021 9
- Halliwick-konceptet set i habiliterings- og rehabiliteringsperspektiv 11
- Nyt medlem i IHAs stævneudvalg 13
- Halliwick Grundkursus i Rødovre..... 13
- Planudvalg 2022..... 15
- Tørsømning..... 17
- Korkbæltet 19
- Halliwick Grundkursus i Ans..... 19
- HASAMs aktivitetskalender 21
- HASAMs forretningsudvalg 23



Forsidefoto: Livet med Corona?



Har du husket
at betale
kontingent for 2020?

Enkeltmedlemmer
pr. år 200 kr.

Klubber/institutioner
pr. år 500 kr.

Reg. nummer: 8117
Kontonummer: 33 555 99
Mail til hanne@bjorling.dk, hvis du har mistet dit brev om betaling af kontingent.



Skriv til os...

Kvalitet i hverdagens Halliwick må være det vigtigste for os alle. Derfor vil vi gerne inddrage flere i disse drøftelser.

Skriv til os og kom med dine tanker og ideer til uddannelserne og temadage indenfor Halliwick. Send til hasam@halliwick.dk og skriv i emnefeltet HALLIWISEN

Covid-19 – et vilkår for undervisningen i Halliwick



Bodil Føns

Artiklen er afsluttet 30. juni 2020

Når du læser denne artikel, er der gået et par måneder siden åbningen af adgangen til svømmebassiner den 8. juni. HASAM's FU har i samarbejde med danske medlemmer, Internationalt Halliwick og forskellige faglige netværk fulgt med i, hvad covid-19 har haft og kan få af betydning for de forskellige brugere af svømmebassiner og søgt svar på vores mange spørgsmål.

Det er velkendt, at SARS-CoV-2 smitter gennem små dråber fra hoste, nys og lignende. Virus spredes derfor ved direkte kontakt imellem mennesker og ved, at det sætter sig på overflader. Disse små dråber vil også blive overført til vand, men hvor længe kan virus overleve i svømmebassiner?

"Vi (Miljøstyrelsen) har været i kontakt med Statens Serum Institut, og de har udtalt følgende vedr., hvorvidt der skal klores op til et niveau på 1,0 (WHO's anbefaling): "Coronavirus er et kappebærende virus og betragtes som relativt let at inaktivere. Der findes os bekendt ingen data for SARS-CoV-2, så efterfølgende tages der udgangspunkt i mere generelle betragtninger om coronavirus.

Den i Danmark anvendte koncentration af klor i svømmehalsvand svarer til knap 1 ppm klor. Det er helt klart i den lave ende af koncentrationsskalaen, men vurderes til at have en vis inaktiverende effekt på coronavirus. Sam-



menholdt med at der vil være en betydelig for-tyndningseffekt, er det vores samlede vurdering, at de anvendte 0,8 mg er OK."

Svømmebadsteknisk Forening 09.03.20

Der er ikke til dato fundet evidens for, at "virus som følge af covid-19 kan spredes direkte til mennesker gennem vand i svømmebassiner, varmtvandsbassiner eller spa" (min oversættelse fra det amerikanske www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov).

Til det kan jeg tilføje, at der er fundet SARS-CoV-2 vira i fx fæces og spildevand, men der er ikke fundet evidens for, at inficeret vand er en mulig smitterute. Det positive for svømmere

Fortsættes side 7

er, at SARS-CoV-2 formentlig inaktiveres noget hurtigere i svømmebassinets vandtemperaturer end ved lave temperaturer (fx 4 grader).

Vandsportens corona-regler

Ved genåbning den 8. juni udsendtes Vandsportens corona-regler til alle svømmeklubberne. En vejledning hvor Danmarks Idrætsforbund, DGI og Dansk Svømmeunion beskrev de foreløbige retningslinjer for indendørsidrætten tilpasset brugen af svømmebade i henhold til de danske sundhedsmyndigheders generelle retningslinjer og anbefalinger.

Det følgende er mine nuværende tanker om regelsættet.

De kommunalt ansvarlige for driften af svømmebassiner og brugerne omkring det enkelte bassin er nødt til i en tæt dialog at få ensartethed og kunne bidrage til ikke at sprede smitte – hverken i eller udenfor bassinet. Den store udfordring er at sikre den sociale distance for at forebygge smittespredning med 4m² ved ophold i såvel bassin, gulvareal samt i omklædningsrum. Det skal bl.a. overvejes, hvorledes overgangen mellem forskellige klubber/aftenskolehold skal løses, og at mange Halliwick-svømmere ikke kan nøjes med 15 minutter i omklædningen.

Ved fysisk aktivitet er afstanden 2 meter mellem deltagerne. Vær opmærksom på, at trapper og gangbare i varmtvandsbassiner vil mindske antal deltagere ift. om 4 m² vandoverflade pr. deltager. I henhold til vejledningerne skal man afsætte ekstra personer til "opsyn og rengøring". Ved ankomst skal der reguleres, hvor mange der må komme ind i omklædningsrummet og i selve hallen. I praksis bliver der kun svømning for udvalgte hold, som skal møde til bestemt tid for at ventetiden udenfor hallen bliver så lille som muligt, samtidigt med de får kortere tid i vandet.

Beskrivelserne omkring hygiejne undrer mig:

Toiletterne skal bruges i mindst muligt omfang. Er det en opfordring til at tisse i vandet?

Drikkedunke medbringes hjemmefra. Efterlader det teoretisk et forurenede bassinområde?

Det anbefales, at deltagerne medbringer eget udstyr. Ved større udstyr er der i min optik ikke i overensstemmelse med det frie klors desinficerende effekt.

Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem hver bruger. Praksis har vist, at hallerens redskaber bliver aflåst. Med det frie klors desinficerende effekt må en ny ændret praksis kunne løse en del.

Halliwicks særlige udfordring

Regelsættet giver ikke umiddelbart mulighed for undervisningen efter Halliwick-konceptets principper.

Første overvejelse: Mange børn kommer sammen med en fra deres husstand. Dermed vil barnets og dets voksen godt kunne være tæt på hinanden uden at øge risikoen for smitte.

Anden overvejelse: Instruktører og hjælpere går i vandet med hænderne afsprittede eller har hænderne i vandet gennem længere tid. Der bør hænderne ikke være problemet for berøring.

Tredje overvejelse: Mundbind må ikke anvendes i vand – kan være livsfarligt, hvis det bliver vådt.

Visir duer ikke i praksis. Det forhindrer ikke, at vand skylder ind på ansigtet, og når instruktøren skal give støtte, kan svømmer og instruktør komme til at slå sig på hinanden. Kan en fullface snorkelmaske være en mulig løsning?

Fjerde overvejelse: Fordel redskaber i flere udstyrsnet – som gives 10 minutter neddykket ophold i bassin vandet efter brug.

Femte overvejelse: Gruppeaktiviteter med distancerevisitter mellem deltagerne.

Sjette overvejelse: Webinar kombineret med møder på Teams til erfaringsudveksling.

Vi er nogle instruktører, som har indkøbt forskellige fullface snorkelmasker og er gået i gang med afprøvninger med vores pårørende. Vi vil udveksle erfaringer, inden vi sender vores overvejelser til Dansk Svømmeunion.

Bodil Føns Knudsen

Ordinær generalforsamling Svømmeklubben Hato



Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling
i Svømmeklubben Hato

torsdag den 27. august 2020 kl. 10.00

i Jyderup Svømmehals klublokaler

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning fremlægges til godkendelse.
3. Regnskab 2019 fremlægges til godkendelse
4. Indkomne forslag. Skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
5. Fastsættelse af kontingent.
6. Valg af bestyrelsen:
På valg er Ina Bro-Jørgensen, Inge-Lise Lovén og Aase Jensen, der alle er villige til genvalg. Desuden skal der vælges 1 medlem for 1 år i stedet for Ole Pedersen.
7. Valg af bestyrelsessuppleanter:
På valg er Bodil Sørensen og Jonna Nielsen.
8. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant.
9. Eventuelt.

Bestyrelsen



Halliwick Grundkursus forår 2021 i Rødovre

1. del 19.-21. marts 2021, 2. del 29.-30. maj 2021

Sted: UlykkesPatientForeningens Svømmehal og mødelokale

Fjeldhammervej 8, 2610 Rødovre

Kursets vært er PARASPORT Frederiksberg.

Praktisk arrangør HASAM.

Målgruppe:

Alle som ønsker at tage en Halliwick-instruktøruddannelse til brug i den frivillige idræt, i specialundervisning eller i rehabilitering af børn og rehabilitering af voksne.

Kurset svarer til det internationale Halliwick® Basic Course.

Tilmeldingsfrist 15. februar 2021.

Se nærmere på www.HASAM.dk

Halliwick konceptet set i habiliterings- og rehabiliteringsperspektiv



Harald Lie

For at lægge grundlaget for en fælles forståelse af Halliwick-princippet er udarbejdede og vedtog Den Internationale Halliwick Organisation (IHA) i 2000 et dokument, Halliwick koncept 2000. I 2010 blev dette dokument udvidet og opdateret med flere forklaringer og beskrivelser.

Konceptet fastslår, hvilket vi "halliwickere" er fuldt indforståede med, at Halliwick er udviklet til at funktionshæmmede kan deltage i vandaktiviteter, bevæge sig selvstændigt i vand og svømme. Konceptet fremhæver, at Halliwick-konceptet er helhedsorienteret og inkluderer fysiske, personlige, rekreative, sociale og terapeutiske aspekter, som kan have en vigtig betydning for et menneskes liv.

Al genoptræning eller træning omtales i dag som rehabilitering. Man taler om "hverdagsrehabilitering", "hjerterehabilitering" osv., hvor der er tilrettelagt specielle programmer for, hvordan man efter en skade eller sygdom kan genoptrænes til at f.eks. klare de almindelige opgaver i det daglige. Ved træning og behandling i vand er der en mulighed for "fritidsrehabilitering".

I begrebet rehabilitering ligger der langt mere end den fysiske genoptræning. Ifølge FN's Handicapkonvention artikel 26¹ drejer rehabilitering og habilitering sig om passende foranstaltninger, der "gør det muligt for personer med handicap at opnå og opretholde den størst mulige uafhængighed, fysisk, psykisk, social og

erhvervsmæssig formåen samt fuld inklusion og deltagelse i alle livets forhold". Denne artikel 26 angiver, at habilitering og rehabilitering har det samme formål, men angiver ikke, at de to begreber har forskellige målgrupper og forskellig indsats.

Personer med behov for en habiliterende indsats er børn, unge og voksne med medfødte eller tidligt erhvervede lidelser. Rehabiliteringsindsatsen retter sig mod lidelser og skader, som opstår senere i livet. Habilitering handler om at udvikle og opnå nye færdigheder, hvor rehabilitering handler om at genvinde tabte færdigheder.

Halliwick-konceptet dyrket som *idræt* passer godt ind i begreberne habilitering og rehabilitering. Halliwick konceptet fokuserer ikke kun på at opnå eller forbedre en fysisk bevægelse. Det styrker selvtilliden at skulle overvinde en naturlig usikkerhed i forhold til vand og at opleve, at man kan opnå nye og udfordrende færdigheder. Undervisningen stiller krav til evnen til samarbejde og de andre i gruppen har sociale forventninger. Halliwick giver mulighed for en meningsfuld fysisk fritidsaktivitet, en fritidsaktivitet som for nogen er deres eneste mulighed.

Halliwick konceptet anvendt i *træning og behandling* kan også passe godt ind i begreberne habilitering og rehabilitering, forudsat at man ikke kun anvender Halliwick-teknikker, men også anlægger et helhedssyn på træning i vand. Jeg kender eksempler på, at man anvender vand til genoptræning, men ikke udnytter situationen til også at træne forudsætninger for svømning. Der ligger for eksempel meget

Fortsættes side 13

¹ FN's Konvention om rettigheder for personer med handicap har siden ratifikationen i 2009 givet Danmark en overordnet ramme for arbejdet med handicapområdet.

god genoptræning efter en hjerneblødning i at arbejde på at genfinde det svømmemønster, man havde inden blødningen. Og det at sigte mod en meningsfuld fritidsaktivitet bør være en del af helhedsopfattelsen af personens behov i et liv med følger af en hjerneskode.

Desværre er der aftagende brug af bassin i behandling og genoptræning, måske fordi man har haft problemer med at påvise, at man kan opnå en bedre specifik fysisk funktion ved træning i vand i forhold til træning på land. Brug af bassin er mere ressourcekrævende end træning og behandling på land, så tankegangen er, at hvis udbyttet er det samme, kan man lige så godt undlade det. På den måde går man glip af det brede rehabiliteringssigte, som aktiviteter i vand giver mulighed for at arbejde med. Ud over opnåelse af en bedret fysisk funktion, kan man opnå styrket selvtillid og personlig og social udvikling, funktioner som er vel lige så vigtigt, som en bedret fysisk funktion.

Idrætten er sig bevist, at fysisk udfoldelse har en stor positiv betydning. Ikke blot for deres medlemmers fysiske funktion men også for deres generelle velbefindende. Halliwick har dette som mål, og jeg håber, at de, som har en

Halliwick-baggrund, kan være med til at synliggøre denne almene betydning af træning og aktivitet i vand. Det være sig rehabilitering af børn og voksne med medfødte eller tidligt erhvervede lidelser og rehabilitering af voksne, hvor skaden eller lidelsen er opstået senere i livet.

Jeg vil i næste nummer af Halliwise tage udgangspunkt i nogle forskellige personers historie og beskrive dem ud i henholdsvis et rehabiliterings eller rehabiliterings perspektiv. Hvis nogen vil kommentere eller diskutere herværende indlæg, så bringer jeg det meget gerne i Halliwise. Det samme hvis I har en god personhistorie.

Harald

Halliwick Grundkursus i Rødovre

Halliwick Grundkursus i Rødovre

19.-21. marts samt 29.-30. maj 2021.

Læs på hjemmesiden for nærmere information.



Nyt medlem i IHA's stævneudvalg

Jeg hedder Stina Christiansen, er 48 år og mor til Philip på 13 og Frederik på 16. Vi bor i Tranbjerg syd for Aarhus.

Frederik har CP og er grunden til, at vi har vores ugentlige gang i HASA. Nu tager han et år på efterskole, og så vender han stærkt tilbage i vandet til næste år.

I min egen fritid er jeg aktiv i en løbeklub med 200 medlemmer som træner, bestyrelsesmedlem og et par andre poster, og så skriver jeg verdens mindste lokalblad, Tranbjerg Tidende.

Jeg er lige blevet valgt til at præsentere Danmark i IHA's stævneudvalg. Det er en spændende opgave, som jeg håber, at jeg kan løfte.

Jeg er uddannet journalist og sidder lige nu i STARKS interne kommunikationsafdeling.



Planudvalg 2022

Et nyt udvalg i HASAM

Ved Årsmødet i april blev det vedtaget at nedsætte et 2022 Planudvalg.

Det har i de senere år været svært at samle mange deltagere til Suppleringskurset, og et videregående kursus i 2019 måtte aflyses. Mange nyuddannede instruktører har en naturlig tilknytning til klubber/institutioner/skoler, som er medlem af HASAM. Blandt de øvrige nyuddannede er det kun ganske få som melder sig ind i HASAM. Det rejser forskellige spørgsmål:

Hvilke funktioner skal og kan HASAM varetage båret af frivillige kræfter?

Vedtægterne beskriver, at HASAM har en grundlæggende forpligtigelse til afholdelse af kurser og uddannelse af undervisere, herunder samarbejdet og kontakten til IHA. Hvilket ud fra evalueringerne af grundkurserne må anses for at fungere positivt ift. grundkurserne.

HASAM har dernæst til opgave at fastlægge regler for konkurrencesvømning med tidshandicap – en opgave som er uddelegeret til Stævneudvalget.

Udfordringerne er bl.a. i varetagelsen af vedtægternes: § 3 stk. 3.

“Gennem møder og udsendelser af information at styrke samarbejdet mellem de, der arbejder efter Halliwick-konceptet”.

Formål: At analysere og beskrive hvorledes HASAM som organisation skal og kan varetage dets forpligtigelser iht. vedtægterne.

Ansvar: At være ansvarlig for en fremadrettet evaluering med fokus på det organisatoriske og aktiviteter, som er attraktive for nuværende og nye medlemmer af HASAM.

HASAM har afsat 5.000 kr. til planudvalgets arbejde, og FU har efterfølgende nedsat 2 underudvalg, som indtil videre mødes på Microsoft Teams,

Et underudvalg med fokus på klubberne (3 medlemmer fra FU og 2 med tilknytning til en klub).

Det udvalg har afholdt ét møde, hvor fokus var på, hvilken støtte, information og inspiration klubberne kan være interesserede i, at HASAM tilbyder. Ud over at HASAM er en væsentlig støtte for klubberne ved at tilbyde uddannelse, hvad kan gøre HASAM relevant? Kan klubberne have interesse i et samarbejdsnetværk, og kan HASAM understøtte det, og har HASAM mulighed for, at støtte initiativer til at etablere en klub eller støtte i forbindelse med generationsskilte? Dette er emner, man vil arbejde videre med, ligesom der skal sættes på at bringe inspirerende stof og dybdegående referater i Halliwise.

Et andet underudvalg, hvor medlemmerne anvender Halliwick arbejdsmæssigt (3 medlemmer fra FU og 4 terapeuter). Udvalget har afholdt 2 møder.

En længerevarende brainstorm endte på første møde med at kredse omkring udfordringer med holdtræning og anvendelsen af Halliwick-konceptet. Dertil blev knyttet et behov for at få skabt mere lokale netværk for nyuddannede instruktører.

På det andet møde startede vi på en interessant analyse; hvor der kom til at udfolde sig en meget givende drøftelse om kropslig berøring. Stikord: Intimsfære, det andet køn, aldersforskelle, kulturelle forskelle, faglig baggrund og italesætte naturlig berøring.

Begge udvalg vil gerne have flere medlemmer, så du er meget velkommen til at tage kontakt.



Tørsvømning

Midt i coronakrisen fik jeg en mail fra en af vore ivrige svømmere, Frederik, som savnede at komme tilbage i bassinet. Frederik viste med nogle billeder, hvordan han holdt sig i form med tørsvømning.

Da jeg læste Jørns beretning om hvordan han lærte at svømme i åbent hav, kom jeg til at tænke på, om det måske er det, vi skal

gøre fremover. Det åbne hav er så stort, at viruskoncentrationen må ligge under smittegrænsen, bare vi holder afstand, og det siges, at det at snorkle med helmaske er en ekstra god oplevelse.

Korkbæltet



Jørn Bundsgaard
Johansen



Det var i 1965. Vi lærte at svømme ved Kelstrup Strand på Haderslev Næs. I samlet flok cyklede vi fra skolen de 5 km til badebroen. Vi skiftede til badetøj i et træskur, hvor der hang korkbælter. Flere skoler skulle deles om stedet, så bæltene var tit våde.

Vi var flere, der allerede kunne svømme. De dygtigste fik lov til at springe ud på den dybe side. Broen dannede et stort T med nogle mindre broer på tværs. De ikke-øvede svømmede, hvor der var lavest. De to lærere skulle stå på broen. De havde en bambusstang med en bøjle, så de kunne støtte de mest usikre.

Det var en hel udflygt! Vi havde madpakker med. Dem spiste vi, når vi havde været i vandet. Hvis vi havde penge, kunne vi i en kiosk købe lakridsrod, som vi tyggede på hele vejen tilbage...

Vi brugte en halv skoledag på svømning, når vi regner cykelturen med. Der var mere luft i skoledagen, og mangel på bevægelse og fysisk aktivitet var ikke et tema.

Set gennem nutidens svømmebriller var det en træls undervisning. Men det foregik fra en

kyst i Lillebælt – og vi var ca. 20 elever samlet fra to klasser. Vi kendte ikke til andet.

I 1972 – 18 år gammel – svømmede jeg for første gang i en hal. Pudsigt nok det samme år, som HASA blev etableret. Halliwick-metoden forbinder jeg derfor med svømmehal, smult vande, fast bund og fysisk kontakt.

Transporten på cykel var klimavenlig. Bælterne i bæredygtigt materiale. Måske skal vi i virus-tider søge mod kysten og finde korkbæltet frem. For en sikkerheds skyld.

Hilsen Jørn Bundsgaard Johansen

Halliwick Grundkursus i Ans

16.- 18. september samt 31. oktober – 1. november 2020.

Læs på hjemmesiden for nærmere information.

HASAMs aktivitetskalender 2020/21



SEPTEMBER 2020

- 18.-20. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM
Ans Idræts- og Kulturcenter

OKTOBER 2020

3. HASA svømmestævne (afholdes hvis tilrådeligt)
Lyseng, Aarhus
31. Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM
Ans Idræts- og Kulturcenter

NOVEMBER 2020

1. Halliwick grundkursus, 2. del, dag 2, HASAM
Ans Idræts- og Kulturcenter
7. Sælungerne svømmestævne (afholdes hvis tilrådeligt)
Esbjerg

2021

MARTS 2021

- 19.-21. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM
og Parasport Frederiksberg, Rødovre

MAJ 2021

- 29.-30. Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM
og Parasport Frederiksberg, Rødovre

