

## Välkommen till bassänggruppen!

När vi tränar i bassäng kan vi använda vattnet både som hjälp för att lyfta och röra svaga muskler men också för att få motstånd till kroppens rörelser.

Vattnets flytkraft gör att det är lätt att röra sig i vattnet, även om man är muskelsvag eller har ont! Varmt vatten kan ge smärtlindring och verka avslappnande på muskulaturen. Vattnets täthet hjälper till att minska ofrivilliga rörelser. Vattnet utövar ett tryck mot sidorna av kroppen då man står upprätt i bassängen och trycket underlättar balans och kontroll av hållningsmuskler för den som rör sig långsamt. Många personer som inte kan gå på land på grund av svaga muskler eller nedsatt balans kan gångträna i bassängen.

Vi styrketränar våra muskler när vi rör oss i vattnet mot motstånd. Vi tränar också uthållighet och samordning av olika muskler när vi upprepar rörelser flera gånger. Vi tränar balans och kroppsuppfattning när vi försöker hitta tyngdpunkten i kroppen och växla mellan olika lägen i vattnet.

Att vara med i en grupp i bassäng kräver närvaro av den vuxne och ger automatiskt fokus på kommunikation, samspel och närhet med ditt barn.

Gruppen ger en stund med tydligt stöd och struktur för samspel i aktivitet mellan barn och vuxen. Förutom kondition, styrka, balans, koordination och kroppsuppfattning tränar vi:

- målinriktad förflyttning exempelvis att kunna ta sig till bassängkant eller till förälder
- samspel tex. genom blickkontakt, turtagning och övningar i grupp
- kommunikation tex. blickkontakt, kroppsspråk, tecken och bildstöd
- samordning av öga- och hand tex. genom rörelselek och sånger, att hämta föremål som flyter i bassängen
- tvåhandsaktiviteter tex. genom att hålla i flytplatta eller i rockringen, sång och ramsor
- andningsövningar tex. då vi doppar mun, näsa eller blåser
- självständighet tex. att våga hoppa från kanten, självständig förflyttning, att ta sig upp själv på bassängkanten
- av- och påklädning tränas i omklädningsrummet före och efter badet

Att träna i bassäng innebär också en möjlighet för både barn och vuxna att träffa andra i liknande situation på ett avspänt och lustfyllt sätt!