

Fra vandskræk til vandglæde



Tirsdag aften havde jeg fået lov til at overvære en time med HOIF's vandskrækhold, som træner i Vandhalla.

Det blev en dejlig oplevelse med holdet, som har 16-18 deltagere og 4 trænere.

Inden mødtes jeg med Inger Høy, som er én af trænerne. Hun fortalte, at det var "et monsterhyggeligt hold med nogle fantastiske mennesker", jeg kunne se frem til at møde.

Hun forklarede mig, at vandskræk er noget individuelt: nogle er bange for at gå i vandet, andre tør ikke få hovedet under vand, og atter andre mangler svømmekompetencer.

På holdet arbejdes der individuelt med deltagerne, og instruktørerne "må gerne lokke, men aldrig tvinge".

Instruktørerne er med i vandet, og nye deltagere har en instruktør hos sig, indtil de føler sig trygge ved situationen.

I starten af er der fokus på vejrtrækningen og på at få lært, hvordan man undgår at sluge vand. Når det så kommer til svømmetræning, startes der med rygsvømning, fordi det er den letteste svømmedisciplin. Når det er sagt, er det med Ingers ord: "ikke svømningen der er et must. Det er vandglæden, der er et must."

Efter den korte instruktion, var tiden kommet til at møde holdet inde i svømmehallen. Det gik lidt trægt med at få deltagerne samlet, så Inger sprang i bassinet. Kun en enkelt fulgte efter. Resten blev stående og begyndte at synge fødselsdagssang.



Ind kom så en af deltagerne, Anna Marie Christensen, med en stor buket blomster til Inger. Tirsdag var nemlig dagen, hvor hun fyldte 70 år. Det er selvfølgelig ikke nogen undskyldning for at aflyse, men det skulle da lige fejres.



Da den lidt befippede og meget rørte træner havde besindet sig, blev alle bedt om at hoppe i vandet og danne en rundkreds.

Så blev der trænet åndedræt, som det skal fungere under vand – indånding gennem åben mund og udånding gennem næsen.

Da alle så ud til at mestre denne kunst over vandoverfladen, skulle den naturligvis afprøves under.

Og væk var de. Heldigvis dukkede alle op til overfladen igen.

Efter de indledende øvelser blev der instrueret i, hvordan man træder vande og holder sig flydende.

Først en gruppeinstruktion og så individuel afprøvning med eller uden instruktørhjælp.



Herefter var der mere individuelt træning. Nogle blev i den lave ende af bassinet, mens flere tog udfordringen op på dybt vand, hvor de ikke kunne bunde. I begge ender af bassinet havde instruktørerne et vågent øje med den enkelte og gav individuel vejledning.



Fra bassinkanten talte jeg med flere af deltagerne. De kunne fortælle, at de havde forskellige årsager til at deltage. Én havde i mange år ikke turdet gå i vandet, én havde været meget bange for at få hovedet under vand, og en var ikke vandskræk, men havde aldrig fået lært at svømme. Fælles for dem var, at de roste instruktørerne, nød fællesskabet på holdet, og alle gav udtryk for, at deres vandglæde var blevet meget større.

Tre samsinger har også fundet frem til holdet. De tager hver uge færgeren og gåturen langs vandet, så de er fremme tidsnok til at deltage. Tom fortalte, at han har deltaget et par år, og at det er en stor fordel for ham, at han ikke længere skal tage til Odder for at svømme – for han kan godt svømme, han vil bare gerne blive bedre til det.

Der er ingen tvivl om, at Inger og de øvrige instruktører brænder for sagen og gerne ville hjælpe flere til at få vendt deres vandskræk til vandglæde.

Derfor lyder deres opfordring også: "Hold dig ikke tilbage!"

Er det noget for dig, er du velkommen til at komme og til prøvetime og/eller kontakte Inger på telefon 8655 6153.

Se mere om holdet på [HOIF's hjemmeside](#)

Tak til holdet og instruktørerne for en god oplevelse og tillykke til Inger Høy fra redaktionen på www.oplevhou.dk

15.10.2018/Tove Bjerre