



Tilrettelagt kurs

Lars Ovlien

Leder i Kongsvinger svømmeklubb



Kongsvinger svømmeklubb

- Vi er en mellomstor klubb med snart 30 år på baken
- Så langt i 2016 har vi hatt 366 personer på 561 kursplasser
- Vi har baby, småbarn, tilrettelagt, svømmeskole, stup og to treningsgrupper for tiden
- Et godt forhold til kommunen og svømmehallen



Bakgrunn

- Vi brukte mye tid på å tilrettelegge for en liten gruppe barn i vanlige kurs
- Til tross for at vi satte inn ekstra instruktører på flere kurs fikk vi ikke gode nok resultater
- Det var mye uro knyttet til enkelte av barna



Utfordring

- Flere i klubben mente vi måtte klare å integrere alle i vanlige kurs
- Det var frykt for at det skulle knyttes stigma til det tilrettelagte kurset
- Vi valgte å ha en bred prosess, og involverte også kommunen og svømmeforbundet for å hente inn synspunkter



Selve kurset

- Eget kurs i terapibassenget med Bente Ovlien som hovedinstruktør
- Individuelle mål og planer for alle barna
- Kurset går over 12 x 45 minutter
- Det krever avtale med instruktør for å delta
- Prisen er lik de andre kursene våre (så vi tjener ikke penger på dette kurset)



Instruktører og barn

- 2 instruktører på 6 barn – fordi vi har store aldersforskjeller på gruppen og ikke har bassengplass til å kjøre to kurs
- De eldste barna har en instruktør og de minste en annen
- Alder fra 5 til 15 år. På gruppen per nå er det barn med manglende kroppsdel, døve (vi har med tolk i bassenget), sterke synshemninger, kraftig vannskrekk osv.



MÅL

Flest mulig skal etterhvert over på de ordinære kursene våre



Opplegg

- Alle svømmerne har eget opplegg som de i utgangspunktet skal gjennomføre selv sammen med ledsager. Programmene skriver vi ut og laminerer. De er delt inn i personlig mål for kurset, oppvarming, kjerneøvelser, avlastningsøvelser og avslutning.
- Oppvarming i to grupper og felles avslutning.
- Et slikt program har de i 3-4 kurskvelder før vi evaluerer og lager nytt program som er tilpasset de nye ferdighetene:
 1. Vise frem et program.
 2. Vi legger inn noen felles øvelser der det er mulig. Disse øvelsene er organisert av instruktør i starten, etterhvert er det vår erfaring at ledsagerne gjennomfører dette uten oss.
 3. Noen av barna har bedt om ekstra sett med program for at skolen vil jobbe med det samme som oss når de har skolesvømming.

Gutt 5 år svaksynt og konsentrasjonsvansker
time 1-2 vinter 2016
VEILEDENDE TIMEPLAN OG MÅL

Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Å kunne flyte stødig både på magen og på ryggen. - Hoppe fra kant og flyte opp igjen. - Gli fra kant. Med og uten beinspark. - Føle mestring og trygghet i vannet. - Selvbergning (hoppe ut, flyte opp, legge seg på rygg/mage og komme seg tilbake til kanten)
Oppvarming	Fellesoppvarming sammen med gruppa
Kjerneøvelser	<p>Vi fortsetter å ha fokus på å kunne flyte bedre og ha fremdrift</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mageflyt. Haken på brystkassen. Armer og bein som en stjerne. La ham legge seg ned fra trappa, slik at han selv har kontrollen. 2. Ryggflyt. Vi jobber videre med å ligge rolig på ryggen å flyte. Haken mot taket og se bakover. Strekk kroppen og beina. La gjerne ham legge seg ned fra trappen selv slik at han har kontrollen. Støtt ham under korsryggen i starten hvis det trengs 3. Gli fra kanten og til ledsager. Armene frem i pil-form Øk avstanden etterhvert som han mestrer. 4. Beinspark. Vi øver med og uten svømmeføtter. Kan bruke flyte brett, eller pølse eller armene i pil etterhvert som han blir tryggere. <p>Denne øvelsen kan vi også gjøre på ryggen når han føler seg klar.. Start i trappen. Tåtapping.</p>
Avlastningsøvelser Øvelser som barna er glad i	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dykk i trappa. "stup" ned. Bruk gjerne et svømmetak for å komme ned selv. Hent opp leker 2. Dykk gjennom beina på ledsager. Bruk trappen som utgangspunkt 3. Hopp fra kant. Målet er at han skal kunne hoppe, snu og ta seg opp på kanten selv. 4. Glistup fra kant. Først sittende og etterhvert knestående.
Avslutning 5 minutter	Fellesavslutning med hele gruppen Hoppe sa gåsa Haien kommer Stiv heks Ballspill

Hjelpemiddel. Svømmebriller med styrke

Eksempel på
program



Belønning

- Vi deler ut merker og diplom på slutten av kurset. Alle deltakerne får samme merke og diplom.
- I tillegg har vi distansemerker til dem som nå kan svømme. Er veldig oppmuntrende med 25 m og 100 m merker.
- Det er også et mål å etterhvert klare seg uten hjelp av ledsager så mye som mulig. Er det mulig har vi mål om at de skal klare hele kurskvelder alene sammen med instruktørene, og på den måten kan vi se om de snart er klare for de ordinære kursene.



Våre erfaringer

- Tilrettelagtkurset er veldig populært. Foreldre og fysioterapeuter kontakter oss og ønsker plasser. Vi driver ingen aktiv leting eller reklame for kurset. Det går rett og slett på godt rykte :-)
- Vi ser stor fremgang hos alle på dette kurset.
- Det er litt vanskelig å få barna over på vanlige kurs etter at de har gått tilrettelagt, fordi foreldrene ønsker de skal fortsette.



Solskinnshistorie #1

Gutt med manglende arm og uten hørsel

- Foreldre hadde ingen ønske om at han skulle delta på tilrettelagtkurs og var fornæmet over å få tilbudet.
- Uten egen assistent og på ordinært kurs ble dette et nederlag og de valgte å prøve tilrettelagt.
- To sesonger på tilrettelagt og gutten dykker, flyter, glir og svømmer 50 m crawl/rygg.
- Vi har tilbudt ham plass på selungen, men nå vil foreldrene fortsette minst en sesong til på tilrettelagt.



Solskinnshistorie #2

Jente med vannskrekk

- Vanskelig å være i basseng med andre barn pga plasking og utrygghet. Hadde mer enn nok med å stå i et hjørne på det grunne.
- Har deltatt på tilrettelagt 3 sesonger. Hele tiden uten ledsager. Nå svømmer hun 100 meter, også der det er 3,8 m dybde i bassenget.
- Vil fortsette på tilrettelagt en sesong til for å jobbe med pusteteknikken, stille flyting og dykk + å føle mer trygghet.



Mer informasjon?

Bente Ovlien: bente@ovlien.no