



## **Svømmeopplæring for ungdom og voksne**

Prosjektnummer: 2015/FB7988

Søkerorganisasjon: Norges idrettsforbund olympiske og paralympiske komite

Virksomhetsområde: Forebygging



## Forord

Oslo Idrettslag Svømming har i løpet av 2015 gjennomført svømmeopplæring for ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn, og aktivitetstilbud for ungdom med funksjonsnedsettelse. Det har blitt gjennomført 8 kurspakker hvor kursavgiften har vært sterkt subsidiert med midler fra ExtraStiftelsen. Rundt 80 personer har benyttet seg av kurstilbudene.

## Sammendrag

Oslo Idrettslag Svømming har arrangert flere kurs for ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn tidligere i forbindelse med Extrastiftelsen i 2013. Kursene for kvinner var svært populære, og vi har holdt flere slike kurs i etterkant med midler fra andre organisasjoner. Etterspørselen etter svømmeopplæring for kvinner er høy, og vi er avhengig av midler for å kunne gjennomføre flere slike kurs.

Hver sommer er det flere tragiske drukningsulykker, og høyest på statistikken er ungdom med minoritetsbakgrunn. Mange ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn har ikke fått mulighet til å lære seg å svømme. Vi ønsket derfor å gi dem mulighet til svømmeopplæring, der vi har tatt hensyn til at det f.eks. ikke er menn tilstede når kvinner har kurs og lav egenandel.

Vi arrangerte 7 kurs for ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn, og 1 kurs for personer med funksjonsnedsettelse. Kursene var på 40 minutter over 5-10 uker. Det var plass til 15 deltagere per kurs. Det var en lav egenandel på 200,- for å delta.

Vi har hatt godt samarbeid med skoler og organisasjoner i forbindelse med tidligere prosjekt. Vi tok derfor kontakt med samarbeidspartnerne våre for å organisere svømmeopplæring med deres elever og brukere.

Vi har fått flere positive tilbakemeldinger på tilbudene vi har hatt. Samtlige deltagere har blitt tryggere i vann, og lært nye ferdigheter.



## INNHALDFORTEGNELSE

Forord.....	2
Sammendrag.....	2
1. Bakgrunn for prosjektet.....	4
2. Prosjektgjennomføring.....	4
2.1 Enslige mindreårige asylsøkere.....	5
2.2 Aktivitet for funksjonshemmede.....	5
2.3 Hersleb skole.....	5
2.4 Blandet gruppe for kvinner.....	5
2.5 Sagene Frisklivssentral.....	5
2.6 Oslo Krisesenter.....	5
2.7 Tøyen sportsklubb.....	5
3 Resultater og resultatvurdering.....	5
4 Oppsummering og videre planer.....	6



## 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Oslo Idrettslag Svømming har arrangert flere kurs for ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn tidligere i forbindelse med Extrastiftelsen i 2013. Kursene for kvinner var svært populære, og vi har holdt flere slike kurs i etterkant med midler fra andre organisasjoner. Etterspørselen etter slike kurs er høy og vi er avhengig av midler for å kunne gjennomføre flere kurs.

Oslo Idrettslag Svømming ønsket å tilby svømmekurs for personer med minoritetsbakgrunn som ikke kunne svømme. Hvert år er det mange som dør i drukningsulykker, spesielt ungdom mellom 11-18 år med minoritetsbakgrunn.

*«Når man er ung vil man være like tøff som de andre i kameratgjengen, men ikke alle har like god svømmeerfaring. Dette gjelder særlig unge med minoritetsbakgrunn, som ofte ikke får svømmeopplæring av foreldrene.»*

Gard Aleksander Bjørnstad, President i Norges Livredningsselskap (Aftenposten, 10.07.2013)

I dette prosjektet hadde hovedfokus på svømmeopplæring for ungdom (12-18 år). Ungdom som flyttet til Norge etter 4. trinn har ikke fått mulighet til å lære å svømme gjennom svømmeopplæringen på skolen, og mange har foreldre som ikke kan svømme og dermed ikke lære bort. Vi opplever også stor etterspørsel etter svømmeopplæring for kvinner. Gjennom prosjektet arrangerte vi også svømmekurs for kvinner og aktivitetstilbud for funksjonshemmede.

Vi arrangerte kursene i kursbasseng som var tilpasset målgruppen. Da vi arrangerte kurs for ungdom og for kvinner var det i kursbasseng uten forstyrrelser fra treningsparti og andre kurs, og tilrettelagt for kvinner uten menn tilstede i svømmehallen. Aktivitetstilbudet for funksjonshemmede var i et terapibasseng, tilrettelagt for rullestolbrukere.

Erfaringsmessig vet vi at det er høyere oppmøte og deltagere tar kurset mer seriøst dersom de har betalt en liten egenandel. Deltagerne betalte derfor en egenandel på 200,-

## 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Vi har arrangert flere kurs for ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn tidligere, og har dermed god kontakt og godt samarbeid med flere organisasjoner og instanser. Vi tok kontakt med potensielle samarbeidspartnere og avtalte gjennomføring av svømmeopplæringen. Samarbeidspartnerne stilte med deltagere, mens svømmeklubben stilte med instruktører, program for gjennomføring og basseng.

Vi arrangerte 8 kurs. Hver kurspakke inkluderte plasser til 15 personer og 2 instruktører. Kurstimene var på 40 minutter, og gikk over 5-10 uker.



Den originale prosjektplanen var å gjennomføre svømmeopplæring og kurs for funksjonshemmede, samt aquagym. Det var stor interesse for svømmeopplæring, og vi prioriterte derfor dette fremfor aquagym. Det er viktig at deltagerne er trygge i vann og trygge på dypt vann for å kunne delta på aquagym. Med god svømmeopplæring vil flere bli trygge i vann, og kan delta på aquagym på sikt.

Vi møtte noen utfordringer ved oppstart, og arrangerte derfor færre kurs før sommeren. Vi opplevde problemer med å finne to kvinnelige instruktører som kunne jobbe når vi hadde ledig bassengtid. Vi arrangerte derfor 3 kurs på våren, og 5 kurs på høsten.

### **2.1 Enslige mindreårige asylsøkere**

To av kurspakkene ble delt ut til Enslige Mindreårige Asylsøkere. Det var én gruppe for gutter og én for jenter.

### **2.2 Aktivitet for funksjonshemmede**

Vi arrangerte et aktivitetstilbud for funksjonshemmede barn og unge. Vi arrangerte frisvømming, og organiserte leker og aktiviteter i terapibasseng.

### **2.3 Hersleb skole**

Jenter fra Hersleb skole fikk en av kurspakkene. Flere av elevene skal til Spania med skolen til våren med basseng der de skal bo. Det var derfor et stort ønske om at elevene skulle være trygge i vann og lære å svømme før de drar.

### **2.4 Blandet gruppe for kvinner**

Vi ble kontaktet av en dame som ønsket kurs for kvinner. Hun samlet sammen en gjeng med 15 kvinner fra sin omgangskrets. De var hovedsakelig somaliske eller marokkanske.

### **4.4 Sagene Frisklivssentral**

Sagene Frisklivssentral hadde en gruppe kvinner som ønsket nybegynner svømmeopplæring. Frisklivssentralen er en organisasjon for personer som har behov for mer fysisk aktivitet i hverdagen.

### **4.5 Oslo Krisesenter**

Oslo Krisesenter hadde ca. 6 unge kvinner som ønsket svømmeopplæring. Her fylte vi de resterende plassene med andre kvinner; kvinner som hadde tatt kontakt på egenhånd, og skoler som hadde 1-3 elever som ønsket opplæring.

### **4.6 Tøyen sportsklubb**

Vi hadde et kurs for barna i Tøyen sportsklubb tidlig i høst, og da var det flere mødre som kontaktet oss og sa de ønsket å lære å svømme de også. Vi ga derfor mødrene i Tøyen sportsklubb en av kurspakkene.

## **3. Resultater og resultatvurdering**



Det tok litt tid å komme i gang med kursene, da det var noen utfordringer med å finne kvinnelige instruktører som kunne jobbe når vi hadde ledig bassengkapasitet. Vi gjennomførte 3 kurs på våren, og arrangerte 5 kurs i løpet av høsthalvåret.

Vi hadde over 80 deltagere på kurs i løpet av året, som ble trygge i vann og lærte grunnleggende svømmeferdigheter.

Vi får stadig etterspørsel etter svømmeopplæring som tilrettelegges for kvinner, uten menn tilstede i svømmehallen. Dette prosjektet har gitt mange muligheten til å bli trygg i vann og lære å svømme i tilrettelagt miljø. Kvinnene som har deltatt har vært svært fornøyd med tilbudet.

En av kurspakkene ble tildelt Frisklivssentralen. Dette var en gruppe kvinner som har behov for mer fysisk aktivitet i hverdagen. Det var positivt for kvinnene å kunne delta på svømmekurs; aktivitet i vann passer for alle og har lite belastning på ledd.

#### **4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Oslo Idrettslag Svømming ønsket å tilby svømmeopplæring til ungdom og voksne med minoritetsbakgrunn. Det er svært høyt antall ungdom med minoritetsbakgrunn som drukner hver år, da de aldri har lært å svømme. Vi arrangerte derfor flere kurs for ungdom (12-18 år) og unge voksne (18-30 år).

Vi har fått positive tilbakemeldinger på kursene vi arrangerte, og ønsker derfor å arrangere flere kurs i fremtiden. For å kunne nå ut til flest mulig personer er vi avhengige av å motta midler fra forskjellige organisasjoner, slik at det kun vil være en lav egenandel.