

# Velkommen til baby svømning i SIK/Vandhalla

Vi har nedenfor samlet en række informationer og gode råd, for at give jer den bedste start på Babysvømning. Babysvømning er kærlighed og hygge med din baby i et helt nyt element – nemlig VAND!

Undervisningen fokuserer på tryghed mellem dig og din baby over og under vand. Derudover er fokuselementerne selvredning og egenskaben at skabe fremdrift.

Babyen skal være iført to lag bukser i vandet. Æn engangs badeble OG neoprenbadebukser kaldet "Happy Nappy" eller lignende Husk på, at det skal være tætsiddende, så vi ikke har uheld i vandet samt unødvendig opdrift. De kan købes hos SIK.

## **Få en rolig start uden mad lige inden svømning, helst ingen mad ca. 20 min. Før start**

Det er vigtigt at have god tid inden svømmeundervisningen begynder, idet der er mange indtryk for den lille baby. Undgå at give mad lige inden I går i vandet i tilfæld af gylp. Giver du barnet mælk, en grød eller anden mad efter svømningen, kan det forebygge diarre.

Baby skal vaskes før og efter babysvømning

Der gælder de samme hygiejneregler for babyer som for alle andre badegæster i svømmehallen. Det vil sige, at hverken den voksne eller babyen må være iført badetøj inden afvaskning. Det er en god ide at gøre baby bekendt med bruseren hjemmefra. Bruseren bør anvendes med svag styrke og med sænket temperatur til under 37 grader (gerne 33-34 grader).

## **Hold baby varm fra og til omklædningen**

Det kan være en fordel at medbringe to håndklæder og svøbe baby i det ene når I går ind i svømmehallen.

Uanset vejret er det en rigtig god ide at have en hue med til babyen til efter svømmeundervisningen. Vand kan være meget afkølede også noget tid efter.

## **Under undervisningen**

Hvis baby bliver ked af det under undervisning, så søg gerne ud til kanten, og trøst baby og hold skulderne på baby under vandet for at holde varmen.

Medbring gerne en sut, sådan at det ikke er nødvendigt at forlade bassinet. Suttene kan plasers under en strop i din badedragt når den ikke bruges.

Er baby meget træt eller ked af det inden undervisningen er slut, anbefaler vi, at man går op før tid. Det er vigtigt at skabe en god oplevelse omkring svømmeundervisningen.

## **Bliv ikke ked af det, hvis baby græder ved indgang i svømmehallen, der er mange fremmede lyde og de skal lige vænne sig til alle de nye indtryk**

Er man i svømmehallen for første gang er der rigtig mange sanseindtryk for babyen og det er meget normalt, at baby kun kan være i vandet 10-15 min.

Man kan efterhånden trappe tiden op i takt med, at babyen vænner sig til omgivelserne.

**Velkommen til baby svømning i SIK/Vandhalla.**