

Ud på det dybe vand

Halliwick svømmeklubben i Århus forsøger sig som den første herhjemme med dykning for handicappede. Det har bogstaveligt talt været et spring ud på det dybe vand for tre af klubbens medlemmer, der har overskredet grænser for at blive en oplevelse rigere.

Af Else Suhr

Hans Rogild står på kanten af det dybe bassin med dykker-udstyret på og kigger betænkeligt ned i vandet. Efter et par dybe indåndinger springer han i - og et øjeblik efter dukker han op til overfladen igen og gør tegn til instruktøren: Alt er OK.

Hans er et af tre medlemmer i Halliwick svømmeklubben i Århus, som forsøger sig med den nye sportsgren. I seks år har han svømmet i klubben og har derfor for-længst overvundet sin vandskræk. Motionen har han brug for, fordi han i 1972 fik konstateret Beckers muskel dystrofi.

Kræfterne på ration

For to år siden måtte han opgive sit arbejde som trykker. Det blev for anstrengende at løfte de store ruller og belastende for hans knæ, da han skulle stå op hele dagen.

Det er gået den forkerte vej, siden han holdt op med at arbejde. Han har ikke længere så mange kræfter at give af, når det gælder fysiske anstrengelser. Alligevel har han meldt sig til dykning, for at prøve grænserne af.

- Det kan sagtens lade sig gøre, jeg skal bare lære at bruge mine kræfter på de rigtige tidspunkter og på den rigtige måde, siger Hans.

- Det tager sin tid, inden man finder ud af det. For eksempel har jeg nu lært, at jeg ikke skal bruge for mange kræfter til at tage vådragten på, for så har jeg ingen, når jeg endelig kommer i vandet og skal lave øvelserne.

Dykningen er stadig på forsøgsstadiet, men meningen er, at det gerne skulle fortsætte, så andre handicappede kan få glæde af det. Projektet afhænger af økonomien, som klubben forsøger at få til at hænge sammen ved hjælp af fondsmidler.

Modige mænd Dykkerinstruktøren er Lars Nyholm, Randers, og for ham er det noget helt nyt at dykke med handicappede. Men, som han siger, dykning er noget, de fleste kan, så hvorfor ikke?

- Der er en vis tendens her i landet til at tro, at dykning er farligt, og at det kun er for stærke og modige mænd. Det er noget vrøvl. Næsten alle kan komme til at dykke, og det primære er ikke at opnå certifikat, men at prøve at dykke.

- Der skal tages hensyn til den enkeltes behov, og i øjeblikket forsøger vi os frem, men vi tager det stille og roligt, det vigtigste er at skabe tryghed og tillid, siger Lars Nyholm.

Modige mænd Dykkerinstruktøren er Lars Nyholm, Randers, og for ham er det noget helt nyt at dykke med handicappede. Men, som han siger, dykning er noget, de fleste kan, så hvorfor ikke?

- Der er en vis tendens her i landet til at tro, at dykning er farligt, og at det kun er for stærke og modige mænd. Det er noget vrøvl. Næsten alle kan komme til at dykke, og det primære er ikke at opnå certifikat, men at prøve at dykke.

- Der skal tages hensyn til den enkeltes behov, og i øjeblikket forsøger vi os frem, men vi tager det stille og roligt, det vigtigste er at skabe tryghed og tillid, siger Lars Nyholm.

Langsom tilvænning

Hans kan skrive under på, at langsom tilvænning er vigtig.

- De første gange, man dykker, er der meget, man skal holde styr på, og man er ikke specielt afslappet og bruger derfor for mange kræfter. Det er først nu, jeg synes, det er rigtig sjovt.

I begyndelsen af dykker-kurset bevægede deltagerne sig rundt på sikker grund på halvanden meters dybde og fik indlært de mest elementære øvelser, inden de kastede sig ud, hvor de ikke kunne bunde. Een gang har de forsøgt sig i det virkelige hav, men det blev ikke en succes. Der skal mere øvelse til, inden de hopper ud i det projekt igen.

Øvelse gør mester

Dykkerundervisningen er blandt andet sikkerhedsmæssige øvelser, og i undervisningen i Halliwick svømmeklub dykker hver enkelt altid i følgeskab med en instruktør.

Inden dykkerne kaster sig i vandet, skal de lære udstyret at kende og lære at tjekke det. De skal vide præcist, hvad de skal gøre, hvis der for eksempel pludselig ikke er mere ilt i flasken, eller der opstår en anden uventet situation.

Øvelserne bliver gentaget mange gange, så dykkerne til sidst føler sig helt sikre, når de bevæger sig under vand.

Ingen panik

- Det vigtigste af alt er, at der ikke går panik i een. Men at man bevarer roen i tilfælde af uheld, siger Hans - Men man skal da ofte overvinde sig selv.

For eksempel når man står på kanten af bassinet og kigger ned i det dybe vand. For det første skal man slet ikke kigge ned i vandet, man skal kigge ligeud og tage skridtet. Man er bange for at slå sig på kanten, fordi man har det tunge dykkerudstyr på ryggen, men det gør man ikke.

- Når man er på bunden af bassinet, kan man også tænke: Der er godt nok langt op til overfladen, men så er det, man skal bevare roen, siger Hans.

- Jeg kunne godt tænke mig, at dykningen bredte sig over hele landet, så flere handicappede kunne få glæde af det, fortsætter han. ,

- Og det kunne da være dejligt, hvis de blå fliser i svømmehallen engang kunne udskiftes med varmt Middelhavsvand og koralrev, hvis der bliver økonomi til det.

billedtekster:

dyk1: *Instruktør Lars Nyholm monterer iltflaskerne inden Hans Rogild springer fra bassinkanten ud på dybe vand.*

Dyk2: Tillid og tryghed er en af de vigtigste ting, når man skal lære at dykke. Hans Rogild (tv) og Lars Nyholm i en træningssituation.