

Løft og sikkerhed

Spørg svømmer, hvordan han/hun plejer at blive forflyttet

FORFLYTNING FRA STOL TIL STOL/GULV/BASSINKANT

1. Specielle hensyn:

- ved manglende/nedsat følesans - vær opmærksom på at undgå stød og skoldning, da sårheling ofte er langsom.
- ved ringe muskelkraft undgå træk og løft i armene for at forhindre ledskader/smerter i led.

2. Stolene

- placeres så tæt som muligt ved hinanden.
- brems stolene, og efterlad dem altid bremsede.
- vip fodbrædt til siden eller tag dem af.
- tag evt. stolens armlæn væk.

LØFTETEKNIKKENS GRUNDREGLER

1. Gå tæt ind til svømmeren.
2. Stå i gangstående stilling eller evt. bredstående.
3. Bøj lidt i knæene.
4. Undgå at vride kroppen.
5. Bøj fremad i hoftelæddene, træk hagen ind (= stræk nakken) og spænd ryggen med let svajet lænd (= »ryggens sikringsstilling«). Hold denne stilling i ryggen under hele løftet.
6. Knib sammen i bækkenbunden under hele løftet.
7. Vurdér svømmerens tyngde inden løftet.
8. Vær enige om, hvordan og hvornår løftet skal foregå, evt. tælling.

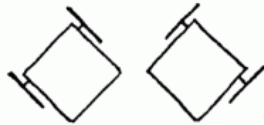


9. Løft ved på én gang at strække i hoften og knæ, dvs.:
 - brug benene fremfor ryggen.
 - brug nødvendig vægtoverføring fra ben til ben.
 - hold svømmeren så tæt ind til kroppen som muligt hele tiden.
10. Sætning foregår efter samme principper, men i omvendt rækkefølge. Pas på ikke at lade svømmeren »dumpe ned« - også af hensyn til din egen ryg.

FORFLYTNING FRA STOL TIL STOL, NÅR SVØMMER KAN STØTTE BENENE.

- stå med front mod svømmer.
- tag fat om svømmerens krop i brysthøjde.
- hvis svømmer kan, bed ham/hende lægge armene på din skuldre.
- lås evt. svømmerens knæ med dine knæ.
- indtag »ryggens sikringsstilling« (fig. 1, side 17).
- ved hjælp af dine egen kropsvægt »trækkes« svømmeren op til stående stilling (fig 2, side 17).
- drej på fødderne og få front mod den anden stol.
- sæt svømmer langsomt ned på stolen.

Eksempler på metoder:



Stolenes placering.



FIG. 1



FIG. 2

Forflytning fra stol til stol/gulv v.h.a. 2 personer

- stå i bredstående stilling ved siden af stolen med front mod hinanden.
- tag fat under svømmerens arm med den ene hånd eller fat om svømmerens krop.
- tag fat under svømmerens lår med den anden hånd.
- indtag »ryggens sikringsstilling« (fig. 3).

FIG. 3



FIG. 4



Forflytning fra stol til stol v.h.a. 2 personer med »australsk løft« = skulderløft

Bruges specielt til personer med slappe lam-melser i arme, f.eks. muskelsvind.

- stå i gangstående stilling ved siden af stolen med front modsat vej af svømmer.
- læg svømmerens arme over din ryg, så din skulder nærmest svømmer støtter i hans/hendes armhule
- tryk fra med den ene hånd på stolens armlæn eller på eget knæ.

- tag fat om svømmerens lår fra indersiden med den anden hånd.
- indtag »ryggens sikringsstilling« (fig. 5).
- svømmer trækkes/løftes op ved en vægtoverføring til bageste ben, og din ene hånd flyttes fra stol/knæ til svømmerens ryg (fig. 6).
- gå med små skridt helt hen til den anden stol.
- sæt svømmer langsomt ned.



FIG. 5



FIG. 6

Til nogle enkelte svømmere kan en lift eller en bæresele være en god hjælp. Brug evt. en gummimatte til afskærmning af bassinkant. Pas på brugen af stokke i våde rum.

XXXXXX [Retur til Instruktør uddannelse](#)

--	--