

# Rutiner hos oss på



Ställ barnvagnen utanför simhallsentrén, längs med rampen.

Ta med eget hänglås eller köp hos oss.

Vi har separata omklädningsrum för damer och herrar. Här finns det skötbord, flyttbara sköt-bäddar, barnstolar, pump- tvål/schampo, hårtork och bastu.

Alla duschar nakna, tvålar in hela kroppen och tvättar håret innan bad i bassängen. De allra minsta babysim-barnen ska **inte** duscha före badet.

Alla babysims-barn ska använda en babysimbyxa för att undvika eventuella olyckor (bajs i vattnet). Byxor finns att köpa hos oss.

Endast i våra babysimgrupper är båda föräldrarna varmt välkomna under lektionen. Bassängen är ca: 33 grader varm.

Strax innan lektionen börjar går ni till undervisningsbassängen där upprop sker.

Efter babysimmet blir bebisarna ofta hungriga. I simhallen finns det ett café dit ni kan vända er och köpa barnmat.

När det gäller icke bokade syskon till barnet under lektionerna, fråga instruktören.

Vid missat lektionstillfälle utgår inget ersättningstillfälle utan ni får ta igen det och bada på egen hand under pågående kursperiod.

# Förberedelser i hemmet

Man kan förbereda barnet inför babysimmet hemma i badkaret eller i badbalja. Detta kan man göra redan då naveln är läkt.

Dra ner temperaturen stegvis till barnet vant sig vid den temperatur som babysim vanligtvis bedrivs i 32-34 grader.

För att bebisen ska uppfatta babysimmet som något positivt, är det bra att komma i god tid till lektionen. Försök att parera mat och sovtid så att barnet varken är för hungrigt eller trött inför badstunden.

Om barnet är litet, ca 3 månader, orkar det förmodligen inte med hela första lektionerna. Första badstunden bör inte vara längre än 15-20 minuter.

Det är mycket ovanligt att bebisen är ledsen på grund av babysimmet utan oftast är trött eller hungrig.

Barnet skall inte duscha före bad eftersom små barn snabbare blir nedkylda.

Lektionerna varvas med lek-keleövning-vila och slutar innan barnet är trött – tänk på att man ska orka med dusch och påklädning efteråt.

Efter lektionens slut duschar du först av barnet och sveper in det i ett torrt badlakan. Om ditt barn är för trött och gnälligt, kan du vänta med att duscha det och tvätta av barnet hemma i lugn och ro istället.

Bebisarna blir ofta hungriga och trötta efter badtillfället. Mätta och belåtna brukar de sova gott och länge efter babysimmet.

**Ett barn som får mycket kritik lär sig att fördöma**

*Ett barn som får uppleva fientlighet lär sig att slåss*

*Ett barn som görs till åtlöje utvecklar blyghet*

*Ett barn som ständigt får uppleva skam lär sig att känna sig skyldig*

*Ett barn som behandlas med tolerans lär sig tålamod*

*Ett barn som får uppmuntran lär sig förtroende*

*Ett barn som får beröm lär sig att uppskatta*

*Ett barn som får lära sig rent spel lär sig rättvisa*

*Ett barn som accepteras och möts med vänskap lär sig att känna kärlek i världen*

Dorothy Law Nolte



# Att börja simma tidigt är livräddande

Detta gäller om barnet ofrivilligt hamnar i vattnet redan vid 18 till 24 månaders ålder.

Det finns i princip tre olika sätt att rädda sig själv:

