

Hordaland idrettskrins, Bergensklubbene og sosialkontoret i Kvam vil samarbeida om trim i helsearbeid.

ÅSMUND SOLDAL

Det er nesten ikkje måte på kor bra det er med fysisk aktivitet, seier Anne-Kristine Aas i Hordaland idrettskrins. Det veit Kvam sosialkontor, og startar opplæringsprogram for frivillige hjelparar. Tiltakskonsulent Lars Kristian Skår seier sosialkontoret har ambisjonar om å utdanna om lag femti treningskontaktar.

Aas opplyser at idrettskrinsen stiller med kurshaldarar i elitedivisjon, mellom anna frå Olympiatoppen. Treningskontaktane vert kvalifiserte til å trimma saman med personar som slit med rus, psykiske lidingar, overvekt eller funksjonshemmingar. Også eldre som er redde for å trimma åleine, kan få medhjelparar.

Kvar einiskild

Ifylgje Skår skal treningskontaktane gjerast i stand til å skapa positive opplevingar med fysisk aktivitet og friluftsliv. Kursdeltakarane vil læra å planleggja aktivitetar og turar ut frå kvar einiskild sine føretnader.

Fagleg leiari for fysisk aktivitet ved Bergensklubbene, Gunn Hild Øymo, seier mange rusavhengige og psykisk sjuke er svært spreke.

– Nivået på aktivitetane treningskontaktane skal organisera, kan seiest spenna frå ein rusletur til maratonløp, seier ho.

Terapi

Øymo seier Bergensklubbene nyttar fysisk aktivitet som terapi med gode resultat. Livskvalitet og sjølybilete vert betre, ein vert meir sosial og får auka kjensla av meis-



Frå rusletur til maraton

Treng treningskontaktar: Sverre Sørnes (t. v.) i Strandebarm idrettslag tilbyr skreddarsydd treningsfasilitetar til kurset som Anne-Kristine Aas, Gunn Hild Øymo og Lars Kristian Skår planlegg.

tring. Dei som byrjar trimma, søv betre og vert mindre plaga av angst og depresjon. Trim fører også med seg mindre bruk av rusmidlar og dempar eventuell abstinens, seier ho. Det er stor trong for lokal oppfølging av personar som har hatt opphald ved Bergensklubbene og nytta trening som terapi.

– Me held kurs ved Strandebarm idrettspark i oktober og i Øystese i november, seier Skår.

Dekker kursavgift

Dei som melder seg som treningskontaktar, får kursavgifta dekt av heradet, og kan rekna med å få oppdrag. Treningskontaktane får godt over hundre kroner timen for

innsatsen.

– Mange vaksne trenar jamnleg. Om dei får med seg ein person og attpå til får pengar for det, bør det vera interessant, seier Aas.

Ho stiller ikkje andre krav til kursdeltakarane enn at dei er over 18 år og interesserte i fysisk aktivitet.

– Meir aktivitet

Tysdag var Sverre Sørnes i Strandebarm idrettslag omvisar for dei tre kursarrangørane. Dei vart svært imponerte over Strandebarm idrettspark og innsatsen som ligg bak. Øymo og Aas er overtydde om at idrettsanlegget er det vakraste i landet, og meiner fasilitetane og sportellet er midt i blinken for fysisk aktivitet også i helsesamanheng. Skår seier heradet kjem til å nytta anlegget.

Sørnes er ikkje imponert over det offentlege sin innsats for fysisk aktivitet. Han hevdar statistikken syner at om lag 50.000 skuleungdomar ikkje et skikkeleg mat.

– Eitt av ti norske born mellom sju og ti år har store motoriske problem, og slit med enkle oppgaver som å kle på seg, pussa tenner eller hoppa og springa. Forsking syner at ein femdel av norske 11-åringar kan ha dei første teikn på hjarte- og karsjukdomar, seier Sørnes, som etterlyser meir kroppsoving i skulen og sunnare

kosthald. Han meiner idrettslaga må leggja større vekt på mangfald – ikkje berre fotball.

Øymo seier kurset går over 40 timar og vert avslutta med ein skriftleg heimeeksamen. Deltakarane må visa at dei kan litt om treningslære, leing, kosthald, rusproblematikk, psykiatri og fysisk aktivitet i praksis.

– Treningskontaktane treng ein del kunnskap, for dei skal hjelpa personar som har vanskeleg for å koma i gang med trening på eiga hand, seier Øymo.