

# Babysim- Informationsblad

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
- att du ger barnet tid att vänja sig
- att du ger barnet närhet, kroppskontakt, ögonkontakt och beröm
- att du ägnar dig åt aktiviteten för barnets skull och på barnets villkor
- att du inte sätter upp prestationskrav
- att du successivt har vant ditt barn vid en vattentemperatur på cirka 33 grader 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 hyra eller 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 eller köp i caféet. Mikrovågsugn finns
- Hänglås. Går även att köpa i kassan

## Bra att veta när ni kommer

- Du och ditt barn anmäler er i kassan
- Duscha inte barnet före badet
- Skötbord finns vid lilla bassängen
- Efter badet, tvätta bort klore från barnets hud. Använd gärna liggunderlagen i duschrummet
- Inför varje badtillfälle har vi en kort information. Du förälder, se till att du 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
- Vi erbjuder lån av hjulskydd för barnvagnen, mot pant
- Två vuxna går in på badkortet, ta gärna med någon annan vuxen om inte båda föräldrarna kan gå

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 babysim 1-4. När du och ditt barn deltagit i babysim 1 har ni möjlighet att fortsätta i babysim 2, 3, 4.

## Babyklubben

Babyklubben är en öppen verksamhet för alla som gått babysim 1 och 2. Som medlem får du låna våra vattenleksaker så att ni kan leka i bassängen. Ledare finns i bassängen.

## Svar på vanliga frågor

### Är det farligt om mitt barn sväljer klorvatten?

-Barn som badar får ofta i sig lite vatten. Det är inte farligt för barnet så länge som mängden vatten understiger 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?

-I babysim ingår dykövningar. Barnen har en skyddande dykreflex som förhindrar vattnet att nå luftvägarna. Den försvinner succesivt ju äldre barnen blir. Tanken är att man under den tid reflexen finns ska lära barnen att själva hålla andan under vatten så att de kan det även efter det att reflexen försvunnit.

### Hur djup är och vilken temperatur har bassängerna?

-Lögarängsbadet är 13 x 6 m. och 70 cm djup med sluttning till 90 cm.

-Kristiansborgsbadet är 11x 6,5 m. och 90 cm djup med sluttning till 1 m.

-Temperaturen i våra bassänger är 32 grader

### Vill du veta mera?

Kontakta receptionen, 021-39 19 09

