

# BASSINTRÆNING

---

Et tilbud til dig, der er sygemeldt eller har en genoptræningsplan i Jammerbugt Kommune



## Bassintræning

Træning i bassin er et tilbud til dig, der er sygemeldt, er bevilget vedligeholdelsestræning eller er i gang med et genoptræningsforløb.

Det er din fast tilknyttede fysio- eller ergoterapeut, der sammen med dig vurderer, hvilket tilbud, der er relevant i forhold til din problematik.

I varmtvandsbassinet vil du ofte opleve, at dine smerter reduceres på grund af varmen. Vi bruger forskellige remedier til at udfordre dig, så du bliver trænet på andre måder end som på land.

Til dybtvandstræning vil du opleve, at vandets opdrift giver en mere skånsom måde at træne på, da du ikke er belastet af kropsvægten.

Du bærer bælte under træningen, så det er ikke nødvendigt at kunne svømme for at deltage.

Alle på holdet har en eller flere skavanker, derfor er mange af øvelserne fælles, men der vil også være mulighed for at tage individuelle hensyn.

Du vil opleve løbende indtag på holdet, og alle har forskellige aftaler i forhold til antal gange, der deltages på holdet.

## Hygiejne

- I vandet er det vigtigt at holde en god hygiejne, derfor er det vigtigt, at du vasker dig grundigt, inden du tager badetøj på
- Lad dine smykker blive hjemme
- Hvis du har åbne sår eller andre infektioner er det vigtigt, at du melder afbud til bassin, så andre ikke bliver smittet
- Spørg din fysioterapeut, hvis du er i tvivl

## Hvor foregår træningen?

### **Feriecenter Slettestrand**

Slettestrandvej 140

9690 Fjerritslev

**Tirsdage** kl. 9.15-10.00

**Instruktør:** Signe

### **Jetsmark Idrætscenter**

Bredgade 140

9490 Pandrup

**Tirsdage** kl. 12.45-13.30 (Blandet hold)

**Tirsdage** kl. 13.30-14.15 (Fokus på skulder)

**Instruktør:** Rasmus og Rikke

Bassintræningen er lukket i skoleferier, svarende til uge 8, påsken, helligdage, sommerferien, uge 42 og julen (uge 51 og 52).

Afbud kan meldes både til den fast tilknyttede fysioterapeut eller til den fysioterapeut, der står for træningen i vandet.

Afbud må gerne sendes pr. sms.

## Yderligere information

### **Rasmus**

Fysioterapeut  
Tlf. 72 57 76 14

### **Rikke**

Fysioterapeut  
Tlf. 72 57 77 88

### **Signe**

Fysioterapeut  
Tlf. 72 57 78 37

## **Sundhed og Bevægelse**

Sygehusvej 6  
9460 Brovst



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

*Opdateret oktober 2024*

*Sikker mail til kommunen (e-mails med personfølsomme oplysninger) sendes via din digitale postkasse på [borger.dk/post](mailto:borger.dk/post)*