

HALLIWISEN

Medlemsblad for HASAM • Halliwick-SAMarbejdet i Danmark

29. ÅRGANG FEBRUAR 2021 NUMMER 1/4



PARASPORT OG
SAMARBEJDE
SIDE 17



ÅRSBERETNING
SIDE 5



Deadline
Halliwisen nr. 2 - 2021

Torsdag den 22. april 2021

Ansvarlige: Harald Lie og Mette Holleüfer Alkær sig

Indholdsfortegnelse:

• HASAM årsberetning 2020	5
• HATO coronaefterår 2020.....	11
• Nyt om brug af mundbind og visir.....	11
• Årsmøde 2021	13
• IHA's stævneudvalg	13
• Hvad er det nu lige bassintræning kan?.....	15
• Parasport og Rising star	17
• Tanker på bassinkanten i en coronatid	19
• HASAMs aktivitetskalender 2021	21
• HASAMs forretningsudvalg	23



Har du husket
at betale
kontingent for 2021?

Enkeltmedlemmer
pr. år 200 kr.

Klubber/institutioner
pr. år 500 kr.

Reg. nummer: 8117
Kontonummer: 33 555 99
Mail til hane@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

HASAMs årsberetning 2020

HASAMs Forretningsudvalg (FU) består af 5 medlemmer. Formand Bodil Føns Knudsen, næstformand Harald Lie, kasserer Lis Pedersen, Hanne Bjørling og Christine Hjortkjær. Suppleanterne er Mia Kynde og Mette Holleüfer Alkærsg. HASAMs regnskab er blevet revideret af Tinne Hjerrild Jakobsen.

Foreningen har 4 æresmedlemmer og 22 individuelle samt 12 skoler/institutioner og klubber som medlemmer i 2020. HASAM giver IHA's finansielle rådgiver Søren Andersen et medlemskab og ikke mindst en stor tak for hans bistand. Dertil kommer kursister fra Halliwick Grundkursus, som får 1 års medlemskab.

Covid-19 har påvirket vores liv i 2020 på mange måder – privat, job, vores kontakt med klorvand og i foreningens arbejde. FU valgte ikke at mødes til et fysisk arbejds møde i foråret; så det blev til hele 13 online møder plus telefon-/onlinemøder ift. konkrete opgaver.

Arbejdet med covid-19's retningslinjer har krævet mange timers administrativt arbejde for mange medlemmer af HASAM. I bagklogskabens klare lys har vi været udfordret af myndigheder, som ikke har arbejdet tilstrækkeligt tværfagligt og tværsektorielt for at skabe fornuftige rammer for aktiviteter **i og ved** svømme- og træningsbassiner. Myndighederne har specielt ikke haft blik for det særlige miljø med dampe i desinfektionsbiprodukter fra klor i halluften. Dernæst manglede de overblik over de meget forskellige betingelser – afhængigt af lovgrundlag og hvilken retningslinje – i klubregi, i aftenskoleregi, skoleregi eller i en træning i kommunalt eller regionalt regi.

Det var især en meget stor undren, at betænkningen om krav om mundbind i oktober ikke indeholdt en advarsel om brug af mundbind i bassinet, når de amerikanske sundhedsmyndigheder advarede i marts 2020.

Kravet om brug af mundbind/visir ved aftenskoleundervisning af mere end 2 hold medførte en arbejdsulykke ved brug af visir ved bassinet. Fysioterapeuten blev alment påvirket med hovedpine, trykken for brystet, hoste, svien i øjnene efter kun 25 minutter – pause på 1 time og igen 15 minutter, inden visiret blev lagt væk. Det antages, at det skyldtes påvirkning fra desinfektionsbiprodukter, da fysioterapeuten efterfølgende hostede små hvide skumklatter op og var lungepåvirket i en uges tid.

Desværre var ulykken og beretninger fra medlemmer og netværk om brug af mundbind og visir nødvendige, for at myndighederne forstod behovet for ændringer af retningslinjer. **ALLE** kan nu betragtes som værende fritaget for brug af mundbind eller visir med henvisning til helbredsmæssige udfordringer både **i og ved bassinet**.

Præciseringen i Retningslinje fra Kulturministeriet: fritagelse for værnemiddel i bassinet.

Præcisering i Kulturministeriets FAQ-spørgsmål: fritagelse ved livreddningstjeneste.

Præcisering i Arbejdstilsynets FAQ-spørgsmål: fritagelse ved helbredsmæssige udfordringer i og ved bassinet.

Kvalificerede svar om rengøring af porøse redskaber savner vi stadig fra de danske myndigheder. Ingen myndigheder har påtaget sig at ville drøfte overvejelser om brug af full face snorkelmasker i bassinerne.

HASAM og her især Bodil har været koordinator i en meget stor mundtlig og skriftlig kommunikation med myndigheder og andre organisationer. Der har været kontakt til Sundhedsstyrelsen, Styrelsen for Patientsikkerhed, Miljøstyrelsen, Kulturministeriet, Arbejdstilsynet.

Men det havde ikke kunnet ladet sig gøre uden hurtigt og kvalificeret opbakning fra FU-

Fortsættes side 7

medlemmer og en stor tak til Jakob Wetke samt til netværket indenfor svømning og bassintræning, bl.a. Dansk Selskab for Bassinfysioterapi, Danske Fysioterapeuter, Parasport, Dansk Svømmeunion samt Danske Svømmebade. Sidstnævnte har opfordret til et fremtidigt uformelt samarbejde ud fra erfaringen, at de som brancheorganisation bør være mere bevidste om at få viden fra mindre organisationer, som ikke har råd til at være medlemmer.

Den ordinære generalforsamling den 15. april 2020 blev afholdt som et fuldt elektronisk årsmøde – et onlinemøde på Microsoft Teams. Alle kunne lytte: men ikke alle kunne ytre sig direkte eller afgive stemme uden at måtte ringe til en mobilkontakt, som præsenterede deres stemme. Årsmødet havde 23 deltagere på tværs af landet, hvilket glædede FU meget. Derfor er det naturligt, at FU indstiller til vedtægtsændringer, så der fremadrettet kan holdes delvist eller fuldt elektronisk årsmøde. Vi har fortsat intentioner om afholdelse af årsmødet i tilknytning til et suppleringskursus.

Brugen af *ForeningsAdministrator.dk* er kommet godt i gang. Systemet indeholder en medlemsdatabase og ikke mindst en nem arbejdsproces i mailsystemet for nyhedsmail – eks. orientering om Covid19 og indkaldelse til de to Covid-19-orientingsmøder i 2020. Hanne og Lis har anvendt systemet til regnskabet for 2020.

Hjemmesiden har fået nyt layout af Mia Kynde. Hun har sørget for, at hjemmesiden løbende blev opdateret med covid-19-nyheder. Mia modtager meget gerne en mail med nyheder eller fortællinger om din hverdag med Halliwick, som kan bringes på hjemmesiden. Mia har også lagt nyheder på Facebook.

Det seneste Halliwick Grundkursus blev afholdt i marts i Ans, lige inden Danmark lukkede ned som følge af covid-19. Mange tak til svømmere og lederne fra HASI, som har medvirket på kurserne. Ikke mindst da kvaliteten af kurserne afhænger af organiseringen af svømmeres deltagelse i praktikkerne.

Harald Lie, Hanne Bjørling og Bodil Føns er godkendte IHA-undervisere. Halliwick Senior Lecturer Bodil Føns er mentor for IHA Trainee-Lecturer Christine Hjortkjær, som skal til IHA bedømmelse på det næste kursus. De tidligere undervisere Anette Spence og Lena Andreasen kan varetage kortere introduktioner til Halliwick-konceptet og giver eksterne vejledninger.

HASAM vil gerne holde fokus på, at nye instruktører kommer godt i gang, og 1 års medlemskab af HASAM kan bidrage til dette på forskellig vis. Nyuddannede kan få besøg af en underviser for 1000 kr. inden for normal arbejdstid (inden kl. 16.00) og 500 kr. uden for normal arbejdstid. Øvrige udgifter betales af HASAM. De aftalte vejledningsbesøg er nu blevet udsat flere gange.

Suppleringskurset 2020 i Aalborg havde god tilslutning, men måtte desværre aflyses pga. Covid 19. Vi afventer situationen, før vi planlægger kurset igen.

Årsmødet 2020 nedsatte et Planudvalg 2022 til at analysere og beskrive, hvorledes HASAM som organisation skal og kan varetage dets forpligtelser jf. vedtægterne". Udvalget blev efterfølgende delt i 2 udvalg, som vil aflægge selvstændig beretning på årsmødet.

Initiativer inden for Halliwick kan søge økonomisk støtte fra inspirationspuljen. Der er trofast blevet afsat 5.000 kr. i budgettet. Udgifter til afprøvninger af full face snorkelmasker samt Mia Kynde og Bodil Føns deltagelse i 7 webinars i bassinfysioterapi er bevilget af puljen.

International Halliwick Association (IHA) har officielle adresse hos IHA-kasserer Bodil Føns Knudsen. Finansiell rådgiver Søren Andersen (revisor) bidrager frivilligt til IHA ift. årsregnskabet samt rådgivning til Bodil ift. bogføring (moms).

IHA har registreret en varemærkeskyttelse: (®) på navnet Halliwick indenfor EU, som skal fornyes i 2024. IHA's logo fik i foråret 2019 med dansk tekst registreret varemærkeskyttelse i Danmark gældende i 10 år indtil den 13.

Fortsættes side 9

marts 2029. Den engelske tekst til varemærket på IHA's logo blev godkendt indenfor EU og blev sendt til den internationale registrering hos WIPO den 22.12.2020. Dette varemærke på logoet beskytter foreløbigt ift. Brexit og er registreret indenfor EU indtil den 30. september 2029. Til vores store glæde er begreberne: habilitering og rehabilitering samt konkurrencesvømning med tidshandicap nu godkendt.

Stina Christiansen fra HASA er nyt medlem af IHA's stævneudvalg. Klubben Natator i Kroatien har været stærke koordinatore til bevilling af et Erasmus partnerprojekt om svømmekonkurrence med tidshandicap. Partnere ud over Kroatien er IHA, Polen, Slovenien og Serbien. Projektet og covid-19 har sat planlægningen af det næste internationale stævne med svømning med tidshandicap i stå. Projektet betyder, at flere

”landshold” vil få trænet principperne og være klar til at forsøge at tage den store pokal og titlen som verdensmester fra det danske hold.

Halliwisen udkommer forsat 4 gange om året. Tidligere gik redaktionen på skift, men det sidste halve år har Harald været redaktør for indholdet af Halliwisen. HASAMs samarbejde med Intryk fungerer meget tilfredsstillende. Jens og Thonnes fra Intryk har fortsat en stående invitation til at overvære et svømmestævne.

HATO benytter Halliwisen som klubbblad. Medlemmer/klubber/skoler/institutioner opfordres til at benytte muligheden for at fortælle om verden om deres Halliwick-tilbud i Halliwisen.

Sluttelig takker Bodil for samarbejdet i et FU i dette historiske covid-19-år.

Forretningsudvalget

OBS! NY DATO OBS!



Halliwick Grundkursus efterår 2021 i Rødovre

1. del 27.-29. august 2021, 2. del 13.-14. november 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 habilitering af børn og rehabilitering af voksne.

Kurset svarer til det internationale Halliwick® Basic Course.

Tilmeldingsfrist 1. august 2021.

Se nærmere på www.HASAM.dk

OBS! NY DATO OBS!



Efterårssæsonen har været præget af corona-restriktioner.

Svømmehallen har sørget for at tilpasse forholdene, så det har været nemt at overholde de coronaregler, som gælder for selve svømmehallen.

I svømmeundervisningen har vi overholdt reglerne om at holde afstand ved at gennemføre undervisningen på den måde, at svømmerne er i vandet, og underviserne står på bassinkanten. Det er ikke så godt, som når underviserne er med i vandet, men vi har dog nået nogle resul-

tater, selvom det er uvant for os alle sammen.

Fra midt i december har svømmehallen været lukket på grund af den generelle coronanedlukning, og dermed er alle vores aktiviteter stoppet.

På nuværende tidspunkt er det stadig usikkert om eller hvornår, vi kommer igang igen i forårssæsonen. Men vi ser frem til at samfundet åbner. Så vi kan mødes igen og komme i gang med svømningen.

Hanne Mortensen

Nyt om brug af mundbind og visir



Som det fremgår af Årsberetningen, er det efter intens "fodarbejde" lykkedes for HASAM at få opmærksomhed på de store problemer, som brug af mundbind og visir kan skabe i og ved bassinet. Kulturministeriet, som Idrætsområdet henhører til, har den 4. december således ændret deres retningslinjer:

"Det anbefales, at man ikke anvender mundbind eller visir i forskellige bassiner, spa mv., da det kan udgøre en sundhedsmæssig risiko. I forbindelse med badning i forskellige bassiner, betragtes man som udøver, hvorfor kravet om brug af mundbind eller visir desuden ikke finder anvendelse, når man udøver en idrætsaktivitet". (s.6)

Bemærk. Der er ikke ændret i bekendtgørelsen om krav om mundbind. Men formuleret en nødvendig uddybelse indenfor rammerne for retningslinjer. En sundhedsmæssig risiko kan tolkes bredt ift. et vådt mundbind ved et fald i bassinet til anvendelse af visir, kroppens påvirkning af dampe fra desinfektionsbiprodukter med klor.

Arbejdstilsynet har taget beretningerne om helbredsmæssig påvirkning ved brug af værnemidler i og ved bassinet seriøst og har lagt en FAQ på hjemmesiden:

Må man undlade at bruge mundbind/visir, hvis man oplever problemer med vejtrækningen mv.?

Ansatte, som oplever problemer med vejtrækningen, lider af angst/klaustrofobi eller har andre helbredsmæssige udfordringer, når de bærer mundbind eller visir, er fritaget fra kravet om at bruge mundbind/visir. Arbejdsgiveren kan i den forbindelse ikke kræve, at de ansatte skal bruge mundbind eller visir. Rigspolitiet oplyser, at der ikke er krav om dokumentation foraf helbredsmæssige årsager. Arbejdstilsynet vil heller ikke kræve dokumentation.... Virksomheden og den ansatte skal dog være opmærksom på at følge sundhedsmyndighedernes generelle retningslinjer afstand mv.

Ud fra ovenstående konkluderer vi, at **ALLE kan** betragtes som værende fritaget for brug af mundbind eller visir med henvisning til helbredsmæssige udfordringer både **i og ved bassinet**.

Så HJÆLP med at sprede budskabet i dit netværk. Du har viden og kan være med til at modvirke, at alle brugere af svømmehaller osv. på eget initiativ anvender et mundbind eller visir i bassinet. Dermed udsætter de sig selv og andre for en sundhedsmæssig risiko og i værste fald en betydelig sikkerhedsmæssig risiko.

Årsmøde 2021

Søndag, den 7. marts 2021.

Sted: Jacobsvej 22, 3310 Ølsted

Online på Microsoft Teams, detaljer på mail.

Med covid-19-situationen har HASAMs FU besluttet at afholde et delvist elektroniske årsmøde 2021.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Forslag til vedtægtsændringer fra HASAMs FU.

De nuværende vedtægter fra 2019 giver ikke uden en særlig dispensation mulighed for at afholde et delvist eller fuldstændigt elektronisk årsmøde.

Årsmødet 2020 blev pga. covid-19-situationen afholdt som et fuldstændigt elektronisk årsmøde med 25 deltagere. Enkelte havde problemer med at tale og afgive stemme via deres computer. Dette blev i nuet løst ved telefonisk kontakt med de berørte ved afstemninger, som blev sagt højt på mødet. Mødet indeholdt ingen emner, hvor der blev anmodet om anonym afstemning.

HASAM har med anskaffelsen af Microsoft 365 Enterprise E mulighed for at afholde et online møde på Teams og afholde anonyme afstemninger.

HASAMs FU har intensionen, at der fremover afholdes årsmøde i tilknytning med et suppleringskursus. Derved kan deltagelse i årsmøde ske ved både fysisk fremmøde og elektronisk deltagelse.

HASAMs FU har gennemgået vedtægterne for de nødvendige tilføjelser til at kunne afholde et delvist eller fuldstændigt elektronisk årsmøde.

Samtidig er vedtægterne gennemgået for opdatering ift. nuværende sprogbrug og praksis.

Tilmelding til årsmødet på hjemmesiden

Dagsorden med bilag og vejledning for online-deltagelsen er mailet direkte til enkeltmedlemmer og kontaktpersoner i klubber, skoler eller institutioner. Har du ikke modtaget informationen og ønsker at deltage, så skriv til hasam@halliwick.dk

Forretningsudvalget

IHA's stævneudvalg

I Halliwicken 3/2020 blev Stina Christiansen, som er medlem af HASAMs stævneudvalg, præsenteret som nyt medlem af IHA's stævneudvalg. Der er to udvalg under bestyrelsen for IHA (International Halliwick Association), et for uddannelse og forskning og et for svømmestævner (Halliwick gala group). Stævneudvalget har til formål at støtte og vejlede det medlemsland, som ønsker at afholde et stævne, bl.a. ved at vurdere om faciliteterne er velegnede, at reglerne er tydelige, og at tilrettelæggelsen sikrer at alle kan deltage på en ligeværdig og retfærdig måde. Det sidste internationale Halliwickstævne var i Polen i 2018, og nu er Kroatien i gang med at planlægge det næste. I den sammenhæng har organisationen i Kroatien, Natator søgt EU-midler under ERASMUS+ programmet* og fået tilsagn om knapt 60.000 €. Projektet er:

LAD OS SVØMME. Skabe mulighed for passende fysisk aktivitet og fremme social inklusion

for børn og voksne med handicap ved hjælp af svømning.

Formål: Baseret på analyse af god praksis i Polen og med støtte fra International Halliwick Association (IHA) er målet at svømmeklubber i Kroatien, Slovenien og Bosnien-Hercegovina skal lære mere om Halliwick-svømmekonkurrencer og deres afvikling og på den baggrund vurdere muligheden for at indføre Halliwick-konkurrencer i deres klubber / lande.

Hvis disse 4 lande kommer til at stille hold til det kommende internationale stævne – sammen med "os gamle" (Danmark, England, Irland osv.) – kommer det til at blive et brag af en oplevelse!

Jeg glæder mig!

Harald

***Erasmus+ er EU's program til støtte for almen uddannelse, erhvervsuddannelse, aktiviteter for unge og sport i Europa.**

Hvad er det nu lige bassintræning kan?



Mia Kynde

Inspiration fra nogle af de førende forskere inden for træning i vand. I syv webinarer formidles de nyeste studier/forskning med erfaring omkring bassintræning.

Mia Kynde

Muskelskeletale og neurologiske sygdomme samt aldrig forandrer bindevævet, kredsløbet og nervesystemet. Disse forandringer kan føre til nedsat fysik aktivitet, nedsat livskvalitet og øger risikoen for at få flere sygdomme (comorbiditet).

Motion og træning kan være med til at lindre degenerative lidelser, såsom multiple sklerose, demens m.m. Ved inaktivitet reduceres bl.a. muskelmassen med 20-30 % efter 7 dage, hjerte volumen med 10 % efter 9 dage samt generelt nedsat knoglemasse, som kan føre til osteoporose. Høj intensiv træning (HIT) har vist at have en positiv indvirkning på symptomer, der især er koblet til centralnervesystemet (hjernen og rygmarven).

Bassintræning er en populær træningsmetode, især blandt ældre, med eller uden funktionsnedsættelse og/eller aktivitetsbegrænsning. Ved træning i vand bliver man påvirket af opdrift, det hydrostatiske tryk, temperatur og vandmodstand. Dette har bl.a. indflydelse på, at der sker en ændring i den cerebrale blodgennemstrømning samt en ændring i koncentration af adrenalin og noradrenalin. Dette indikerer, at bassintræning har en dæmpende effekt på det sympatiske nervesystem (kamp/flugt respons), og yderligere øges aktiviteten i det parasympatiske nervesystem (hvile og genopbygger). Desuden øges nervesystemets evne til at respondere på indre og ydre stimuli ved træning i vand sammenlignet med træning på land.

Desværre er træningen i vand ofte uspecifik og ikke med den rette belastning. Hertil viser undersøgelser, at skræddersyede programmer, uafhængigt af om det er i vand eller på land, har potentiale til at målrette og forbedre mange komponenter.

Den seneste forskning viser, at specifik bassintræning kan have indflydelse på bestemte systemer i kroppen, eksempel kredsløb, nervesystemet m.m.

F.eks. har kognitiv træning i vand vist at have en moderat til stor effekt sammenlignet med land. Dette indebærer, at bevægelsesprogrammer i vand skal begynde med moderate til højdoserede øvelser, inden der udføres aktiviteter, som har brug for mere koncentration som problemløsning eller hukommelse. Man har ligeledes i forskellige studier set en moderat til stor forbedring ved funktionstræning i vand sammenlignet med land. Ved neuromuskulær træning er det en fordel at lave øvelser med retningsændring og øget overfladeareal. Derimod har øvelser med små eller hurtige bevægelser uden modstand sandsynligvis ikke en signifikant effekt på det neuromuskulære system. Plyometrisk træning (øvelser hvor der hurtigt skiftes retning) er nyttig, når man ønsker at forbedre muskelkraften og eksplosivitet, mens man minimerer ømhed i musklerne. Forbedringen ses både ved atleter og ikke atleter.

Parasvømning og Rising Stars



Anne-Dorte
Andersen

Parasport Danmark ønsker at komme tættere på sine klubber, så vi sammen er med til at udvikle sport for mennesker med en funktionsnedsættelse. Fra januar 2020 så har hver idrætsgren fået tilknyttet en ansat fra Parasport Danmark som primær kontakt. Svømmekonsulenten er med til at udvikle parasvømning lige fra bredde til elitesvømning og vil samarbejde med landets svømmeklubber, så vi kan give endnu flere mennesker med en funktionsnedsættelse mulighed for at svømme.

I denne artikel vil jeg fortælle om projekt Rising Stars, som vi glæder os til at udvikle blandt andet i Aarhus sammen med HASA. Vi har planer for at åbne i Odense, så snart verden åbner sig igen, og vi vil komme med et tilbud i København til august.

Siden 29. august 2020 har man kunnet møde en gruppe parasvømmere på Aarhus svømmestadion til træning hver lørdag fra kl. 12.00-14.00. Nogle svømmere har været konkurrencesvømmere i mange år, og andre er nye til parasvømning. Det er Parasport Danmarks boble, talent og landstrænerstab, der står for den ugentlige træning. Svømmerne kommer fra hele Jylland og Fyn.

Parasport Danmarks Rising Stars begyndte i 2018 først i bordtennis og nu også i svømning. Rising Stars tilbyder udøverne et attraktivt udviklingsmiljø, hvor der er plads til alle, og hvor trykke rammer gør det til et sjovt sted at være. Rising Stars bygger bro mellem parasport og de almene hold ude i foreningslivet. Rising Stars skal ses som første trin ind til konkurrence-

parasvømning og er primært et tilbud til børn i alderen 7-15 år, som har et fysisk, syns- eller udviklingshandicap. Alle Interesserede svømmere og deres forældre inviteres til en snak og en prøvetræning. Hvis det viser sig, at f.eks. svømning ikke skulle være den rigtige idrætsgren, så hjælper vi med at skabe muligheden for at prøve en anden idræt. Det kan også være, at svømmeren har bedst af at starte på et andet svømmehold som f.eks i HASA, så vil vi henvise til dem. Parasport Danmark håber på, vi lokalt i Aarhus ser et samarbejde med de lokale almen og parasvømmeforeninger. Således at Rising Stars Aarhus og HASA arbejder sammen og henviser til hinanden. Det kan være, der i HASA er en svømmer, som gerne vil træne noget mere og se om parasvømning på talentplan måske var noget. Når Rising Stars-svømmerne skal inkluderes i klubber, vil det for nogle svømmere være oplagt at blive medlem hos HASA. Man kan også forestille sig samarbejde på andre planer måske f.eks. at afholde små lokale stævner. Vi ser frem til et godt samarbejde med jer.

Kontakt til Rising Stars Aarhus:

Bettina Fisker: mobil 3194 1434

e-mail: bef@parasport.dk

Generelt info om parasvømning i Parasport Danmark: Anne-Dorte Andersen mobil: 2134 4424, e-mail: ada@parasport.dk – følg os på Facebook: parasvømning.

Konsulent Anne-Dorte Andersen

Tanker på bassinkanten i en Corona-tid



Annette
Corneliusen

Endelig. Efter mange uger uden svømning var restriktionerne, så vi i efteråret kunne starte forsigtigt op med et mindre antal svømmere. Det at komme i gang var længe ventet for os alle.

Men det blev på en noget anderledes måde, end den sædvanlige onsdag aften i svømmeren:

Håndsprit, håndsprit, håndsprit, mundbind, afstand, afkrydsning af os, svømmere på række ind og ud af svømmehallen, møde ind til omklædning på bestemt klokkeslæt, aftørring af skabe, bænke, dørhåndtag med desinfektionsklude, der manglede, når vi mødte.

Det hele var kaotisk i starten. Men vi HASA-svømmere holdt os til retningslinjerne, og det hele blev lidt nemmere, indtil smittetallene steg, og vi igen måtte lukke ned.

Jeg er primært instruktør for de unge og vandskrækkerne. Men da vi ikke måtte komme i bassinet, måtte jeg gentænke min rolle. I fantasien så jeg den vandskrække med et tov om maven sat på en lang bambuspind, som jeg så kunne stå på bassinkanten og holde fast i. Kunne jeg mon få den vandskrække til at føle sig tryk i vandet på den måde? Det var jeg ikke sikker på. Og jeg ville ikke selv turde.

Jeg kunne jo tilbyde tørsvømning? Men vandskrækkerne har brug for at vænne sig til at være i vandet, så den idé blev også kasseret. I fantasien kunne jeg ellers lige se adskillige modne kvinder tørsvømme på træskamler.

Men det løste sig af sig selv, da ingen af vores vandskrække med brug for støtte havde lyst til at være i bassinet uden.

Min unge svømmer havde også set frem til at komme i gang igen. Også her var det helt no go at få instruktøren med i vandet. Vi måtte klare os med en albue-hilsen i stedet for det sædvanlige klem og en påmindelse om, at det nu var forbudt at sprøjte med vand.

Efter et par onsdage fandt min svømmer og jeg hinanden igen og vores sædvanlige samarbejde. Og det viste sig hurtigt, at min svømmer langt hen ad vejen blev en bedre og mere fokuseret svømmer, når jeg ikke var med i vandet, og der ikke var samme mulighed for leg og sjov som før.

Jeg har opdaget, at det kræver noget andet som instruktør, når jeg ikke kan komme i vandet, ligesom det giver nogle andre muligheder, når jeg står på kanten. Og det er en af de ting, jeg tager med fra coronatiden: At vi ikke nødvendigvis skal være med i vandet hele tiden. Så fremover vil jeg instruere lidt oftere fra kanten og lidt mindre i bassinet.

Så hvis svømmehallen ellers var åben, ville jeg nu stå længselsfuldt ved bassinkanten og spejle frem mod den dag, hvor bassinet igen fyldes med glade svømmere og instruktører.

Pas på hinanden og jer selv.

Grundkursus i Ans

**8.-10. oktober 2021 og
15.-16. januar 2022.**

Mere på www.hasam.dk

Annette Corneliusen

HASAMs aktivitetskalender 2021



FEBRUAR 2021

27. HASI svømmestævne, Silkeborg **(AFLYST)**

MARTS 2021

7. Årsmøde, delvist elektronisk. Adresse: Jacobsvej 22, 3310 Ølsted

19.-21. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM
og Parasport Frederiksberg, Rødovre **(FLYTTET TIL AUGUST)**

APRIL 2021

10. Svømmestævne, HASA, Lyseng, Aarhus **(FLYTTET TIL OKTOBER)**

MAJ 2021

29.-30. Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM
og Parasport Frederiksberg, Rødovre **(FLYTTET TIL NOVEMBER)**

AUGUST 2021

27.-29. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM
og Parasport Frederiksberg, Rødovre

SEPTEMBER 2021

7.-9. *Moving Societies*, 24th Rehabilitation International World Congress
MarselisborgCentret Aarhus - www.riworldcongress2020.com

30. IHA online konference

OKTOBER 2021

1.-2. IHA online konference.

2. Kl. 14.00: IHA-generalforsamling online

8.-10. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM
Ans Idræts- og Kulturcenter

NOVEMBER 2021

13.-14. Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM
og Parasport Frederiksberg, Rødovre

JANUAR 2022

15.-16. Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM
Ans Idræts- og Kulturcenter