



11. maj 2017

Træning i varmtvandsbassin

Træning i varmtvandsbassin henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Forløbet er en del af kultur og Fritids initiativer, og skal således være med til at understøtte og hjælpe borgerne til at træffe et aktivt og sundere valg.

De borgere, der opfylder kriterierne for at deltage på dette forløb, har også mulighed for at fortsætte på ordinær hold i svømmehalen eller anden aktivitet.

Nedenfor er en beskrivelse af indholdet og rammerne for forløbet

Målgruppe	Træning i varmtvandsbassin henvender sig til borgere, der er bosat i Ishøj og er +18 år. Derudover skal de opfylde følgende kriterier: <ul style="list-style-type: none">• Inaktive borgere• Bevægeapparatslidelser (rygsmerter, knæsmerte o.lign.)• Overvægtige borgere• Livsstilssygdom såsom DM2, KOL og/eller hjertekarsygdom• Borgere henvist fra Jobcenteret, eksempelvis med problemer i bevægeapparatet.
Formål	Formålet er at rådgive og guide borgerne, til at komme i gang med en fysisk aktiv dagligdag. Borgerne opnår en viden om motion og træning i varmtvandsbassin. Derudover bliver de introduceres til lokale motionsaktiviteter i eksempelvis foreningsregi og til svømmehallens aktuelle holdaktiviteter.
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none">• At borgerne opnår en større viden inden om fysisk aktivitet og bliver bevidste om betydningen af gode motionsvaner i forhold til ens livskvalitet og evt. tilstand/sygdom.• At borgerne opnår en større viden om motion og får positive oplevelser i:<ul style="list-style-type: none">○ Få en oplevelse af hvad motion gør for kroppen○ Indsigt i Ishøj kommunes mange tilbud, hvor det primære fokus er fysisk aktivitet.○ Øget kropsbevidsthed (opvarmning, muskel- og ledarbejde, vejtrækningsteknikker, balance- og stabilitet, afspænding, udstrækning)○ Mulighed for social interaktion med andre deltagere
Kriterier for tilmelding til holdet	<ul style="list-style-type: none">• Borgerne skal kunne forstå og tale tilstrækkelig dansk, så de kan indgå i holdet og forstå instruktørens anvisninger• Borgerne skal indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning.• Borgeren skal kunne føle sig tryk i vand og skal kunne svømme.
Henvisning	Som udgangspunkt kræver det ikke en henvisning at deltage på forløbet – kun hvis tovholderen eller instruktøren ser det nødvendigt. Det kan være hvis der er en diagnose/tilstand (f. eks KOL), hvor man er i tvivl om det vil være sundt for borgeren at træne i vand. Jobcenteret og Sundhed og Rehabilitering vil være de primære hen-

	visere.
Undervisere	<ul style="list-style-type: none"> • Livreddere/instruktører, der er ansat i svømmehalen. De har alle en uddannelse som gør dem i stand til at håndtere målgruppen. Vedkommende vil som udgangspunkt være den gennemgående instruktør på hele forløbet.
Rammerne for "Træning i varmtvandsbassin" – herunder tid, varighed og sted	<ul style="list-style-type: none"> • Træning i varmtvandsbassin er en aktivitet, som kun afbrydes af ferie og helligdage. • Aktiviteten starter pr. 01/06/17 (der er endnu ikke planlagt en præcis opstartsdag) • Aktiviteten afholdes en gang om ugen, af en times varighed. De første 40 min. er effektiv træningstid. • Borgerne er tilmeldt 12 gange og der er løbende optag • I de 12 gange vil borgeren modtage motionsvejledning i en gruppe, hvor borgeren vil blive oplyst om andre motionsformer og andre lokale motionsaktiviteter i eksempelvis foreningsregi. Introduktion til svømmehallens hold, samt træning af svømmehallens instruktører vil også indgå i de 12 gange. • Træning i varmtvandsbassin finder sted på følgende adresse: <u>Ishøj svømmehal (varmtvandsbassinet)</u> Ishøj Store Torv 14, 2635 Ishøj 43 57 71 72
Udeblivelse og afbud	<ul style="list-style-type: none"> • Det kræves at borgerne giver os besked om grunden til udeblivelse og melder afbud i god tid. Hvis borgerne ikke melder afbud, følger den ansvarlige instruktør for holdet op på dette. Ved udeblivelse to gange uden gyldig grund, udmeldes borgeren fra holdet
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til dagen. Hvem er ny i dag og hvem har sidste gang? • Evt. tema for dagen – (se under "temaer") • Opvarmning, gang i bassinet og ledopvarmning • Muskelstyrketræning • Balance- og stabilitetstræning • Udstrækning • Afspænding • Tak for i dag, tid til spørgsmål <p>Træningen foregår som en vekselvirkning mellem bevægelse og løbende teori om øvelserne. Der fokuseres på forskellige former for gang, og op og ned i tempo. Til motionsvejledningerne i gruppen vil der være mere fokus på og dialog og tid til at deltagerne kan erfaringsudveksle, så de via hinandens erfaringer kan få inspiration til at forbedre/ ændre deres motionsvaner.</p>
Temaer	<ul style="list-style-type: none"> • intro til svømmehal, med svømmehalens regler (bl.a. om-handlende hygiejne) • intro til vandets fysiologiske indvirkning på kroppen – • intro til mulighederne for træning på svømmehalens hold • mulighed for andre former for træning i Ishøj, den organiserede træning, den uorganiserede træning, den selvorganiserede træning og den kommercielle træning.
Holdstørrelse	Max. 12 borgere

	Der er løbende optag på holdet
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i forløbet.
Opfølgning	Samtale en måned efter? Er borgeren fortsat fysisk aktiv?
Dokumentation/registrering	Dokumentation via registrering på liste fra livredderne om fremmøde
Økonomi	Der vil være egenbetaling fra borgeren. Borgeren betaler for indgang til svømmehalen, men får betalt holdtræning. (videre afklaring med S&R og Jobcenteret ift. betaling)