

# HALLIWISEN

Medlemsblad for HASAM • Halliwick-SAMarbejdet i Danmark

29. ÅRGANG    AUGUST 2021    NUMMER 3/4



50-ÅRS  
JUBILÆUM  
SIDE 5



HALLIWICK-  
TANKER I KAJAK  
SIDE 9



Deadline  
Halliwisen nr. 4 - 2021

Fredag, den 8. oktober 2021

Ansvarlig: Harald Lie

## Indholdsfortegnelse:

- 50-års jubilæum nærmer sig ..... 5
- Coronarestriktioner i aftenskoleregi ..... 7
- Halliwick-tanker i kajakken ..... 9
- Litteraturstudie: Effekt af bassintræning ..... 13
- Bassintræning til lymfødem ..... 15
- ÆNDRING: Halliwick grundkursus i Rødovre. 17
- GDPR i forbindelse med billeder ..... 17
- HASAMs aktivitetskalender ..... 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](mailto: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](mailto:hasam@halliwick.dk)  
og skriv i emnefeltet HALLIWISEN



## i Danmark nærmer sig



*Phyl og James McMillan udviklede Halliwick-konceptet i 1950'erne.*

I september 1971 blev det første Halliwick grundkursus i Danmark afholdt i Aarhus, og i november blev det første svømmehold startet på Lyseng svømmeanlæg. Det var 3 fysioterapeuter fra institutionen Solbakken i Højbjerg: Else, Lisen og Vibeke, som tog det initiativ.

Efter det første grundkursus, blev der afholdt en række kurser op igennem 70'erne og efter godt 10 år, var Halliwick-aktiviteten i Danmark så omfattende, at der var grundlag for at stifte Halliwick-samarbejdet, HASAM. 10 år senere var HASAM med til at stifte International Halliwick association, IHA.

I forbindelse med det forestående jubilæum for Halliwick i Danmark til januar vil jeg opfordre alle gode læsere af Halliwiseen til at tænke over hvad for dem er specielt eller unikt ved Halliwick - og skrive et par ord inden 15. september om det som optakt til jubilæet.

Skriv højst 3-4 linjer eller ca. 50 ord hvor det, som er interessant, er, hvad skabte dit forhold til Halliwick. Er det det nære engagement som opstår mellem instruktør og svømmer, eller er det de færdigheder svømmeren opnår? Respekt for det enkelte menneske er centralt i Halliwick lige som at deltagelse er for alle, uanset funktionshæmning eller ej. Det gælder også svømmekonkurrencer baseret på princippet om svømning med tidshandicap. Hvis det er det væsentligste for dig, så skriv om det.

James McMillan (Mac) lagde grundlaget for at tænke i samspillet mellem krop og vand. Det er det vi ofte omtaler som fysikken, og det er det som nogle finder svært at forholde sig til, hvor for andre (inklusive mig selv) er den fysiske side af Halliwick virkelig fascinerende. Fysikken leder jo også frem til begynderundervisningens opbygning med 10-punktsprogrammet som guideline. Er det her du finder inspiration, eller er det holdningen — væk med alle hjælpemidler? I vand kan man klare sig uden, og det er i vand, at forudsætningen for at kunne blive uafhængig skal vurderes — ikke på land.

Jeg ved, at mange synes at den tone eller stemning, som hersker i deres klub er helt speciel og det er for dem det, som knytter dem til klubben. Sådan er det i den klub, som er mit udgangspunkt. Er det samme for andre klubber, og er omgangstonen og stemningen knyttet til Halliwick og vor måde at undervise på?

Men et er hvordan det opleves i klubberne, noget andet er om man synes, at en Halliwick-uddannelse har betydning for ens undervisning i skole-, aftenskole- eller institutionsregi. Det hører vi også meget gerne noget om. Så send mig nogle linjer, og de bringes i jubilæums sammenhæng!

*Harald*

# Coronarestriktioner i aftenskoleregi



Jinnie Friis  
Ewald

Pyha, sikke en tid hvor corona har sat dagsorden i forhold til varmtvandstræning i aftenskoleregi. Men vi fandt nogle løsninger, og vores motto blev "vi finder en løsning".

LOF Syd kontoret har gjort et stort stykke arbejde sammen med hovedkontoret i forhold til covid-19-restriktioner med løbende ændringer.

Efterårshold 2020 (september -> december måned) har jeg oplevet, at nogle enkelte kursister meldte fra pga., at de selv var i højrisikogruppe, eller deres tætte pårørende var. Vi lavede vores egne regelsæt med, at bænkene i omklædningen skulle være ryddet for tøj og tasker. Dernæst skulle den første person, der ankom, og den sidste person, der forlod omklædningsrummet, spritte bænkene af med det desinfektionsmiddel, som centret havde stillet til rådighed, og de, der brugte skabene, skulle spritte skabsrum af før og efter brug. Ligeledes skulle alle ved holdskift være færdige i omklædningsrummet til tiden, og derved kunne vi undgå, at de forskellige hold blev blandet i omklædningsrummet. Der blev også indført, at det var de faste kursister (maks. fem personer) i hvert deres faste respektive omklædningsrum.

I oktober måned 2020 blev forsamlingsantal fastsat til ti personer inkl. mig som instruktør. Og idet der var nogle hold med tolv kursister, lavede kontoret en "sidde-over"-liste over, hvilken uge tre kursister ikke havde træningsmulighed. Da oprettede jeg messenger-grupper for de enkelte hold for at muliggøre at opdatere denne "sidde-over"-liste. Nogle kursister kunne på forhånd oplyse, hvilken uge de var forhindret, og dermed kunne der rokeres mellem de enkelte hold, så flest muligt kunne deltage, uden at kontoret skulle bruge tid på koordineringen.

Før corona foregik træningen for det meste ved, at kursister har ansigtet rettet imod mig, der står på bassinkanten, og dermed danne deres egen bane. De kursister, der gik baglæns, har forkørselsret. Dermed skulle de, der gik forlæns, undvige de, der gik baglæns, for at undgå sammenstød. Dette resulterede i, at kursister passerede hinanden skulder ved skulder i bassinets bredde. Denne træningsmetode var der nogle kursister, der ikke var trygge ved her i coronatiden. Derfor har jeg i fællesskab med kursister ændret træningsmetoden til, at vi har "æ græns" (en grænsbom), som den sorte linje i bassinet er døbt. Dermed kan kursister holde armlængdes afstand til hinanden i bassinet under træningen.

Forårshold 2021 (januar -> april måned) blev aflyst. Men da restriktionerne blev lempet, spurgte kontoret hos varmtvandskursisterne, om der var interesse for maj-juni-træning. Dette har resulteret i to hold med opstart d.20. maj, som slutter ultimo juni måned. Jeg kontrollerer kursisternes coronapas ifølge aftale med kontoret uden problemer. At tilbyde ekstra træningstider har vi også gjort før corona, idet nogle af kursisterne ikke kunne undvære varmtvandstræning i fire måned (maj, juni, juli og august), derfor er maj-juni træningshold opstået. Kommunen har valgt at lukke helt ned for varmtvandsbassin i juli og august måned, hvilket selvfølgelig betyder, at vi ikke kan fastholde den nødvendige varmtvandstræning for kursister med dette behov.

Vi har (7-9-13) ik' haft nogle nærkontakttilfælde med smittesituationer til følge, så de anbefalede restriktioner fra regeringen, som vi selvfølgelig har fulgt, har fungeret efter hensigten.

Jinnie Friis Ewald



# Halliwick-tanker i kajakken



Hanne  
Bjørling

At være rigtig godt vandtilvænnet kan gøre, at man nemmere bliver fortrolig med andre vandaktiviteter. Jeg er for eksempel blevet rigtig glad for at ro kajak. På samme måde som i Halliwicksvømning kommer sikkerheden i første række. Det betyder at man skal starte med at gå på et kursus, hvor man lærer om forskellige paddleteknikker og selvfølgelig noget om reglerne i klubben og på vandet. Men lige så vigtigt er det helt fra starten at træne hvad man skal gøre, hvis man vælter med kajakken.

For nogen (faktisk en del) kommer den første lektion lidt ufrivilligt tidligt, fordi man er ustabil. Jeg har roet kajak nogle år nu og har en teori om, at kvinder fra naturens hånd generelt er mere stabile i en kajak end mænd. Vi kvinder

har den fordel at vores massemidt punkt i sidende udgave sidder lavere end mændenes. Vi er generelt set lidt bredere over hofterne og lårene, hvor mændene igen generelt set er lidt bredere over skuldrene. I hvert fald er min observation, at flere mænd end kvinder ufrivilligt ender i baljen, når de prøver udfordringer med en kajak. Selvfølgelig har kajakkens udformning også en del betydning i det regnestykke.

Før man tager ud i kajakken eller et andet fartøj, er det vigtigt at vurdere forholdene. Hvis vandtemperaturen er lav, er det vigtigt at have tøj på efter forholdene og altid svømmevest! Gå aldrig ud, hvis vejret er dårligt.

Fortsættes side 11

Er man først røget en tur i vandet, er der flere afgørende ting, man skal have styr på! Det er vigtigt at øve sig på at løsne det dækket, der lukker af, så man ikke får sprøjt og bølger af vand ind i cockpittet. Og så skal man selvfølgelig holde styr på sit udstyr, så man ikke kommer væk fra kajakken eller mister sin pagaj.

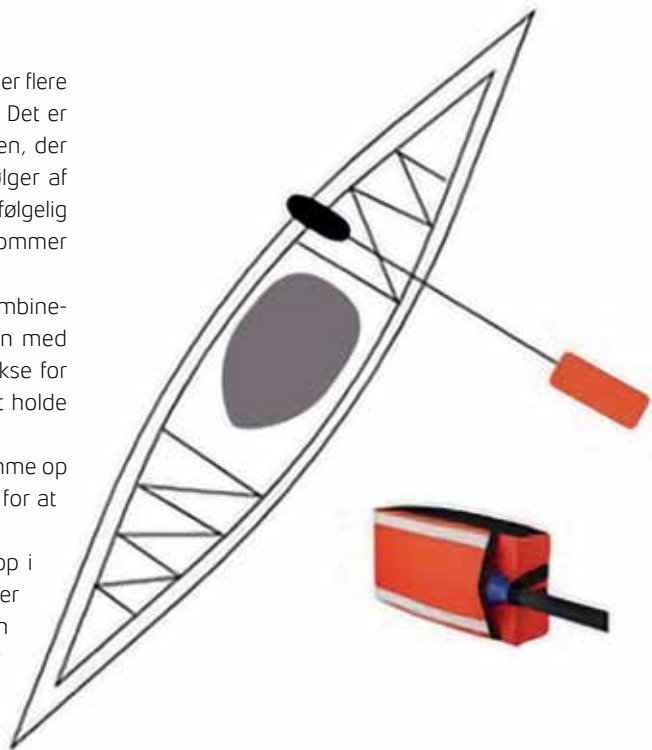
Vejen ned i vandet er en nydelig kombineret rotation. Dels en midtakse sammen med kajakken, en længdeakse og en tværakse for at komme ud af cockpittet og op for at holde fast i kajakken.

Derefter kommer det "sjove" – at komme op i kajakken igen! Nu er der virkelig brug for at kunne forstå sin vandteori.

Der er flere metoder til at komme op i kajakken igen, enten ved egen hjælp eller med noget hjælp fra en makker. I kan finde mange videoer på YouTube der viser forskellige metoder. Ligegyldigt om du er alene eller sammen med en makker, er det vigtigt at kunne bruge vandet til hjælp og holde tyngdepunktet lavt.

Her på billedet bruger jeg en pagaj-float til at vise, hvor meget det kan hjælpe til at danne et ekstra støttepunkt. En float er et opdrifts udstyr, der enten kan pustes op, eller sådan en fast en som jeg har, den der ligger bag mig på kajakken. Den sættes fast på den ene ende af pagajen. Så kan jeg nærmest danne en katamaran ved hjælp af min pagaj-float.

Hvis jeg siger balance, bevægelse, balance, så har I vist hørt det før, og det gælder så sandelig også her! Sørg for at have en rimelig balance, sæt så gang i den ønskede bevægelse, og find balancen igen, før næste bevægelse startes. Og – bevares – man skal op, men ikke højere op end absolut nødvendigt. Jo tættere på vandoverfladen, jo bedre. Det gælder både i vandet og over vandet. Kan I forestille jer, at jeg ligger i vandet med kajakken foran mig og min pagaj med float sat fast vinkelret ud fra kajakken til samme side som mig og bag cockpittet? Herfra sparker jeg benene bagud og får dem



op i vandoverfladen. Her lægger jeg så det ene knæ op over pagajen. Så "sæler" jeg mig ind over kajakken, men stadig med vægten ud mod pagajen, så jeg bruger katamaran-stabiliteten. Så skiftes knæet ud med en hånd på pagajen, mens den modsatte fod løftes over kanten og ned i cockpittet (måske igen med et par spark først, så benene er helt oppe i vandoverfladen). Stadig med solid støtte på kajak og pagaj listes også den anden fod op i kajakken og med en mere eller mindre elegant rotation, drejer jeg mig rundt og sidder nu nok så nydeligt i cockpittet igen. Her er det vildt vigtigt at huske at bruge katamaran effekten stadigvæk for ikke at ende i baljen igen, blot til den modsatte side.

Når man så er dus med både at komme ud af kajakken og ind i den igen, så er der kun tilbage at sige: Ha' en rigtig skøn tur!

Af Hanne Bjørling



Jakob  
Wetke

## Litteraturstudie: Effekt af bassintræning

Jeg er fysioterapeut og læser Master i Rehabilitering på SDU. Der har jeg lavet en Critically Appraised Topic (CAT) opgave – et litteraturstudie om, hvad effekten er af bassintræning til borgere med nedsat balance og gangfunktion som følge af apopleksi.

De videnskabelige artikler tyder meget på, at bassintræning har bedre effekt på forbedring af borgeres nedsatte balance og gangfunktion som følge af apopleksi sammenlignet med udelukkende træning på land. Det tyder endvidere på, at koncepter, der er udviklet til vand (Halliwick-konceptet, Ai Chi, tilsyneladende er mere effektive træningsformer end traditionel bassintræning. Men ikke mindst, at underviserens/behandlerens viden, færdighed og kompetencer indenfor neurorehabilitering samt/og bassintræning har en stor betydning for effekten af træningen.

Det var en øjenåbner under udarbejdning af opgaven, hvor vigtigt Halliwick-konceptet var i bassintræning indenfor Neurorehabiliteringen. Især den grundlæggende forståelse af vandets egenskaber, som man får på grundkurset i Hal-

liwick. Mange studier i Ai Chi er udført af folk, som også har uddannelse inden for Halliwick.

Jeg synes, at vi kan være stolte over, hvor meget Halliwick-måden "at tænke i vand" er blevet basisviden for de fysioterapeuter og andre, som forsker indenfor bassintræning. For os betyder det, at vi skal kæmpe for at få mange med på grundkurset og for at få flere personer til at tage videregående uddannelse. Hjælp hinanden med at italesætte, hvad vi gør og hvorfor. Så vi kan blive klogere og bedre til at støtte hinanden i den faglige udvikling. Så vi kan fortsætte med det bedst mulige tilbud til patienter og borgere. Jeg har personligt meget glæde af den store hjælp/sparring, som jeg får igennem netværket i Halliwick-samarbejdet. Tak for støtten.

*Jakob Wetke*

*CAT'en kan i sin fulde længde læses på Danske Fysioterapeuters hjemmeside: [www.fysio.dk/faf/faglige-anbefalinger/critically-appraised-topics](http://www.fysio.dk/faf/faglige-anbefalinger/critically-appraised-topics)*

# Bassintræning til lymfødem – kan vand også bruges til det?



Mia Kynde



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

Så er der endnu lidt inspiration fra nogle af de førende forskere inden for træning i vand. Denne gang omhandlende træningsformen Ai Chi. Webinaret tog udgangspunkt i fordelene ved brug af Ai Chi som behandling til lymfødem.

Et ødem kan opstå i muskler, brusk, ledbånd og sener på grund af væskeophobning og kan have mange årsager. Et lymfødem opstår ved, at der sker en beskadigelse af lymfesystemet, hvorved personen får ødemdannelse i arme og ben. Dette kan bl.a. ske som følge af operation, som involverede lymfeknuderne, særligt efter brystkræft samt en betændelsestilstand. Her ved påvirkes lymfævæskens strømning, så den ikke kan transporteres væk via lymfekanalerne, hvorfor væsken i stedet ophobes i vævet. Dette kan for den enkelte medføre ubehag, smerte og nedsat funktion.

Flere internationale retningslinjer for lymfødem og/eller træning af personer med kræft anbefales 3-måneders træning efter operation. Her lægges der fokus på, at træningen progredieres langsomt i bl.a. intensitet og repetitioner.

Vandterapi bruges ofte som træningsbehandling ved ødemhåndtering, da den bruger

principperne for hydrostatiske tryk under nedsænkning i vand sammen med øvelser til at stimulere kredsløbssystemet.

## Træning i vand

Ved træning i vand påvirkes det hydrostatiske tryk kroppen, hvorved lymfe- og venestrømning øges. Dette beskytter og reducerer ødemer især i arme og ben. Ligeledes påvirker det hydrostatiske tryk lungerne, hvor bl.a. diafragma (mellemgulvet) bliver presset opad. Den abdominale vejtrækning (kan kaldes at trække vejret med maven) sker derfor ikke automatisk, og det bliver derfor en nødvendighed at være bevidst om en abdominal vejtrækning, hvor luften kommer dybt ned i lungerne under hele træningen.

## Ai Chi som behandlingsform

Ai Chi er en træningsform, hvor man kombinerer holdning, vejtrækning og afslapning i vand. Træningen foregår i en vanddybde omkring skulderhøjde, og man arbejder i flydende langsomme bevægelser. Man har fokus på at opretholde en god alignment (holdning) og bevæger sig til, at der kommer en let udspænding/stræk, men uden at der kommer nogen smerte.

I studiet "Does the speed of aquatic therapy exercise alter arm volume in women with breast cancer related lymphoedema" af Deacon, 2018 sammenlignes konventionel bassintræning med Ai Chi. Formålet med studiet var at se på effekten af et langsommere tempo ift. den konventionelle bassintræning med et hurtigere tempo.

Studiet viste en reduceret armvolumen: Ved Ai Chi var der et fald af armvolumen på 72 % sammenlignet med 28 % lige efter konventionel bassintræning.

Fortsættes side 17



Kombination af en diafragmatisk vejtrækning og det hydrostatisk tryk tyder derfor på, at det forbedrer den centrale strøm fra venerne og lymfævesker, hvorved det perifere volumen reduceres.

### Men hvorfor vælge vand?

Tager man udgangspunkt i ovenstående studie, opleves en positiv øjeblikkelig effekt til at reducere armvolumen hos kvinder med brystkræft sammenlignet med almindelig bassintræning. Ifølge webinarret er der dog på nuværende tidspunkt ingen signifikant forskel på træning i vand og på land ved behandling af lymfødeme. Dette er dog med udgangspunkt i 4 undersøgelser med begrænset antal deltagere.

På trods af dette synes elementer fra Ai Chi at have nogle af de grundlæggende elementer, som flere retningslinjer tager udgangspunkt i, til behandling af lymfødeme. Desuden er det vigtigt at tage hensyn til det enkelte individ og se på patientpræferencer, når man skal vælge behandlingsstrategi.

*Mia Kynde*

## ÆNDRING

### Halliwick grundkursus i Rødovre

I takt med vaccineudrulningen, bliver restriktionerne mindre.

Et Halliwick grundkursus betyder nærkontakt i vandet, og derfor har vi måttet udskyde vores kurser. Dette gælder også for dette kursus.

Vi forventer, at alle, der ønsker det, har fået første vaccinstik i slutningen af september. Derfor er de nye datoer for dette kursus:

**Første del: den 12.-14. november 2021.**

**Anden del: den 5.-6. marts 2022.**

Læs mere om kurset i kalenderen på vores hjemmeside [www.halliwick.dk](http://www.halliwick.dk)

## GDPR i forbindelse med billeder til svømmestævner

Som udgangspunkt kræver det ikke samtykke at tage foreningsbilleder og offentliggøre dem på hjemmeside eller Facebook – hverken situationsbilleder eller portrætbilleder af hold eller enkeltpersoner.

Men det er altid en god ide at informere medlemmerne/forældrene om, at der bliver taget billeder under et stævne eller til træning, så kan de sige fra, og man kan forsøge at undgå at tage billeder af dem, det drejer sig om. Men som udgangspunkt er det helt naturligt, at man som medlem af en forening bliver foreviget.



*Harald Lie*

Men når det så er sagt, så må man ikke tage billeder af folk og børn, der er i en situation, hvor det kan misbruges, eller de er i en situation, hvor de ikke har så meget tøj på. Så DGI-jura vurderer, at der skal samtykke til, hvis man tager billeder af børn i badetøj. Men hvis de tager en badekåbe på, så kræves det ikke.

Samtykke er, at forældrene til børn yngre end 15 år konkret forholder sig skriftligt til, at man gerne må tage billeder af børnene i svøm-

*Fortsættes side 19*



mehallen i badetøj – altså at man vinger det af i tilmeldingen eller lignende.

Se forklaringen i artiklen her: [www.dgi.dk/foreningsledelse/artikler/billedbrug-paa-nettet-bliver-nemmere](http://www.dgi.dk/foreningsledelse/artikler/billedbrug-paa-nettet-bliver-nemmere)

Artiklen bekræfter, at vi bør bede om samtykke, når vi har at gøre med svømmehal-situationer.

Hvor Persondataforordningen førhen skelnde mellem portrætbilleder og situationsbilleder, har Datatilsynet ændret praksis. Hvorvidt der kræves samtykke til at offentliggøre et billede på internettet vil bero på en helhedsvurdering fra den dataansvarlige, hvor der laves en interesseafvejning mellem offentliggørelsen af billedet og vedkommendes interesse eller rettigheder. Helhedsvurderingen vil dermed bygge på billedet i sin helhed og formålet med offentliggørelsen med hensynstagen til vedkommende på billedet.

### Billeder med børn

Når det skal vurderes, om offentliggørelsen af et billede med børn og unge er lovlig, skal man tænke på, at børn skal gives en særlig beskyttelse. Fordi de oftest er mindre bevidste om de

risici og konsekvenser, som kan være forbundet med behandling af personoplysninger.

### Tekst på tilmeldingssedler

Der skal laves en tekst på tilmeldingssedlerne, så stævnearrangøren kan se, om der er nogle, der ikke vil fotograferes. Og i de tilfælde, at man kan se, at man har svømmere, der ikke ønsker at blive fotograferet, må man sørge for at skabe så meget ro ved præmieoverrækkelserne, at man identificerer dem og sørger for, at de ikke er på billederne. Der skal en tekst på tilmeldingssedlerne, som vel både skal handle om, hvad den enkelte forening gør med de oplysninger, der gives på sedlen.

Det må være holdlederens ansvar at give besked til stævneledelsen om eventuelle svømmere, der ikke vil optræde på billeder. Holdlederen må også sørge for, at svømmerne har en T-shirt eller badekåbe på ved præmieoverrækkelserne så de er "tækkeligt" påklædte.

*Denne vejledning er oprindeligt skrevet af Stina Christiansen, men forkortet af mig af pladshensyn.*

Harald

# HASAMs aktivitetskalender 2021-2022



## AUGUST 2021

27.-29. Halliwick grundkursus, 1. del, Rødovre **(FLYTTET TIL NOVEMBER)**

## SEPTEMBER 2021

7.-9. *Moving Societies*, 24th Rehabilitation International World Congress  
MarselisborgCentret Aarhus - [www.riworldcongress2020.com](http://www.riworldcongress2020.com)

30. IHA online konference. Se opslag på [www.hasam.dk](http://www.hasam.dk)

## OKTOBER 2021

1.-2. IHA online konference. Se opslag på [www.hasam.dk](http://www.hasam.dk)

2. Kl. 14.00: IHA generalforsamling online

2. Halliwick svømmestævne, HASA, Lyseng, Aarhus

## NOVEMBER 2021

12.-14. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM  
og Parasport Frederiksberg, Rødovre

## JANUAR 2022

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

## MARTS 2022

5.-6. Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM  
og Parasport Frederiksberg, Rødovre

