

## Fakta om sociale indsatser i Hovedstadens Svømmeklub

For mere information kontakt:

Formand Allan Nyhus,  
e-mail: [allan@hsk.dk](mailto:allan@hsk.dk)  
tlf. 22192305  
[www.hsk.dk](http://www.hsk.dk)

### Sociale indsatser i Tingbjerg

- Projektet blev startet i 2013. Projektet har fra starten været støttet af Københavns kommune via udviklingspuljen.
- Projektet har fra starten været støttet af [DIF Get2Sport](#).
- Projektet har fra 2016 været støttet af TrygFonden.
- Siden projektet startede, har vi undervist over 420 piger og over 380 drenge. Størstedelen af deltagerne har anden etnisk baggrund end dansk.
- Vi spørger ikke til deltagernes religion.
- Siden opstarten har vi ansat over 30 af børnene fra projektet som trænere og hjælpetrænere i HSK. Givet dem uddannelse. Nogle af trænerne er ansat på holdene i Tingbjerg, andre på øvrige hold i svømmeskolen.
- En dreng der startede som svømmer i Tingbjerg, og som siden er blevet hjælpetræner, blev sidenhen kåret som årets mandlige hjælpetræner i HSK.
- Vi har afholdt svømmepigestævne med frivillige forældre fra lokalområdet og deltagelse af andre foreninger. Drengene har deltaget i HSKs almindelige stævner (og vundet medaljer).

### Valgfag og uddannelsesforløb i Tingbjerg

- Siden august 2016 har vi udbudt et valgfag og uddannelsesforløb for 7.-9. classes elever fra Tingbjerg Heldagsskole og Brønshøj Skole. Projektet er støttet af Københavns Kommune.
- Valgfaget er udviklet i samarbejde med DGI og bygger på elementer af HSK's egen hjælpetræneruddannelse og DGI's Unge i Front forløb.
- Over en 12 ugers periode bliver eleverne undervist i teori og praksis, hvor de har været igennem forskellige øvelser og aktiviteter i klasselokalet og i svømmehallen. Eleverne har lært om socialt ansvar, konflikthåndtering, førstehjælp, børns udvikling og hvordan man som hjælpetræner er med til at gøre svømmeundervisningen sjov og lærerig.
- Efter valgfagsforløbet kan eleverne gå videre i praktik som hjælpetrænere i HSK, hvor de deltager i klubbens daglige undervisning af børn.
- Indtil videre har 42 været tilmeldt forløbet og 25 af dem har valgt at gå i praktik som hjælpetrænere i HSK.

### **Socialt partnerskab mellem Københavns Kommune og Hovedstadens Svømmeklub**

Hovedstadens Svømmeklub har siden foråret 2018 haft et socialt partnerskab med Københavns Kommune. Den sociale indsats er målrettet udsatte i både Tingbjerg og Folehaven. En del af partnerskabets målsætninger drejer sig om, at der i Tingbjerg skal etableres kønsblandede svømmehold og etableres forældreudvalg.

### **Valgfag og uddannelsesforløb i Folehaven**

- Siden august 2018 har vi udbudt vores valgfag på Kirsebærhavens Skole, hvor 11 elever har valgt hjælpetræneruddannelsen.
- Over en periode på 40 uger bliver eleverne undervist i teori og praksis i Kirsebærhavens Skolesvømmehal. Eleverne lærer om socialt ansvar, konflikthåndtering, førstehjælp, børns motoriske udvikling og hvordan man som hjælpetræner er med til at gøre svømmeundervisningen sjov og lærerig.
- Flere af eleverne er begyndt i praktik i hallerne, hvor de deltager i klubbens daglige undervisning af børn.

### **Partnerskab med FritidsGuider og FerieCamp, Københavns Kommune**

Målet med partnerskaber er at sikre en god modtagelse af de børn og unge, der bliver guidet til foreningen via FritidsGuiderne.

- I sæson 2018-2019 har vi indtil videre tilbudt mere end 40 børn en svømmeplads.

### **Samarbejde med Ungdomsskolen**

- Siden september 2018 har vi kørt et uddannelsesforløb med Københavns Ungdomsskole, hvor 11 elever har meldt sig til at lære at blive hjælpetrænere i Hovedstadens Svømmeklub.
- Over en periode på de efterfølgende 12 uger bliver eleverne undervist i svømmeteorien og oplevet i praksis i hallerne, hvordan det bliver anvendt.
- Eleverne kommer hinanden ved og opfører sig som en skoleklasse. De taler sammen under undervisningen og efter.
- De lærer om socialt ansvar, konflikthåndtering, førstehjælp, børns motoriske udvikling og hvordan man som hjælpetræner er med til at gøre svømmeundervisningen sjov og lærerig.
- Valgfagsforløbet er ved at være ved vejs ende og eleverne er begyndt i praktik i hallerne hvor de deltager i klubbens daglige undervisning af børn.
- Alle 11 elever består faget. 5 af dem har allerede faste vagter i klubben sideløbende med resten af uddannelsesforløbet.

## Andre sociale indsatser

- Vi har også særskilte forløb for 13-18 årige piger, for 18-25 årige kvinder og samt voksne kvinder fra 25 år og opefter. Aktuelt deltager over 100 kvinder på disse hold som tilbydes i Tingbjerg og Damsøbadet.
- I 2017-2018 var vi modtagerforening for flygtninge. Her rakte vi hånden ud til flygtninge og inviterer dem til at deltage i svømmeundervisningen på lige vilkår med alle andre. Det var 40 personer som tog i mod tilbuddet.
- Svømmeundervisning for elever på Nordens Plads i Frederiksberg kommune. Projektet er støttet af Frederiksberg Fonden. Eleverne har psykiske, fysiske eller kognitive handikap.

## Hvorfor gør vi det?

Vi mener vores ansvar som stor forening bl.a. er at løfte et socialt ansvar. Det gør vi ved at henvende os til grupper man normalt ikke ser i foreningslivet og i idrætsforeningerne. Vi mener tillige vores indsats er med til at sikre at børn får gode og sunde fritidsinteresser og evt. fritidsjob i en ung alder. Alle dele mener vi kan danne fundamentet for en sund livsstil, en varig tilknytning til det danske foreningsliv og potentielt til det danske arbejdsmarked.

## **Om Hovedstadens Svømmeklub**

*Hovedstadens Svømmeklub er landets største idrætsforening, nu med mere end 10.000 medlemmer. Vores mission er, at vi er en forening, hvor du i fællesskabet kan udforske dit talent og glæde ved vand gennem læring, leg og konkurrence. Vi er i alt 14 ansatte, mere end 250 timelønnede trænere og hver uge underviser vi ca. 650 svømmehold i 14 svømmehaller. Vi organiserer mere end 100 frivillige i hele klubben, som vi i hverdagen integrerer i klubbens drift og udvikling.*