

Lykken er at flyde

Vandskræk og manglende svømmeevner kan hæmme mange, når stranden kalder til sommer. Men der er hjælp at hente. Selv for de voksne

Af Kasper Nørtov

VOKSENSVØMNING Jeg er nervøs.

Om det er det, at jeg inden længe skal prøve at flyde for første gang i mit 29-årige liv, eller det at jeg samtidig skal fotograferes til DGO kun iført mine kæmpe badebukser, ved jeg ikke.

I hvert fald har jeg en sugende fornemmelse i maven, mens jeg slentrer hen mod bassinkanten med et håndklæde om mig og kigger ned i det varme vand, der skal være min lege- og læreplads den næste times tid.

Jeg hopper i vandet og får lige et par minutter alene i det blå, inden min svømmeinstruktør Britt Via kommer hen til mig med en kop varm te, som kan nydes undervejs.

"Nå, lad mig se, hvad du kan," siger hun.

Jeg plasker lidt rundt i bassinet og viser mine svømmefærdigheder, der end ikke ville imponere en 75-årig pensionist i Frederiksberg Svømmehal.

Hvorfor Vivi?

Jeg er til min første svømmetime i varmvandsbassinet på Strandlund i Charlottenlund.

Siden Vivi fra gul stue i børnehaven holdt mig fast under vandet tilbage i midten af 80'erne, har jeg haft problemer med at svømme.

Oftentimes har jeg slugt mere væske i bassinet, end jeg har drukket på en våd aften i indre København.

"Man husker alle oplevelser, også de mindre gode. Så hvis man har haft en mindre god oplevelse med vand, kan man have svært ved at lære at svømme," fortæller Britt Via.

Hun er selvlært svømmetera-

peutisk ekspert, og har i over fem år undervist voksne og børn, der enten lider af vandskræk eller bare aldrig har fået lært at svømme. Det foregår ved eneundervisning i et privat varmvandsbassin, og hun har resultaterne med sig.

"Jeg har ikke haft nogen kursister, der ikke har flydt første gang. Nogle svømmer endda også. Selv dem med alvorlig vandskræk. Nogle mænd siger: Jeg kan ikke flyde, jeg går til bunds. Men man kan, hvis man tror på det, og hvis man er klar til det. Det kan godt lade sig gøre med mine metoder og øvelser, hvilket blandt andet bygger på lyst og motivation," fortæller Britt Via.

Jeg kan!

Og min lyst og motivation er høj.

Britt Via beder mig om at gå i knæ, placere benene ud til hver sin side og lægge mine arme lige under vandoverfladen. Jeg skal kigge op og lade mine ører og mund komme helt ned under vandet. Puha. Britt Vias stemme bliver svæ-

Vidste du, at Britt Via

- underviser i private varmvandsbassiner, hvor vandet er mellem 32 og 35 grader varmt reserveret specielt til kursisten?

- tager 800 kroner for en 45 minutters lektion for børn og 1050 kroner for voksne?

- anbefaler, at man tager tre lektioner?

- også tilbyder mental healing, meditation og personlig coaching for private og for virksomheder?

- kan kontaktes på telefonnummer 26 17 02 70 eller via hjemmesiden www.brittsvoem.dk?



Instruktionen er vigtig, og Britt Via lever sig ind i det med fuld sjæl. Her får jeg at vide, at mine arme skal blive under vandet. Foto: Farrohk

komme op i min udgangsposition igen.

Fjerde gang jeg læner mig tilbage, kommer mine øjne også under vand, og sørme om jeg ikke næsten falder i søvn, mens noget mediterende musik suser ud i hallen.

Pauser er sjove

Nu skal den stå på brystsvømning. Og jeg prøver, det bedste jeg kan.

"Det er vigtigt, at du tager pauser mellem tagene. Ellers bliver du alt for træt, og det skal jo gerne være sjovt at svømme. Du skal gerne flyde et eller to sekunder, inden du igen bruger armene," instruerer Britt Via mig.

Det virker, selvom mine flydepauser nok ikke kommer i rekordbøgerne forløbigt.

Selv føler Britt Via sig som en fisk i vandet, selvom hun har

haft mange forskellige job gennem årene.

Hun har blandt andet arbejdet som livredder, og det var netop her, hun fandt sit undervisningskald. En dag lærte hun en mand at svømme på en halv time, og her gik det op for hende, at hun havde evner i den retning.

"Nogle ser det som et mirakel, når de lærer at svømme. Men jeg er bare god til at undervise. Kursisterne forstår, hvad jeg siger. Jeg har god intuition og er meget empatisk," mener Britt Via.

Da timen er overstået, har jeg taget mine første svømme-pauser, kastet mig ind mod kanten som en raket og prøvet at træde vande.

"Der er selvfølgelig aldrig en garanti for, at man lærer at svømme. Men alle mine kursister får noget med hjem, som

de kan bruge. Nogle gange står de med tårer i øjnene, når de har lært det," siger Britt Via.

Jeg har fået udskiftet min nervøsitet med et par ømme ben og trætte arme. Og i saunaen bagefter beslutter jeg, at jeg vil fortsætte min udvikling.

Nu skal det være slut med at ligne en halvdød sæl, når jeg ligger i vandkanten til sommer.