

HALLIWISEN

Medlemsblad for HASAM • Halliwick-SAMarbejdet i Danmark

28. ÅRGANG NOVEMBER 2020 NUMMER 4/4



EFFEKTIV
RENGØRING
SIDE 5



UNDERVISNINGEN
I KNÆ
SIDE 15



Deadline
Halliwise nr. 1 - 2021

Torsdag den 21. januar 2021

Ansvarlige: Harald Lie og Mette Holleüfer Alkær sig

Indholdsfortegnelse:

- Effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring 5
- HATO har afholdt generalforsamling 9
- Halliwick Grundkursus forår 2021 9
- Halliwick-konceptet set i rehabiliterings- og rehabiliteringsperspektiv 11
- Halliwickundervisningen er i knæ..... 15
- www.hasam.dk har fået nyt udseende 17
- HASAM jager konkret vejledning 19
- HASAMs aktivitetskalender 21
- HASAMs forretningsudvalg 23



Forsidefoto: Livet med Corona?

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 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



Effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring



Bodil Føns

Jeg har siden svømmehallerne blev åbnet spurgt utallige, hvordan begrebet ”effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring” bliver praktiseret i deres svømmehal.

Først et tilbageblik. Ved genåbningen af restauranterne var der mange eksempler i medierne på, hvordan restauranter og cafeer havde opsat skærme mellem borde og ikke mindst ansat ekstra personale for at kunne gøre grundigt rent. I den første retningslinje blev den ekstra rengøring angivet til at være 6-8 gange i døgnet. Det blev naturligvis senere beskrevet til værende efter behov.

Ved genåbningen af svømmehallerne var derfor ingen angivelse af, hvorledes effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring skulle tolkes.

Retningslinje fra Kulturministeriet (offentlige, som private svømmehaller) den 8. august 2020

Toiletter (både bruger- og medarbejdertoiletter), bade- og omklædningsfaciliteter bør rengøres grundigt og mindst en gang dagligt og oftere ved mange gæster (hyppighed efter en konkret vurdering), alle overflader bør afvaskes og kontaktpunkter desinficeres.

Dansk Svømmeunion – senest 21. august ’20

”Brug af toiletter skal ske i mindst muligt omfang, og der skal være klare rutiner og tidsplaner for rengøring af disse. Det er svømmebadets ansvar, at der er tydelige rutiner og tidsplaner for rengøringen af toiletterne, og at disse bliver fulgt.”

Flere steder har svømmehallerne ansat ekstra personale for at kunne gøre ekstra rent og angiver, at der bliver gjort løbende rent, så retningslinjer overholdes inkl. rengøring af toiletter, skabe og bænke.

Desværre er en større kommune uofficielt gået tilbage til standard som ligner niveauet før corona-tiden, hvor f.eks. toiletterne blev rengjort 2 gange i døgnet. Jeg undrer mig meget – hvordan kan det opfattes som grundig rengøring? Det fortælles også, at en stor svømmeklub gør oprør og nægter at påtage sig ansvaret for at udføre effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring.

Det norske Helsedirektoratets tjekliste fremhæver, at der bør lægges en plan for hyppighed og rengøringsmetode.

Fortsættes side 7

Alt dette kan ses i tråd med nogle af de spørgsmål, som HASAM sendte til Parasport før mødet i Dansk Idræts Forbund (DIF):

- Uklart om de rigtige rengøringsprodukter stilles til rådighed.
Obs. Spritprodukter mister effekt ved brug i fugtige omgivelser.
- Uklart hvem der skal give den korrekte instruktion ift. rengøring.
Hvordan skal produkterne anvendes samt tidsfaktor for inaktivering af SARS-CoV-2?
Vigtigt at den næste svømmer har tillid til effektiv rengøring ift. deling af kontaktflader.
- Der mangler vejledning ift. rengøring af bænke, badestole, transportstole mellem omklædning og svømmehallen samt sejl til personforflytninger.
- Ansvar for den effektive rengøring overlades til frivillige, som ikke nødvendigvis har faglige kvalifikationer til at udføre den effektive rengøring.
- Uklart hvorledes synlig og tidsbestemt rengøring skal defineres.
Eksempel hyppighed ift. antal svømmere og instruktører, som skal anvende bade- og omklædningsrum både før og efter træning.

Jeg blev glad, da jeg første gang læste om opmærksomheden på bænke, som en kontaktflade.

Vi kommer alle i nærheden af ansigtet med hænderne, når vi tager tøj over hovedet i af- og påklædning. Hvis jeg tillige sætter hænderne på kanten af bænken, når jeg rejser og sætter mig, så vil jeg, som smittet, sandsynligvis kunne efterlade Corona-virus til den næste svømmer/instruktør, der bruger bænken.

Så når du drøner rundt med sprayflasken med sæbevand og rengøringskluden i bade- og omklædningsrum, så tænk lige over, hvor vi sætter vores hænder i omklædningsrummet.

I Lægens Bord svarede Thura Grove Krause, afdelingschef hos Statens Serum Institut, på et



seer-spørgsmål om bekymring for at gå i svømmehal: "Ikke når du er kommet ned i vandet, men risikoen for smitte vil være størst i bade- og omklædningsrum".

Så det giver mening, at der fortsat er fokus på rengøring, men vi skal stadig også huske de andre råd. Her må det vigtigste være at holde god afstand – hellere 2 meter end 1 meter. Så tag det med et smil, når du venter småfrysende i køen til bruseren.

Bodil Føns Knudsen

HATO har afholdt generalforsamling den 27. august 2020



Ina Bro Jørgensen har valgt at forlade bestyrelsen, hvor Ina har været aktiv siden hun var med til at stifte HATO. Herefter ser bestyrelsen sådan ud: Aase Jensen formand, Inge-Lise Loven kasserer, Hanne Mortensen sekretær, Jonna Nielsen og Jonna Sørensen.

Årsberetning og regnskab blev godkendt.

Vi lukkede ned den 11. marts pga covid-19.

Vi drøftede på generalforsamlingen, hvordan vi fremover skal forholde os til covid-19. Vi vil selvfølgelig følge de gældende regler. God hygiejne, spritte af og holde afstand.

Svømmehallen sørger for det første for ekstra rengøring og ved at markere afstande i fællesarealer og omklædning og har lukket saunaen.

Det sværeste punkt har været at holde afstand mellem svømmere og instruktører. Vi har valgt at holde afstand ved at instruktørerne står på bassinkanten, og svømmerne er alene i vandet. Indtil videre har alle indvilget i at prøve på denne måde, og det ser ud til at fungere.

Mvh Hanne Mortensen



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, del 2



Harald Lie

Som angivet i første del af denne artikel (Halliwick 3/2020) er personer med behov for en habiliterende indsats til børn, unge og voksne med medfødte eller tidligt erhvervede lidelser.

Rehabiliteringsindsatsen retter sig mod lidelser og skader, som opstår senere i livet. Rehabilitering handler om at udvikle og opnå nye færdigheder, hvor rehabilitering handler om at genvinde tabte færdigheder. Begge begreber har i henhold til FN's handicapkonvention artikel 26 til formål at "gøre 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".

Deltagelse handler bl.a. om at have en meningsfuld fritid. Der findes mange idræts- og fritidsaktiver, som kan være meningsfulde, men mange af dem kræver specialtilpasning/specialudstyr, hvor man i svømning kun behøver sig selv og kan udnytte det, at man kan svømme, i rigtig mange sammenhænge. For mange med fysisk funktionsnedsættelse er svømning derfor et oplagt valg.

På grund af aftagende brug af bassin i behandling og genoptræning, Må de af os, som anvender Halliwick i arbejdsmæssig sammenhæng, blive gode til at argumentere for, at vi med vor viden om vand ved, hvordan vi bedst tilrettelægger en undervisning, så vi ikke blot opnår nogle fysiske resultater, men også dokumenterede kvalitative resultater. Det være sig væsentlige resultater af personlige, fritidsmæssige og social karakter, resultater som let kan beskrives under overskriften rehabilitering og habilitering.

For et par år siden fik vi en yngre mand på 27 år ind i klubben. Han havde haft en hjerneblødning 3 år tidligere, der havde medført nedsat fysisk funktion, specielt i venstre side. Han bor i beskyttet bolig og er i gang med genoptræning. Han meldte sig ind i HASA fordi han tidligere havde været en god svømmer og var stærkt motiveret for at opnå en uafhængig og anvendelig svømmestil. I starten forsøgte vi at demonstrere et effektivt svømmetag for ham, men det havde han svært ved at overføre til noget rigtigt anvendelig. Det hjalp, da vi bad ham om at forestille sig hvordan han tidligere havde udført et svømmetag. Langsomt blev hans mønster mere effektivt. For ham var det afgørende at arbejde med at opnå motorisk kontrol i en meningsfuld sammenhæng.

Formelt set varetager vi ikke rehabilitering i en frivillig svømmeklub, men de mål, vi sætter, er meget af det samme:

- Genskabe en god og brugbar uafhængig svømmestil til træning og til sociale- og fritidsaktiviteter.
- Skabe sikkerhed med fuld fortrolighed og rotationskontrol.

I HASA har vi en 76 år gammel kvinde, som har været medlem af klubben i godt 30 år. Hun er spastikker fra fødslen med betydelig nedsat motorisk funktion. Rent praktisk har hun kun funktion i højre hånd og underarm.

For flere år siden skrev hun en artikel med titlen "Jeg møder min krop hver onsdag aften" (dvs. på HASAs træningsaften). Hun hejser ned i bassinet siddende i en badestol, men når stolen er knapt en halv meter over vandet,

Fortsættes side 13

ønsker hun at lave et hovedspring ved at lade sig falde forover. Nede i vandet drejer hun om på ryggen og "padler" sig frem med højre hånd bane efter bane. I artiklen skrev hun "I vandet adlyder min krop mig, på land kan jeg praktisk talt ingenting". I en anden sammenhæng har hun beskrevet betydningen af blive set og blive anerkendt for det, man kan: "I fokuserer på hvad jeg kan, på land fokuserer man på, hvad jeg ikke kan".

En 8 år gammel pige med autisme og motoriske vanskeligheder om hvem forældrene siger at hun har svært ved at høre efter og vil helst være den, der bestemmer. Efter et halvt års Halliwick-træning har hun opnået en effektiv rygsvømning, og hun træner målrettet og koncentreret. Hun kan deltage i svømmekonkurrencer og kan roligt vente på hendes tur. Hun er virkelig glad for at være med i klubben og er virkelig glad over at føle, hun er med i et fællesskab.

Til sidst vil jeg omtale 2 teenagedrenge, som har været medlemmer af klubben i 10 år. De er begge to spastikkere og har haft store vanskeligheder med at lære at svømme, men har nu i flere år deltaget i svømmekonkurrencer, og kort inden vi lukkede ned på grund af corona, svømmede de henholdsvis 6.000 og 3.000 m.

Deres mødre har sammenfattet de fordele, de kan se, at drengene har haft af at være medlemmer af en svømmeklub som HASA:

- Godt fællesskab
- At være god (den bedste) til noget
- Forbedret kropskontrol
- Vedholdenhed
- Udholdenhed
- Bruge sin stædighed konstruktivt
- Deltage i sociale begivenheder

Harald



Halliwickundervisningen er i knæ



Nicoline Agersnap

Efter flere møder og timers planlægning fik vi i svømmeklubben HASI i sidste øjeblik gang i undervisningen til sæsonstart. Men som overskriften antyder, er Halliwickundervisningen udfordret af coronapandemien. Det betød for os, at vi ikke kunne starte alle hold op.

Fire hold til sæsonstart

Vi har i vores bestyrelse besluttet i første omgang at starte med de hold, som kan klare sig selv i vandet, hvor trænerne normalt ikke går med i vandet, men underviser fra kanten. Det var en meget tung beslutning. Vi har medlemmer, som er mennesker som er bundet til en kørestol hele dagen, og det frirum som Halliwickundervisningen giver dem, har vi som klub sat på pause.

Vi måtte se tiden an, om vi kunne starte flere hold op. Planen er, at i uge 43 starter de sidste hold, men i en reduceret udgave. Vi har været meget "stramme" i forhold til, om kontingentet blev betalt til tiden. Man er kun kommet på hold, hvis kontingentet er betalt rettidigt. Det har gjort det muligt at vi nu, forhåbentligt, kan gennemføre opstart af de sidste hold.

Vi har sammen med HASAM haft flere møder om, hvordan vi håndterer dette. Der er fra HASAMs side udfærdiget et brev til sundhedsmyndighederne om brugen af en full-face dykkermaske, til brug af trænerne ved undervisning i vandet, men vi venter stadig på svar herfra. Vi har i HASI besluttet, at så længe at træneren holder afstand kan vi godt vise øvelserne i vand og så må svømmerne have egen hjælper med i vandet, som kan være helt tæt på og støtte. Vi håber at det kan fungere. Det bliver afprøvet, når vi slår døren op i uge 43.



Håndtering af undervisning

Vi følger Dansk Svømmeunions regler. Det betyder, at vi har coronaansvarlige rundt ved bassinerne. Alle vores trænerne er blevet udstyret med et visir, de kan bruge ved tæt kontakt til svømmerne, når der undervises fra kanten. Ingen visir på i vandet. Det betyder at når man har det på, bliver lyden faktisk dæmpet. Det er lidt irriterende.

For nogle svømmere er det svært at holde afstand på de to meter, hvis ikke de bliver guidede undervejs, det giver trænerne store udfordringer til tider, da det er svært at have kontakt til en svømmer, som er langt ude i vandet.

Vi har på nogle hold svømmet i firkant, altså svømmet rundt langs kanten og banetovet, med

Fortsættes side 17

ensretning. Det har vores autister befundet sig rigtig godt med.

Omlædningsrum

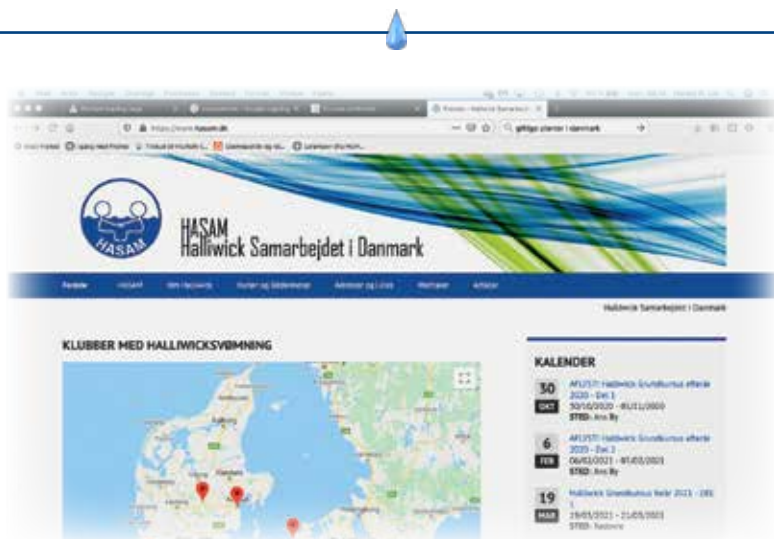
Vi skal starte med at spritte hænder inden vi træder ind ad døren, der står spritstandere mange steder.

Fra svømmehallens side er der regler om hvordan vi bruger hallens faciliteter, deriblandt omlædningsrummene. Her er der opsat renseservietter til at tørre bænke samt skabe af efter brug. Man henstiller til, at man tager sit tøj i sin taske og tager det med ind i hallen. Klubben har frivillige, som tager en tur med renseservietterne, inden hvert holdet går ind og klæder om.

Den største udfordring

Halliwickundervisningen er virkelig bragt i knæ.

Nicoline Agersnap



www.hasam.dk har fået nyt udseende

HASAMs hjemmeside er blevet mere overskuelig og lettere at manøvrere i. Bjælken øverst på siden er bevaret med de relevante søgepunkter, men kolonnen til højre med aktuelle kursustilbud og nyheder giver en god oversigt. Det samme gør fire links på forsiden til centrale begreber i

Med vandsportens Coronaregler så skal der være en meters afstand til svømmeren ved kant, og ved fysisk aktivitet to meters afstand.

Det gør det faktisk umuligt at gennemføre Halliwickundervisning. Men som Halliwicker er vi kendt for at tænke ud af boksen og finde på løsninger. Vi har i HASI besluttet, at så længe træneren holder afstand, kan vi godt vise øvelserne i vand, og så må svømmerne have egen hjælper med i vandet, som kan være helt tæt på og støtte. Det skal komme til at fungere, og så beder vi til, at der ikke kommer flere restriktioner fra myndighederne side, men at det går den rigtige vej for vores alle sammens skyld.

HASAM jager konkret vejledning



I begyndelsen af juni udsendte Dansk Svømmeunion "Vejledning for retningslinjer for genåbning af svømmehallerne". På det tidspunkt havde myndighederne endnu ikke offentliggjort retningslinjer for indendørs idræt, herunder svømmehaller, så vejledningen var noget, som mange havde efterlyst.

Vejledningen henvendte sig til den almindelige svømmeaktivitet og undervisning. Så den efterlod en række spørgsmål knyttet til den praktiske gennemførelse af Halliwickundervisning. HASAM sendte derfor den 24. juli en forespørgsel til Sundhedsstyrelsen, som efterfølgende blev videresendt til Miljøstyrelsen og Styrelsen for Patientsikkerhed, samt til Dansk Svømmeunion, Parasport og Danske Svømmebade (det tidligere Dansk svømmebadsteknisk forening).

Styrelsen for Patientsikkerhed bad os angive de spørgsmål, som vi sundhedsfagligt og miljømæssigt ønskede afklarede:

Tidsfaktor for inaktivering af SARS-CoV-2 i svømmebassiner. Generelt vurderer man risikoen for smitte gennem bassinvand for meget lav, men for os er det afgørende at få at vide, hvor hurtigt virus bliver inaktiveret, fordi vi står tæt op ad den, vi underviser. Dette spørgsmål har vi ikke fået et konkret svar på, men vi er bange for, at der kan gå op til 30 sekunder.

Anvendelse af værnemiddel. Vor holdning er, at mundbind ikke må bruges i bassinet. Fugtigt bind beskytter ikke mod virus, og et vådt bind forhindrer vejtrækningen. Visir er u hensigtsmæssigt, og mange bliver utilpas af at bruge det i bassinet. Vi formoder det kan være pga. koncentration af chlordampe inde under visiret. Styrelsen vurderede ikke, at klordampene kunne være et problem, men Dansk Fysiote-

rapeutforening har sidst i oktober etableret en arbejdsgruppe vedr. værnemidler pga. mange klager fra deres medlemmer. Bodil er inviteret med i denne arbejdsgruppe.

På spørgsmål om hvorvidt en "full face" svømmemaske var løsningen, henviste Styrelsen til Arbejdstilsynet. Men med hensyn til mundbind, føler vi, at vi fra officielt hold har fået medhold. Med udmeldingen af 28. oktober er det specificeret, at mundbind ikke skal bruges af aktive udøvere i svømmehallen. Om aktiv instruktør, livredder etc. er omfattet af begrebet "aktiv udøver" er ikke helt klart for mig.

Rengøring af træningsredskaber. Den stående anbefaling er, at redskaber skal rengøres med sæbe og vand, uanset om de har en glat eller porøs overflade. Det er meget svært at vaske sæbe ud af porøse redskaber, hvilket er et stort problem for vandet i bassinet. Styrelsen fastholdt brugen af sæbe og vand.

Forebyggelse for borgere/patienter i risikogruppe. De generelle anbefalinger for denne risikogruppe omfatter bl.a. en anbefaling af at holde 2 m afstand, hvorfor vi spurgte om denne afstand burde øges yderligere ved fysisk aktivitet. (Personer, som ikke er i risikogruppe, anbefales en afstand i ro på 1 m, under aktivitet 2 m.). Svaret fra Styrelsen gav ingen yderligere anbefalinger.

Vi har fået nogle brugbare svar, og vi har stadig svar som skal jages. Vi har også fået anerkendelse for vort arbejde, og vort samarbejdsnet er blevet udbygget, som på sigt også må kunne blive til gavn for vore medlemmer og deres arbejde.

Harald

HASAMs aktivitetskalender 2021



FEBRUAR 2021

27. HASI svømmestævne, Silkeborg (afholdes hvis tilrådeligt)

MARTS 2021

7. Årsmøde, delvist elektronisk.
Adresse: Jacobsvej 22, 3310 Ølsted
- 19.-21. Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM og Parasport Frederiksberg, Rødovre

APRIL 2021

10. Svømmestævne, HASA, Lyseng, Aarhus (afholdes hvis tilrådeligt)

MAJ 2021

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

SEPTEMBER 2021

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

