

BABYSIM



Virda bad och sportcenter
har glädjen att få erbjuda babysim.



**Alvesta
kommun**

Vad är babysim?

- Babysim är för barn under 2 år som badar tillsammans med en vuxen under ledning av en utbildad instruktör.
- Vattnet ska vara minst +32 men helst +34-35 grader.
- Dykning är ett naturligt moment i verksamheten.
- Det är alltid föräldrarna som avgör när och om barnet ska utföra de övningar som instruktören föreslår.

Varför babysimskola?

-rörelserna i vattnet framkallar turbulens eller vattenvirvlar som ger barnet en känsla av smekning eller mjuk massage över hela kroppen.

-det bidrar till att barnet slappnar av och blir emotionellt medveten om sina kroppsdelar.

-föräldern är helt uppmärksam på sitt barn, vilket ger en intensiv kontakt. (Både barn och föräldrar känner en mycket positiv tillfredsställelse).

När kan man börja babysimskola?

- När barnet är minst 8 veckor och väger mer än 4 kg
- När föräldrar och barn lärt känna vid varandra/signaler
- När barnet kan hålla värmen
- När naveln har läkt

Målsättning

- Att under lek och utan prestationskrav ,stimulera barnet i sin utveckling, till att få vattenvana, på ett säkert och självständigt sätt ta sig upp till vattenytan, återvända till bassänkanten, gripa tag i och hålla sig kvar i bassängkanten.
- Babysimmet ska också främja kontakten mellan barn-föräldrar, barn-barn och barn annan vuxen.
- Det är viktigt att man lär barn och föräldrar ett säkerhetstänkande och skapa vattenvana när det gäller vatten och betona vikten av att vara konsekvent då man lär barnet att alltid återvända till kanten.

Att tänka på

- hemma i badkaret behöver inte barnet ha några badbyxor på sig
- fyll badkaret ända upp till kanten med +37 gradigt vatten
- låt de första baden vara endast ett par minuter långa
- prata gärna med barnet och ha mycket ögonkontakt
- börja gärna att bada barnet på rygg
- dyk aldrig med barnet hemma
- håll barnet så att kroppen kommer under vattnet är man våt på kroppen så fryser man fort då man kommer i kontakt med luft
- förbered med handukar så barnet inte fryser efter badet
- vänj barnet vid 32-34 gradigt vatten genom successivt sänka temperaturen i vattnet
- Finns möjligheter besök gärna bassängen och simhallen innan för ljuset, lukten, ljuden och akustiken är annorlunda vid första besöket

Att tänka på inför första badtillfället

- att komma i tid till lektionen
- tag med handduk, badbyxa till barnet, samt mat och dryck att ha efter lektionen
- försök parera mat sovtid så att barnet varken är hungrig eller trött inför badstunden
- barnet ska inte ha duschat före badet men tänk på att tvätta stjärten
- se till att ha en handduk runt barnet så det inte blir nerkylt
- när barnet har vant sig vid den nya miljön ska det också duschas
- undvik att smörja in barnet med olja dagen innan

När babyn inte ska simma

- Barnet ska inte simma när han/hon har feber
- Barnet är allmänpåverkat
- Barnet har en aktiv öron-ögon eller urinvägsinflammation
- Barnet har diarre pga av bakterier eller virus
- Barnet har öppet ett sår

***Virda bad
och sportcenter***



**Alvesta
kommun**

www.alvesta.se

Tel. 0472-150 00

kontakt: timothy.hansen@alvesta.se