

BØRNEHJERTEFONDENS SVØMMETEAM SØGER DELTAGERE

Baggrund

Børnehjertefonden etablerer, i samarbejde med Dansk Svømmeunion (SVØM) et nationalt svømmeteam, for børn og unge med medfødt hjertesygdom. Børnehjertefonden håber, at etableringen af svømmeteamet, vil give deltagerne mere selvværdsfølelse så de bliver bedre i stand til at håndtere deres hverdagsliv. Formålet med svømmeteamet er også, at vise at motion har en positiv effekt og generer overskud i hverdagen, også for børn og unge med medfødt hjertesygdom.

Børnehjertefonden ønsker samtidig at fortælle den positive historie om hjertesygge børn og håber derved at generere synlighed for Børnehjertefonden. Svømmeteamet skal være én af de positive fortællinger om hjertesygge børns evner og muligheder for at leve et godt og aktivt liv på trods af deres hjertesygdom.



Lotte Friis er ambassadør for Børnehjertefonden

Hvem kan deltage?

Alle børn og unge med medfødt eller erhvervet hjertesygdom i alderen 10-15 år inviteres til at deltage.

Hvor mange deltagere er der på holdet?

Der er plads til 15 deltagere på holdet, så der er desværre begrænsede pladser

Hvad koster det?

Det er gratis at deltage. Børnehjertefonden afholder alle udgifter til de fire træningsweekender, også transportudgifter til og fra træningsweekenderne. Deltagerne afholder dog selv alle udgifter til træningen der ligger imellem weekenderne.

Hvad skal man kunne?

Deltagerne på svømmeteamet skal kunne svømme mindst 25 meter sikkert uden hjælpemidler, på dybt vand.

Det er et minimumskrav, hvilket betyder at der også er plads til svømmere der har et højere niveau. Der er plads til alle der kan honorere det ovenstående, også meget gode svømmere. Vi vil gerne have et svømmeteam, hvor der både er



svømmere der er urutinerede og svømmere der er meget rutinerede. Det er ikke et krav at man er medlem af en svømmeklub, men det vil være en god idé at være det.

Hvad er betingelserne for at deltage?

- ♥ Deltagerne skal kunne honorere de ovenstående krav til svømmefærdigheder.
- ♥ Man skal passe sin træning mellem træningsweekenderne
- ♥ Man skal deltage på alle fire træningsweekender, 12.-13. april, 14.-15. juni, 6. – 7. september og 4.-5. oktober.
- ♥ Deltagere i alderen 10-12 år skal have en forælder med på træningsweekenderne.

Hvem står for weekenderne?

Weekenderne planlægges af en gruppe frivillige, der har meldt sig til at få svømmeteamet til at fungere. De frivillige har selv mange års erfaring med at afholde træningssamlinger for børn og de fleste er erfarne svømmetrænere.

Hvor foregår weekenderne?

Weekendtræningerne foregår fire forskellige steder i landet. Det er ikke planlagt i detaljer endnu hvor det bliver, men vi forestiller os én weekend i København, én weekend på Fyn og to weekender i Jylland. Men det afhænger meget af hvor deltagerne bor i landet.

Test og træningsprogrammer

Ved den første træningssamling, der foregår i Københavnsområdet, bliver deltagerne testet for at vi kan få et mål hvor meget de kan træne. Testen udføres på et sygehus af faguddannet testpersonale. Vi sørger for at testen foregår efter alle tænkelige forskrifter. Deltagerne skal forinden testen have konsulteret egen læge, for at få en vurdering af, om det er i orden at deltage i svømmeteamet.

Efter første træningsweekend, vil hver deltager få tilsendt et træningsprogram, der skal følges indtil næste træningsweekend. Programmet er tilpasset hver enkelt deltager.



for

Medie og kommunikation

Svømmeteamet vil sandsynligvis få en del eksponering i medierne, hvorfor deltagerne skal være positivt indstillet på, at deltage i medieomtale både i trykte og elektroniske medier. Ved deltagelse i svømmeteamet, har man samtidig givet Børnehjertefonden ret til at anvende film- og billedmateriale der er optaget i forbindelse med svømmeteamets aktiviteter. Børnehjertefonden sikrer, at alt materiale der bruges i kommunikationsøjemed har en meget høj etisk standard.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Tilmelding til Børnehjertefondens svømmeteam, foregår ved at sende en mail hurtigst muligt, til Børnehjertefonden på mail: tombhansen@boernehjertefonden.dk mailen skal indeholde navn, alder, adresse, telefonnummer og mailadresse

Hvis du ønsker yderligere oplysninger, så kontakt Børnehjertefondens daglige leder Tom B. Hansen på telefon 29 29 33 41 eller ovenstående mailadresse

Med venlig hilsen

Tom B. Hansen

Daglig leder

Hauser Plads 10

1127 København K

[+45 29 29 33 41](tel:+4529293341)

tombhansen@boernehjertefonden.dk

www.boernehjertefonden.dk