

GILLA VATTEN

Under en hektisk månad i oktober har projektet Gilla Vatten utbildat över hundra nya instruktörer i metodiken *Brainswim*, samt haft en fortsättningskurs för 28 instruktörer. Utbildare på alla utbildningar var Milton Nelms och Shane Gould från Australien som också har utvecklad metoden. Utbildningen gick över tre dagar och var gratis tack vara stöd från Allmänna Arvsfonden. Under de tre dagarna hade vi teori, workshop, träning och mycket tid till att dela erfarenheter och skapa nätverk. Instruktörerna kommer från simhallar, skolor, simklubbar och habiliteringar från Haparanda i norr till Lund i söder.

Det unika med Gilla Vatten är att vi möts över organisationsgränser och tillhörighet. Vi pratar om hur vi bäst kan hjälpa dessa barn och unga som är rädda för eller ovana vid vatten. Den ökade strömmen av nyanlända har gjort att detta är en utmaning som många simlärare/instruktörer/lärare upplever. Men också många svenskfödda barn/unga och barn/unga med funktionsnedsättningar är rädda för vatten. Hur förhåller man sig till dem som inte har någon/eller liten erfa-

renhet av vatten? De som inte vet hur man ställer sig upp om man har ramlat, eller inte vet något om vattnets principer? Allt detta lär man sig på utbildningen i Brainswim.

Första kursen i höst hölls på Eddahallen i Skellefteå den 8–10 oktober med 15 instruktörer från bl.a. Lycksele simhall, Sävar simhall i Umeå, Haparanda kommun, Öjebyns simhall i Piteå och medborgarhuset i Dorrothea. I Eddahallen var det samma helg en stor simtävling och när speaker Hasse Chronak uppmärksammade att Shane Gould var där blev hon presenterad och applåderad. Shane Gould har fem OS-medaljer i simning från 1972 och är fortfarande den enda simmare, manlig som kvinnlig, som samtidigt haft världsrekord på samtliga frisimsdistanser, från 100 m till 1 500 m.

Helgen efter, den 14–16 oktober, hölls kursen på Himlabadet i Sundsvall. En fantastisk fin simhall och mysig miljö. Vi fick vara i undervisningsbassängen som är 25 m lång och 33 grader varm. Med fyra timmars praktik per dag är det skönt med varmt vatten. Vi var 32 instruktörer, många idrottslärare. Från simhallarna deltog personal från Himlabadet, Matfors simhall, Njurunda simhall i Sundsvall, Celsiushallen i Edsbyn och också tre deltagare från Badmästarutbildningen i Skellefteå. Det har efteråt startat upp ett eget nätverk för Gilla Vatten-instruktörer i Sundsvall.

Den 21–23 oktober var det Avesta med Metropolen och Horndal simhall sin tur att få besök av Gilla Vatten med 30 instruktörer. Simhallarna som deltog var Maserhallen i

Över hundra utbildade instruktörer i Gilla Vatten i höst

Borlänge, Metropolen i Avesta, Hagforsbadet, Lundbybadet i Mjölby och Skönvikshallen i Säter.

Sista utbildningshelgen, den 28–30 oktober, hade vi kommit så långt söder som till Växjö. Kursen hölls på Futurum Sim & Sport och Solvändan bad. Också här var vi runt trettio instruktörer, representerat från simhallssidan av Motala simhall, Ängelholm simhall, Värnamo simhall, Lundbybadet i Mjölby och Osby simhall.

Efter utbildningen ska nu instruktörerna hålla egna Gilla Vatten-kurser för barn i sin lokalmiljö. Flera instruktörer har redan satt datum och börjat planera sina kurs. Gilla Vatten-kursen är för äldre barn/ungdomar mellan



Himlabadet, Sundsvall.

10–18 år som är rädda för eller ovana vid vatten och inte kan simma. Kursen går över tio tillfällen i smågrupper med max fem barn per instruktör.

För första gången hade vi också en fortsättningskurs "Brainswim 2" på Högevallsbadet i Lund den 1–2 november. Där kom 28 instruktörer som tidigare har gått "Brainswim 1. Här fick vi lära oss hur vi går vidare om vi

vill fortsätta att använda Brainswim-metodiken efter att barnen har blivit kvitt sin rädsla.

Det var trevligt att träffa tidigare instruktörer på Brainswim 2 från bl.a. Halmstad Arena, Kaskad badhus, Gislaved simhall, SLS Göteborg, Bråstadbadet i Staffanstorps, Frölundabadet i Göteborg, GIH-badet i Stockholm samt olika simklubbar och skolor.

Text: Hilde Elise Hansen.

METODIKEN BRAINSWIM

Simning är väldigt komplext och svårt att lära sig. När en person är rädd och ska lära sig detta, blir det mer än en utmaning – det blir nästan omöjligt.

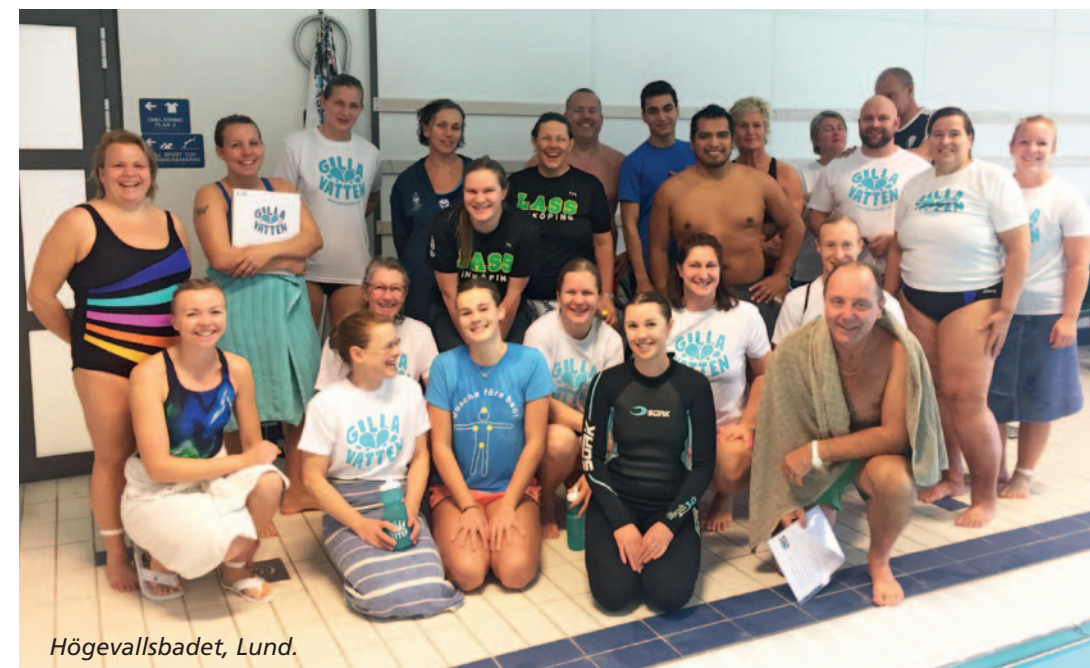
Brainswim är inte en metodik för att lära sig vattenrädda barn att simma. Det handlar mer om att överbygga hinder som är i vägen för att lära sig simma. Genom att använda Brainswim lär sig barnen att förstå, acceptera och kontrollera den egna kroppen i olika positioner i vattnet. Utgångspunkten i Brainswim är således att denna förståelse, som barnen lär sig genom erfarenhet och genom att utforska och experimentera i vattnet, tar bort rädslan och gör dem redo att lära sig simma i nästa steg. Metodiken är utvecklad av Milton Nelms och Shane Gould.



Milton Nelms och Shane Gould.



Eddahallen, Skellefteå.



Högevallsbadet, Lund.

GILLA VATTEN

Gilla Vatten är ett projekt som under snart tre år har haft stöd från Arvsfonden för att utbilda instruktörer i metodiken Brainswim, som ska hålla Gilla Vatten-kurser för barn. Totalt är det utbildat över 300 instruktörer från hela Sverige.

Bakom Gilla Vatten står SK Poseidon och Swedish Center for Aquatic Research.



För mer information se www.gillavatten.se. Kontakt oss gärna på info@gillavatten.se eller telefon 046-15 20 67.