

# Instruktörsutbildning i

## Brainswim 1 (Gilla Vatten)

Högevallsbadet, Lund 21–23 augusti 2018



Vill ni vara med att få fler barn att gilla vatten och känna sig trygga i vatten? Utbilda dig i metodiken Brainswim som är särskilt utvecklad för att ge ökad trygghet i vatten. På denna utbildning kommer vi också ha ett särskilt fokus på hur ni använder metodiken Brainswim när ni tränar vattenvana hos 6 åringar.

Utbildningen kommer föregå på Högevallsbadet i Lund. Vi börjar utbildningen tisdag 21 aug kl 09.00 och avslutar torsdag 23 augusti kl 17.00

I metodiken Brainswim, jobbar vi med att överbrygga hinder som är i vägen för att lära sig simma. Genom Brainswim lär barnen sig att förstå, acceptera och kontrollera den egna kroppen i olika positioner i vattnet. Övningarna i Brainswim är stillsamma, lugna, rogivande, och inte forcerade, för barnen. Barnen får erfarenhet och genom att utforska och experimentera i vattnet, det tar bort rädslan, och gör dem redo att lära sig simma i nästa steg.

**Brainswim** är utvecklad av **Milton Nelms** och **Shane Gould**. Utbildare kommer vara Milton Nelms, Milton har i över 30 år arbetat med många olika grupper i vatten från barn och vuxna som är rädda för vatten, ungdomar och upp till elitsimmare på världsklassnivå. **Observera att stora delar av utbildningen hålls på engelska.**

Gilla Vatten startade upp i 2014 som ett projekt med stöd från Arvsfonden. Vi har sedan dess utbildat över 350 instruktörer i metodiken. Totalt har runt 10 000 barn/unga blivit tryggare i vatten genom Brainswimmetoden. Instruktörerna kommer från olika typer av föreningar och organisationer; som simklubbar, skolor, simhallar, habiliteringar, föreningar för barn med funktionsnedsättning och föreningar som arbetar med invandrabarn med mera.

Utbildningen i Brainswim består av både teori, men mycket praktik i bassängen. Utbildningen förutsätter att ni själva är med i vattnet och provar på alla övningar. Ta med badkläder, handdukar, shorts, t-shirt.

**Pris: 2995 kr per person**

Det inkluderar utbildning med utbildningsmaterial, lunch och fika alla tre dagar.

Boende står ni för själva, men om ni önskar har vi reserverat några rum på The More Hotell i Lund (<http://themorehotel.se/lund>). Pris är 650 för singelrum och 800 för dubbelrum per natt. Dessa beställs och betalas direkt via oss.

För mer information och anmälan kontakta Gilla Vatten på [hilde@gillavatten.se](mailto:hilde@gillavatten.se) eller telefon 046-15 20 67.

Bakom Gilla Vatten står SK Poseidon och Swedish Center for Aquatic Research. Läs mer om Brainswim och Gilla vatten på [www.gillavatten.se](http://www.gillavatten.se)

### Program:

#### tisdag 21. Augusti:

09.00-11.30: Teori

11.45-12.45: Lunch

13.00-17.00: Bassängträning

#### onsdag 22 och torsdag 23. augusti

08.30-11.30. Bassängträning

12.00-13.00: Lunch

13.00-14.30: Teori

14.30-15.00: Fika och ombyte

15.00-17.00: Bassängträning

Mvh.

**Hilde Elise Hansen**  
Gilla Vatten

SK Poseidon

Telefon: 046 15 20 67

e-mail: [hilde@gillavatten.se](mailto:hilde@gillavatten.se)