

Information till alla babysimmare!



Babysim är en mysig upplevelse för barn och förälder. För att ditt barn ska få en bra upplevelse av babysim bör barnet väga minst fyra kilo, huden får inte ha sår och naveln ska vara läkt. Vi rekommenderar att barnet är 3-5 månader, men ni är även välkomna efter 5 månaders ålder.

Det är viktigt att du som förälder:

- Känner trygghet i vattnet och att du kan möta barnets signaler
- Ger barnet tid att vänja sig
- Ger barnet närhet, kroppskontakt, ögonkontakt och beröm
- Ägnar dig åt aktiviteten för barnets skull och på barnets villkor
- Inte sätter upp prestationskrav
- Successivt har vant ditt barn vid en vattentemperatur på cirka 32-33°C genom att bada barnet hemma
- Tänker på att ditt barn är friskt när du kommer till babysim
- Tänk på att det kan ta 3-5 gånger innan föräldrar och barn vänjer sig att umgås i vattnet.
-

Kom ihåg att ta med:

- En eller flera stora handdukar
- Badkläder till dig/er och en byxa till barnet att bada i. Små badbyxor finns att köpa.
- Extra vätska till barnet om du inte ammar.
- Fuktighetsbevarande kräm om barnet har eksem eller torr hud.
- Våtservetter, som du kan använda om du vill vänta med dusch och tvättning tills ni kommer hem.
- Fika, ta med eget. Mikrovågsugn finns.
- Hänglås.

Bra att veta när ni kommer:

- Duscha inte barnet före badet
- Skötbord finns inne på toaletterna i omklädningsrummen, samt i toaletten vid rehab bassängen.
- Efter badet, tvätta bort klore från barnets hud
- Inför varje badtillfälle se till att du som förälder är färdigduschad, ombytt och klar i tid till kursstart
- Barnbilstol är ett utmärkt hjälpmedel i omklädningsrum, duschrum och simhall. Med lite plastad frotté i botten klarar den vatten och små olyckor

Även om du och barnet inte kan bada vid första kurstillfället är det viktigt att du som förälder är med så att du får samma information som andra deltagare.

Våra babysimkurser

Vi erbjuder fyra steg på babysim, nivåerna är både baserade att du helst ska ha gått tidigare steg eller att barnet ska ha uppnått en viss ålder.

Steg 1 – Från 3 månader

Steg 2 – Från 6 månader

Steg 3 – Från 9 månader

Svar på vanliga frågor

Är det farligt om mitt barn sväljer klorvatten?

-Barn som badar får ofta i sig lite vatten. För att det ska bli farligt för barnet ska mängden vatten överstiga 7-8 deciliter.

Kan mitt barn få vatten i öronen?

-Till skillnad mot vad många tror är det inga problem att barnets öron är under vattnet.

Kan jag bada bastu tillsammans med mitt barn?

-Små barn kan inte själva reglera kroppstemperaturen. Vänta därför med bastubad tills barnet är så stort att det själv kan säga ifrån när det blir för varmt.

Vågar jag låta mitt barn dyka?

-Allting vi gör är på barnens villkor & du ska inte känna dig otrygg i någon övning. Vi lär barnen successivt att hålla andan under vattnet & först när ni båda känner er redo gör vi ett dyk.

Hur djup är och vilken temperatur har bassängerna?

-Vår rehab bassäng är 34grader och

Vill du veta mera?

Kontakta oss 0220 – 242 99 eller mejla vallmobadet@hallstahammar.se

