



Babysvømning

Aars Svømmeklub kan tilbyde dig og dit barn babysvømning. Undervisning kan påbegyndes, når barnets navle er hel. Nedenstående er udarbejdet for at hjælpe dig og dit barn ved start af babysvømning.

Babysvømning trin for trin

Trin 1 – Omklædning

Et omklædningsrum er en ny oplevelse for de fleste – et rum med meget lys og nye lyde. Tag dig derfor god tid, specielt de første gange i omklædningsrummet, medbring et ekstra håndklæde til at pakke dit barn ind i, mens du selv bliver klar. Børn, der selv kan gå/nå bunden klarer sig meget bedre, hvis de får et par strømper på. Det er en hjælp til ikke at falde i hverken omklædning eller i bassinet.

Trin 2 – Brusebadet

Alle såvel børn som voksne skal bruses, inden I går i bassinet. Ellers kan vi ikke holde vandet ordentligt rent. Håret **skal** vaskes, fordi løse/tørre hår ender i vandoverfladen, hvor dit barn har sin mund. Skyl derfor de løse hår af, inden I går i vandet. Hvis du mener, et brusebad er for voldsomt til barnet, findes der en håndbruser, så skyl forsigtigt. Der findes røde plader, hvorpå barnet kan ligge (*i håndklæder*), mens du selv går i bad. Der er badekar til de lidt større børn. Der er desuden puslepuder og håndbruser ved indgangen til baby bassinet, som kan benyttes til spædbørn. Børnene **skal** iklædes tætsluttende underbukser eller badeble, inden I går i svømmehallen. Overhold venligst vores baderegler, ellers må vi nødvendigvis begrænse deltagerantallet, hvilket vi helst ikke vil.

Trin 3 – Bassinet

En svømmehal er også et helt nyt rum. Der er højt til loftet – der er endnu mere lys og mange flere nye lyde. Hold derfor dit barn i tæt kontakt de første gange, øjenkontakt og din stemme er den bedste hjælp i starten. Snak meget med dit barn og hold øje med barnets reaktioner.

Trin 4 – Vandtilvænning

Så går vi i gang med vandtilvænning. Næsten alle børn er glade for vand (hvis vi ikke ødelægger det). Den bedste til at tilvænne er dig, for dig har barnet ubegrænset tillid til. Vi prøver, så vidt muligt, at nå hvert enkelt hver gang – men vi kører ikke decideret holdundervisning. Skulle vi ikke nå dig og dit barn (vi er heldigvis blevet mange) så find en af os og spørg. Vi har tips og ideer til de enkelte aldersgrupper.

Trin 5 – Svømning/dykning

Det vigtigste element i babysvømning er tilliden til vandet, men ligeså vigtigt er respekten for vandet. Helt frem til 3-4 års alderen er svømning egentlig ikke vores mål – men når hver enkelt barn er klar, begynder vi at *lege* svømmeøvelser. Nogle vil dykke, andre vil ikke – lad os tage en snak om det, bestem dig så. Undervisningen er for dig og dit barn - vi giver råd, du bestemmer selv forløbet.

Trin 6 – Omklædning

Gå op af bassinet inden barnet bliver koldt eller overtræt. Hvis du er i tvivl, så spørg. De fleste børn kan blive tørstige eller sultne af opholdet i vandet, så vi anbefaler, at spædbarnet lægges til/får flaske efter svømmeturen. Større børn kan få en kiks og noget at drikke i omklædningsrummet – dette giver også omklædningssituationen lidt hygge. **HUSK** at børnene *ikke* må komme fra et varmt omklædningsrum og ud i kulden uden, at du har dækket barnets ører til. Bomuldshuer er fortrinlige til dette formål. Pas generelt på afkøling, når I går fra svømmehallen. Ifør først barnet overtøj når I forlader hallen (ikke i omklædningsrummet).

Trin 7 – Træthed

En del af børnene, især de helt små, bliver meget trætte efter de første svømmeture, så bliv ikke forskrækket, hvis de tager sig en ordentlig "skraber" efter jeres første besøg.

Sidst men ikke mindst! Er du den mindste smule i tvivl om noget som helst, så spørg. Vi har de fleste svar, og ellers finder vi svaret.

Svømmehallens ordensregler

Af hygiejniske årsager skal der foretages grundig afvaskning af hele kroppen, ligeledes skal håret vaskes inden svømmebadet benyttes. Dette gælder både for barnet og den voksne. Efter toiletbesøg **skal** der foretages ny afvaskning.