



**GILLA
VATTEN**



Ge barnen en vattenvana de har glädje av hela livet.

Vatten finns överallt runt omkring oss. Därför är det viktigt att vara trygg i vattnet. Både för att undvika olyckor och för att kunna ha glädje av våra hav, sjöar och bassänger. I skolan måste du idag dessutom kunna simma 200 meter i sjätte klass för att få betyg i idrott. Trots det, är det många barn som inte kan simma. Därför finns kursen Gilla Vatten.

**8000 barn i 5:e klass
och 4500 barn i 6:e
klass kan inte simma.***

*Enligt undersökningar gjorda av Skolverket 2010 och 2014.



Vad är Gilla Vatten?

Gilla Vatten är ett projekt och en kurs. Vi lär ut vattenvana så att barnen efter en avslutad kurs ska känna sig trygga i vatten. Vattenvanan är till stor hjälp när barnen sen ska ta simlektioner. Det är också en stor trygghet när de går och badar med familj eller kompisar.

**God vattenvana
är en förutsättning
för att lära sig
simma.**



Hur går kursen till?

God vattenvana är en förutsättning för att lära sig simma. Därför tränar vi bland annat på att våga vara under vattnet, flyta och glida. Vi använder en ny metod som är särskilt lämplig för barn som är rädda för, eller ovana vid vatten.

10 fokuserade tillfällen

Vi har erfarenhet av att man lär sig mest på en intensivkurs. Därför genomförs kursen 10 dagar i rad, en timme varje gång. Det är mycket viktigt att barnen är med alla dagarna för att utvecklas så mycket som möjligt.

Små trygga grupper

För att få en trygg och fokuserad kurs har vi små grupper med max 5 barn/instruktör. Max 10 barn och två instruktörer är i bassängen samtidigt.

Lokala arrangörer

Kurserna för barn arrangeras i flera olika städer av lokala föreningar/organisationer. På vår hemsida hittar du en lista på lokala arrangörer.

Läs mer på

www.gillavatten.se



Vem kan anmäla sig?

Alla barn som går i 5:e och 6:e klass och är rädda för eller ovana vid vatten och inte kan simma mer än 10 meter är välkomna till Gilla Vatten.

Så känner du igen vattenrädsla

- Vill inte doppa huvudet/ansiktet
- Vill inte flyta på mage eller rygg
- Spända rörelser i vattnet.





Kursanmälan – så här gör du

För kursanmälan, kontakta en lokal arrangör.
Kontaktuppgifter till alla arrangörer hittar
du på www.gillavatten.se

Kontakta oss om du vill veta mer

TELEFON 046-15 20 67

E-MAIL info@gillavatten.se



Simklubben Poseidon i Lund och Swedish Center for Aquatic Research har startat upp projektet Gilla Vatten. Projektet har fått stöd från Arvsfonden och kommer att pågå under tre år (2014–2017). Arvsfonden delar ut pengar till ideella organisationer som provar nyskapande idéer och utvecklar verksamheter för barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning.

