

BJERRE HERREDS
SVØMMEKLUB

BABYSVØMNING



En god start sammen!

Hvorfor babysvømning?

Formålet er, at børn og forældre i tæt kontakt oplever fælles vandglæde og tryghed over og under vand. At barnet bliver så selvhjulpet som muligt uden brug af hjælpemidler og oplever fysisk frihed med stor bevægelsesmulighed. Alle barnets sanser påvirkes ved vandaktiviteter, og motorikken udvikles (balance-, berørings-, ligevægts-, led- og muskelsans).

Vær opmærksom på, at ikke alle børn kan klare 40 minutter de første gange. Gå derfor op, når barnet viser træthedstegn.

Hvornår kan baby starte?

Når moderen er klar til at gå i vandet (ca. 8 uger efter fødslen)

Baby kan begynde, når navlen er hel og tør.

Babysvømning er for børn fra 0-3 år i vores svømmeklub.

Mor eller far skal altid deltage, og vi ser meget gerne begge forældre.

Lidt om svømmehallen

Vi har 3 bassiner. Babysvømning foregår mest i de 2 mindste bassiner.

Øvebassin 31 grader

"Regnskoven" 33 grader

Vandet har et lavt klorindhold, hvilket bl.a. skyldes en god hygiejne hos de, der bruger svømmehallen.

Svømmeinstruktørens opgaver

Instruktørens opgaver er:

- At vejlede, støtte og instruere forældre, således at svømningen bliver en god oplevelse.
- At medvirke til, at alle føler sig trygge og sikre.

Forældrenes opgaver

Forældrenes ansvar er, at håndtere barnet i vandet og motivere og støtte barnet til udvikling, til glæde for begge parter.

Før I går i vandet

I omklædningsrummet findes badekar og puslepuder til babyer. Ydermere har vi også et forældre-baby-rum med håndvaske i bordhøjde, puslepuder m.v. til de helt små, der endnu ikke kan sidde. Her kan man vaske og pusle baby både

før og efter svømningen. Dette rum findes inde i svømmehallen ved de to mindste bassiner. Såvel barn som forældre skal vaske sig grundigt i bruserummet/forældre-baby-rum, hvor der findes badeshampoo. Ingen make-up og smykker i svømmebassinet. Håret skal vaskes eller der skal bruges badehætte, da løse hår stopper rensfiltret. Barnet skal bruge "**blebukser**", som kan købes i en automat opstillet overfor billetlugen. Pris p.t. 50 kr. (kun mønter kan bruges). **Der må ikke bruges nogen former for olie eller andre kemikalier i de badekar, der er i puslerummet.**

Hvad Du/I skal huske at have med

Afsæt god tid til besøget i svømmehallen, så det bliver præget af en rolig, harmonisk atmosfære.

Vigtigt at huske:

- Håndklæder, vaskeklude eller svamp
- Badetøj
- Bleer
- Plastpose til vådt eller snavset tøj
- Drikke/mad til barnet efter badet, da børn ofte er tørstige efter svømning
- Baby lotion, da klorvand kan udtørre barnets hud
- Favoritlegetøj til barnet under omklædningen, eller tage legetøjet med ind i svømmehallen.



Gode råd

- Hvis barnet er uroligt og utrygt, kan det svøbes ind i en ren stofble, som følger barnet ned i vandet.
- Sauna er dejligt for voksne og større børn, men må frarådes helt små babyer, da de ikke kan svede.
- Brug evt. bomuldsstrømper, så barnet ikke glider på de glatte gulve.
- Undgå at bruge deo-spray i omklædningsrummet.
- Giv barnet drikke og evt. mad efter badet, **men ikke i omklædningsrummet.**
- Hvis barnet har sunket lidt klorvand, kan det give diarré. Giv da lidt modermælk, kiks eller evt. cola.
- Vær opmærksom på, at barnet ikke kommer ud i kulden med vådt hår.
- Giv barnet hue på, når det er koldt.
- Efter svømningen er babyen i reglen træt, men det tilrådes alligevel at skylle klorvandet af.

Hvornår er der hold?

Se tidspunkterne for BHS' babysvømning på www.bhsklub.dk

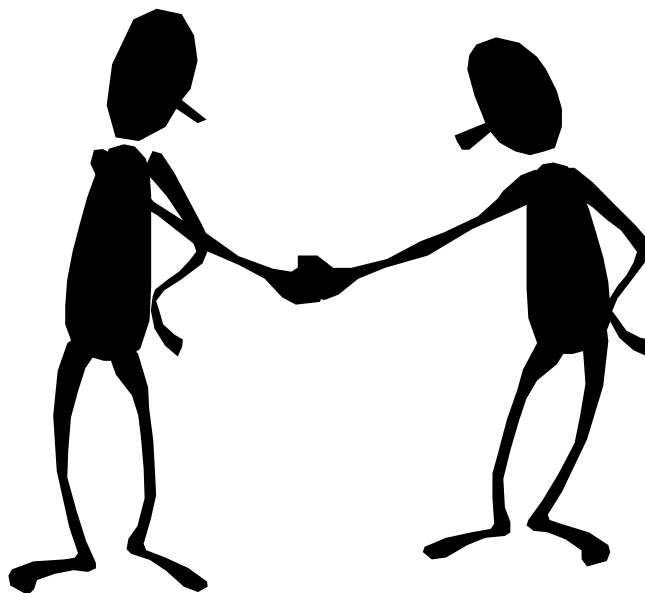
Ring på 2298 8161 ... mandag kl. 10-12 og torsdag kl. 18.30-20.30
.. og hør, hvornår I kan begynde.

Adresse:

Bjerre Herreds Svømmeklub
Nørremarksvej 3
8783 Hornsyld

www.bhsklub.dk

e-mail: bhs@nypost.dk



Velkommen i BHS!