# Kjempeplask

**Tungt på land .....lett i vann ☺**



**Søkerorganisasjon: Norges idrettsforbund.**

**Prosjektnr:** 2015/FB4501

# Forord:

**Kjempeplask er et prosjekt for å tilby trening i basseng for overvektige personer. Vi har 3 grupper i prosjektet, barn 7-10 år, ungdom 11-16 år og voksne.**

**En stor takk til ExtraStiftelsen som gjorde det mulig å få jobbe med prosjektet. Vi har lært masse og gjort oss gode erfaringer gjennom prosjektet. Vi ser at å få jobbe over tid er viktig.**

**Prosjektet er blitt godt mottatt når vi har vært ute og presentert tilbudet vårt. Helsestasjoner, kommunen, Frisklivsentralen og poliklinikk for overvekt på Haukeland sykehus har vært gode støttespillere underveis, de henviser ofte nye medlemmer til oss. Vi er også blitt invitert i foredrag om overvekt, og vært med i et forsknings prosjekt gjennom Frisklivsentralen. Dette takker vi de alle sammen for.**

**Silje vår faste og stabile fysioterapeut har hatt treningen gjennom alle årene. Hun har også gjort seg erfaringer underveis med hvordan vi får barna engasjerte og ivrige.**

**Vi skal aldri ha fult på disse treningene, alltid plass om noen nye vil komme til. Da må vi øke kapasiteten vår om gruppene blir fulle.**

**En stor takk til styret i Åstveit svømmeklubb som gikk med på å gi oss en hel kveld i svømmehallen hver uke til gjennomføringen av treningene. All annen aktivitet er tatt bort på vår faste treningsdag.**



# Sammendrag:

**Kjempeplask er et prosjekt for å tilby trening i basseng for overvektige personer. Vi har 3 grupper i prosjektet, barn 7-10 år, ungdom 11-16 år og voksne.**

**For voksne tilbyr vi vanngym en gang pr uke, vi har en liten svømmehall som egner seg godt til dette. Bare denne gruppen som da er i hallen. Med vann til skuldrene tar man bort ca 80% av kroppsvekten, som gjør treningen skånsom for knær og ledd under treningen.**

**Barn tilbyr vi allsidig trening i vann, alle svømmeartene, hinderløyper i vann, dykke leker, ballspill og mye mer. Ungdom har noe av det samme, de har også terningkast på hvilke serier vi svømmer. Det synes de er veldig gøy.**

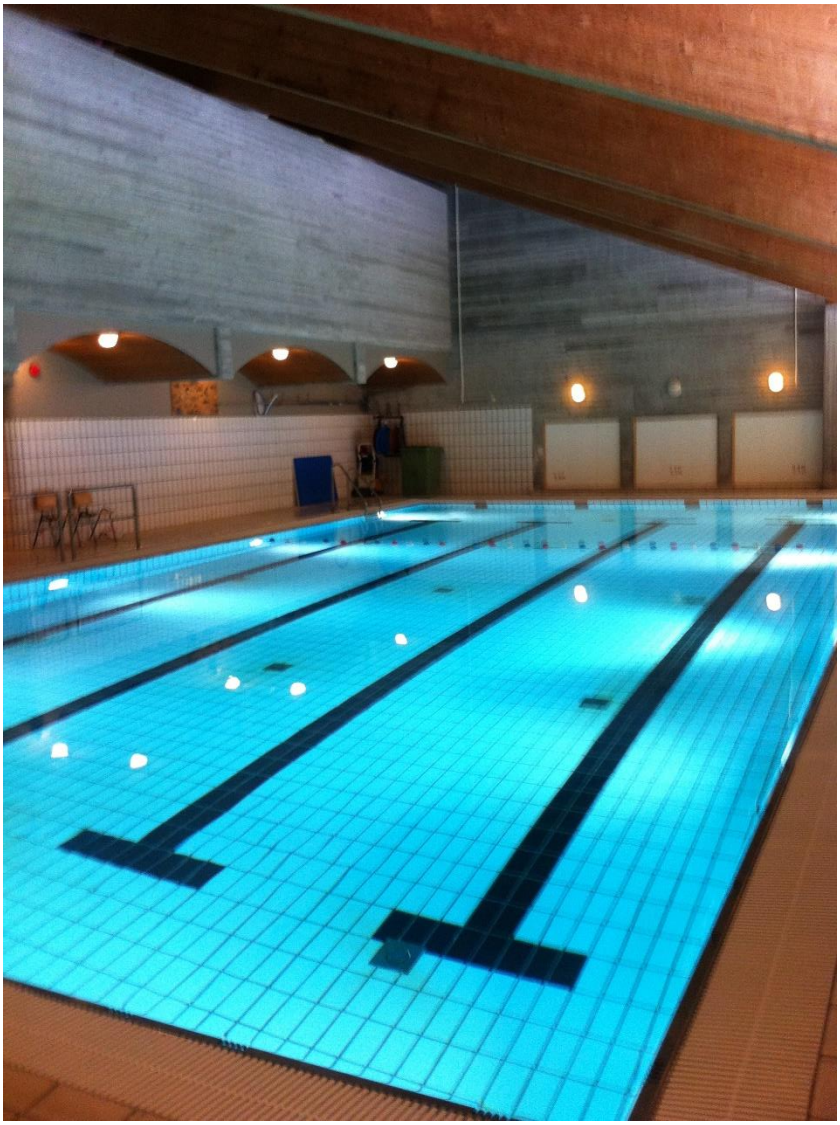
**Vi er nå inne i vårt 4 år hvor vi tilbyr denne treningen. Vi har deltakere også utenfra bydelen som deltar. Barna/ungdommen har ofte følt at de ikke har strukket til i annen trening pga overvekten. Det viktigste vi kan gi dem er mestringsfølelse og gleden ved aktivitet. Ungdom var den vanskelige gruppen å få med i starten, men har kommet til etter hvert. Mange har vært med i 3 år nå.**

**Helsestasjoner, kommunen, Frisklivsentralen og poliklinikk for overvekt på Haukeland sykehus har vært gode støttespillere underveis, de henviser ofte nye medlemmer til oss. Vi er også blitt invitert i foredrag om overvekt, og vært med i et forsknings prosjekt gjennom Frisklivsentralen. Dette takker vi de alle sammen for.**

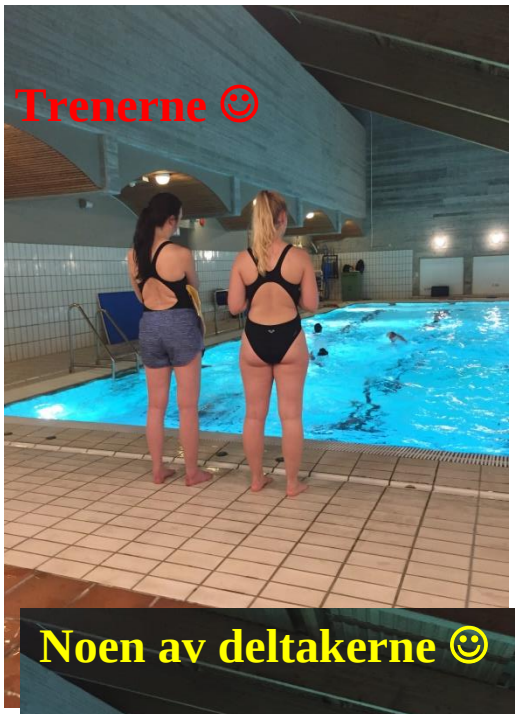
**Silje vår faste og stabile fysioterapeut har hatt treningen gjennom alle årene. Hun har også gjort seg erfaringer underveis med hvordan vi får barna engasjerte og ivrige.**

**Barna ble trygge på miljøet og våget å slippe seg fri, lærte mye nytt i vann. Og fikk den gode følelsen av mestring, både foreldre og barn ga uttrykk for at miljøet og rammen treningen var i ga trygghet. Gruppen har vokst under hele perioden vi har holdt på, i alle aldersgruppene. Flere av barna er blitt gode venner også utenfor treningen. Og at de bruker lang tid i dusj og garderobe etter trening med sang og prat, gir oss gode svar på trivselen i gruppene.  Mange har også våget seg videre å prøve ut nye idretter eller gå inn i ordinære treningsgrupper i klubben.**

**Vi skal aldri ha fult på disse treningene, alltid plass om noen nye vil komme til. Da må vi øke kapasiteten vår om gruppene blir fulle.**



**Et vellykket prosjekt med en type trening vi ser det er et stort behov for. Vi fortsetter tilbudet som i dag med støtte fra Bergen kommune. Vi snakker om tilbudet til svømmeforbundet og hjelper gjerne andre klubber i gang med tilsvarende tilbud.**









**Julekos ☺**

# Kap 1 : Bakgrunn for prosjekt/målsetting

## Bakgrunn

**Åstveit svømmeklubb har som målsetting å være klubben for alle, uansett form eller formål med treningen.**

Visjon:

## *Gøy i vann, glede på land – kast deg uti!*

**Åstveit svømmeklubb ønsker å være et idrettslag for alle, både barn, unge og voksne. I tillegg ønsker de å skape et miljø hvor alle syns det er trygt og godt å være.**

Åstveit sine kjerneverdier er:

- Engasjert
- Inkluderende
- Kvalitetsbevisst
- Samfunnsansvarlig

**Med dette utgangspunktet gikk vi gang med å se hvilken gruppe vi manglet i klubben. Det var svært få overvektige, hvorfor?**

**Vi startet et arbeid med å kartlegge hvorfor ikke overvektige barn og ungdom søkte til svømmeklubben. Det står stadig i aviser om et økende problem i forhold til vekt og aktivitet hos barn og ungdom. Svarene vi ofte fikk var at de hadde vært med på fotball, håndball, turn osv men da ofte følte seg litt «trege og tunge». De satt med en følelse av å ha mislykkes i sin idrett. I dag er mange barn og unge ikke ute igjen etter skolen, i dag kan de være sosiale via internett. Her må vi hjelpe dem å få tilbake trenings glede og mestringsfølelse.**

**Vi søkte midler fra SR-bank våre 2013 å ble tildelt kr 30 000 i støtte til oppstart av prosjektet. Vi startet da opp høsten 2013 «kjempeplask» for barn mellom 8-12 år, påmelding gikk litt tregt i starten. Mange foreldre gruer seg for å kalle barna overvektig. Vi gikk ut til helsestasjoner og Frisklivs sentralen i Bergen med tilbudet vårt. Til jul dette året talte gruppen 14 barn. Vi videreførte gruppen utover våren 2014. Foreldrene til barna har tilbud om turgruppe mens barna trener, vi går da en runde på ca 45 min. Her kan de erfarings utveksle og prate , hvilke utfordringer det er med barn med overvekt osv.**

**Treningen er lagt opp til å ha ulike aktiviteter i vann, hinderløyper, ballspill og bevegelse til musikk. Vi er også innom de ulike svømmeartene, men er mest opptatt av lek med kroppen som verktøy. Mestringsfølelse og glede.**

# Målsetting:

Målsettingen er å kunne gi tilbake gleden og mestringsfølelsen ved fysisk aktivitet. Hjelpe overvektige mennesker til å kunne komme i gang med trening i et trygt og godt miljø. Hvor vi sammen skaper nye hverdags «høyder». Barn, ungdom og voksne med overvekt i grupper tilpasset alder. Målsetning å starte opp 3 grupper med trening hver uke: Barn 8-12 år, ungdom 13-18 år og vanngym for voksne.

Konkrete mål:

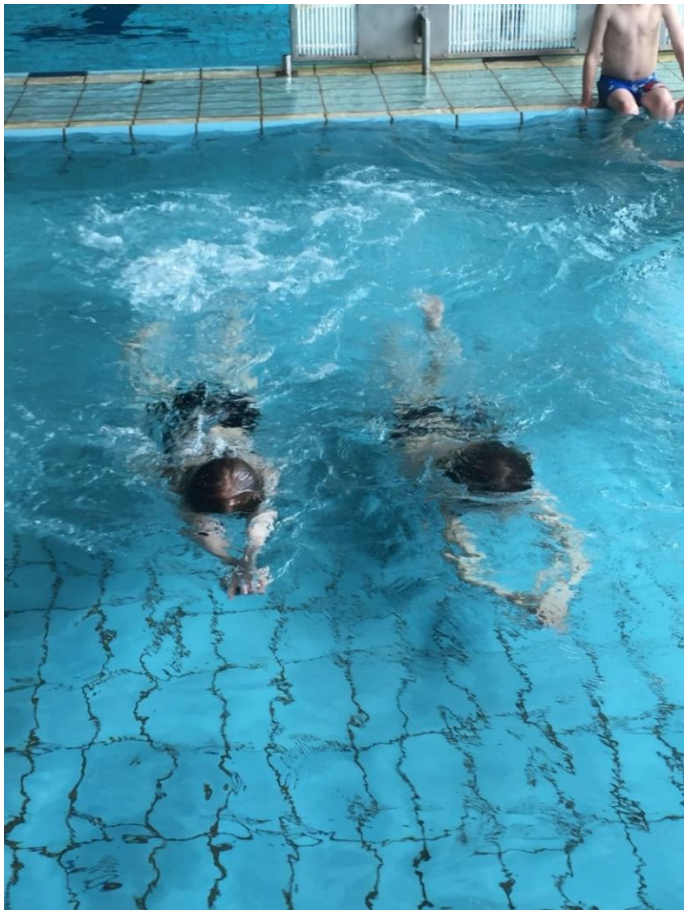
-starte opp 3 grupper fra høst 2014 med ca 14 deltakere pr gruppe

- barn 7-10 år, ungdom 11-16 år og vanngym voksne

-videreutvikle treningsformen i samarbeid med svømmforbundet

-skape et inkluderende miljø

-kompetanseheving for instruktører



# Kap 2 Prosjektgjennomføring /Metode

**Vi har satt av svømmehallen hver torsdag til denne treningen, fra kl 17.15 - 20.30. Tre grupper, først barn 7-10 år, så ungdom 11-16 år og til sist voksne på vanngymmen.**

**Barn/Ungdom har hatt mye av den samme treningen, løping i vann, svømming av alle de ulike svømmeartene. (slik at de kan gå inn i våre ordinære treningsgrupper om de ønsker det) Ulike hinderløyper i vannet (type wipe out) Dykkeleker, stafetter (hvor vi må samarbeide) Her har vi vært veldig opptatt av å gi mestringsfølelse og glede ved aktivitet. Også brukt musikk under trening. Ved avslutninger til jul og sommer har vis servert frukt og grønt på artige måter.**

**Vanngymmen går til musikk, jogging i vann, mageøvelser og styrking av kroppen. Med vann til skuldrene blir belastningen på kroppen mye mindre under aktiviteten.**

**Vi har vært rundt og snakket om prosjektet vårt på helsestasjoner, Frisklivsentralen, kommunen og poliklinikk for overvekt.**

**Laget flyers som vi har trykket opp og satt ut på ulike helsestasjoner og legesentre.**

**Snakket med svømmeforbundet om vårt tilbud og til andre svømmeklubber.**

**Frisklivsentralen har hatt et forskningsprosjekt, hvor vi har hatt treningen og de har hatt matlaging med foreldrene hver 3 uke.**



# Kap 3 Resultater og resultatvurdering:

**RESULTATER MAN FORVENTET Å OPPNÅ**

-Et godt resultat er at tiltaket blir forankret/vedtatt hos kommune/overvekts klinikk og hos klubb, slik at samarbeidet blir langvarig og støttet med tilskudd.

-Det forventes at deltakerne etter hvert vil ut å prøve flere trenings former med ny giv og gnist. Idrett er blitt gøy.

- Et godt resultat vil være at mennesker finner gleden av idrett og kropp i bevegelse og forteller videre om hvilken vei de fant ut av sin overvekt og skrekk for idrett.

# Resultater vi ser i dag:

- **Mange av barna er blitt venner også på fritiden. De synger i dusjen ☺**
- **Barn/ungdom har gått videre og prøver flere idretter.**
- **Flere har valgt å gå inn i ordinære svømmegrupper i klubben.**
- **De tør å slippe seg løs på trening og er ikke redde for å feile.**
- **Vi er blitt kjent for å være mer enn en svømmeklubb.**
- **Vi blir invitert på seminarer om helse og forebygging.**
- **Kommunen vil støtte tiltaket videre.**
- **Vi håper å få støtte til å bygge opp konseptet videre i flere klubber.**
- **Svømmehallen var truet med nedleggelse, denne treningen bidro sterkt til at politikerne så viktigheten av å beholde hallen.**
- **Vi har skapt et trygt treningsmiljø og fått en ny gruppe inn i vår klubb.**
- **Trening for alle ☺**



# Kap 4 : Oppsummering/konklusjon/videre planer

**Først og fremst en stor takk til Exstrastiftelsen som har gitt oss mulighet og frihet til å jobbe med prosjektet som vi hadde tro på.**

**Idrettslag har ingen stor kapital stående til å utarbeidet nye tilbud. Det er viktig å ha tid når man skal skape nye tilbud. Man må ha rom for å jobbe over noe tid og gjøre seg erfaringer.**

**Videre planer er å få permanent støtte hos kommunen til å ha tilbudet gående, at det ikke er for dyrt for deltakerne å være med.**

**Få med flere klubber i å tilby denne treningen, vannet gir store fordeler når kroppen er tung.**

**Vi vil ta erfaringene vi har fått med oss videre og skape nye prosjekter og nå enda flere grupper som trenger trening.  Vi er nå i gang med å etablere en gruppe for psykisk utviklingshemmede og fysisk funksjonshemmede.**

**«En dag uten trening er en dag uten mening»**



**Vi er her for deg og ønsker å være en klubb**

**med rom og plass for alle.**

**Hilsen oss i Åstveit svømmeklubb ☺**

