

Info om babysvømning:

- Babysvømning er kun for børn (0-3 år). Det er ikke tilladt at tage større børn med.
- Vandet i varmtvandsbassin er 34 g. varmt.
- Babysvømning kræver ikke tilmelding.
- Der er ikke instruktør til stede, men spørg livredderen, hvis du har spørgsmål.
- Er du i tvivl om noget omkring baby og vand er det en god idé at rådføre dig med din sundhedsplejerske.
- Du kan komme som det passer dig - i det angivet tidsrum, men du skal være ude af omklædningsrum kl. 12.00.
- Du kan også vælge at svømme i den øvrige offentlige badetid, men der skal du nok regne med, at der kan være lidt mere uro.

Praktiske ting:

- Bade ble kan købes i billetsalg.
- **Brug badesko/tøfler. Gulvet kan være glat.**
- Baby kan pusles og bades i varmtvandsbassinet. Klargør dig selv først og hold din baby varm, indtil i ankommer i varmtvandsbassin.
- Lån en klapvogn, som du kan bruge til og fra varmtvandsbassin (først til mølle princip)

Helle Kromann, fysioterapeut skriver følge om babysvømning:

Med baby i bassinet

Babysvømning er en populær aktivitet, som både børn og forældre kan have stor glæde af. Og der er masser af gode grunde til at gå i gang. Vand er et kendt element for barnet. I foster tiden har barnet opholdt sig i vand, og her har det "boltret" sig og fået mange sanseindtryk. Derfor er vandet fortsat et oplagt element for barnet at videreudvikle sig i.

Fire gode grunde til at gå til babysvømning:

- Svømning er en fælles og hyggelig aktivitet for alle i familien
- Barnets vandglæde bevares, ligesom barnet får en naturlig respekt for vandet.
- Barnets motoriske, sociale og indlæringsmæssige udvikling stimuleres.
- Barnet bliver gjort bevidst om fremdrift og selvlivredning.

For at få det bedste udbytte af babysvømningen er det vigtigt, at det foregår på barnets præmisser uden konkurrence og præstationskrav.

Babysvømning – hvem og hvornår?

Alle kan gå til babysvømning. Men hvis barnet er født for tidligt, eller der har været komplikationer under/efter fødslen, så søg råd hos lægen.

Barnet kan starte babysvømning, når navlestumpen er helet op. Hvor gammel barnet skal være, før det kan starte til babysvømning afhænger meget af, hvor varmt vandet og luften er. Det optimale er, at vandtemperaturen er mellem 32 og 34 grader, luften omkring 30 grader, og at lokalet er fri for træk. Er vandtemperaturen lavere end 30 grader, skal opholdet i vandet afkortes efter barnets reaktioner. Børn under ½ år bør ikke være i vandet mere 30 minutter af gangen.

Ingen grund til bekymring

Nybagte forældre/bedsteforældre er ofte bekymrede for, om der kan være nogen risiko ved at tage barnet til babysvømning. Mange af bekymringerne bygger imidlertid på et forkert grundlag.

- Vand i ørene giver eksempelvis IKKE mellemørebetændelse. Det er forkølelse og andre infektioner, som kan sætte sig til mellemørebetændelse.
- Børneeksem bliver som regel ikke forværret af ophold i klorvand, blot man skylles barnet godt og smører barnet ind efter svømmeturen.
- Babysvømning giver IKKE astma. Kun elitesvømmere og andre, som opholder sig i vandet i mange timer om ugen, kan være udsat for dette.

Gå dog aldrig i vandet, hvis barnet har feber eller er sløj.

Husk hygiejnen

Det er vigtigt med grundig afvaskning, inden man går i varmtvandsbassiner. Her har bakterier nemlig større mulighed for at sprede sig. Følg derfor svømmehallens retningslinjer. På den måde sikres et godt badevand, og mængden af klor nedsættes til glæde for børn og voksne i vandet.

Kom godt fra start

Når man kommer i svømmehallen første gang, er det vigtigt, at man giver sig god tid til omklædning, så man ikke stresser barnet. Allerede inden barnet kommer ned i vandet, bliver det påvirket af mange sanseindtryk. Så vær ikke bekymret, hvis det kun kan være i vandet kort tid de første gange.

Tjekliste – det skal du have med til barnet:

- Bukser som sidder tæt ved lår og maven eller en svømmeble. (Svømmeble kan købes i billetsalg)
- Creme til at smøre barnet efter badet.
- Mad og drikke til efter svømmeturen, hvis der ikke ammes.
- Eventuelt en bomuldshue.

Stimulér de tre indre sanser

Gennem aktiviteter i vandet kan man stimulere barnets sanser. Dem, der især er vigtige at få stimuleret, er de tre indre sanser, som danner grundlag for barnets videre udvikling både motorisk, socialt og indlæringsmæssigt.

De tre indre sanser:

- Berøringssansen (stimuleres ved berøring af huden)
- Muskel / ledsansen (stimuleres ved at aktivere muskler, led og sener)
- Labyrintsansen, grundlæggende sans for balancen (stimuleres ved at bevæge hovedet i forskellige retninger i forhold til kroppen.

Vandet er unikt, fordi det giver barnet mulighed for at bevæge sig i alle forskellige retninger. Med sin tredimensionale bevægelsesmulighed giver vandet barnet en bevægelsesfrihed og flere bevægelsesmuligheder, end det oplever på landjorden. Samtidig opnår barnet en større bevægelses kvalitet, som gør det mere motorisk sikker.

Sansestimulerende aktiviteter:

- Bevægelse i forskellige retninger op/ned, frem/tilbage, højre/venstre og i cirkler samt fart og opbremsning
- Vandets bevægelser samt diverse underlag og rekvisitter mm.
- Hoppe, sætte fra eller løfte, holde fast, hænge mm.

Drop vinger og bælte

Hvis barnet er vænnet til at benytte vinger eller andre opdriftmidler, der holder det oppe, kan der lettere opstå drukneulykker. Hvis barnet ved et uheld falder i vandet, vil det ikke naturligt bevæge sig og søge mod vandoverfladen eller kant, men passivt vente på at det bliver trukket op til overfladen.

Barnet er ikke i stand til selv at reflektere over, at det er opdriftmidlerne, der holder det oppe. Barnet oplever, at det selv holder sig oppe. På den måde fratager hjælpemidlet barnet

muligheden for at bevæge sig opad, og det lærer derfor ikke selv at bevæge sig opad i vandet. Især ved dyk og hop fra kant trækker opdriftsmidlerne barnet passivt op.

Hvis barnet har opdriftsmidler på, går det desuden glip af den unikke oplevelse af bevægelsesfrihed/bevægelsesskift i vandet. Denne frihed opnås bedst, hvis forældrene husker kun at støtte barnet og ikke holde det i et fast greb. En rettesnor er, at man som forælder altid skal holde sine skuldre under vand for ikke at løfte barnet.

1-2-3 dyk!

Alle børn kan dykke. Nogle er tidligere klar til det end andre. Når barnet er glad og tilfreds med at være i vandet, kan man starte med at dykke. Det er bedst at starte med signaldyk, indtil barnet er bevidst om at komme under vandet.

Ved signal dyk gives tre tegn:

- Forsøg at få øjenkontakt med barnet. (Selvom man ikke kan få øjenkontakt, kan man godt gennemføre dykkeøvelsen alligevel.)
- Tæl 1-2-3 dyk – eller andet fast signal
- Giv barnet et lille løft og dyk.

Når barnet begynder at lukke øjnene ved signal til at dykke, er det nu bevidst om, hvad der skal ske og kan sige fra, hvis det ikke har lyst til at dykke. Der er nu mulighed for at dykke på andre måder. For eksempel dykke fra kant eller madras, lodret dyk med forældre eller svømme under vandet mellem to personer.

Det er meget almindeligt, at barnet ind imellem har perioder, hvor det ikke synes, det er sjovt at dykke. Hvis man respekterer disse perioder, vil det altid blive glad for at dykke igen.

Den automatiske dykkerefleks

Vi har alle en dykkerefleks/struberefleks. Det, at der kommer vand på strubehovedet, er den udløsende faktor for reflexen. Dykkerefleksen gør, at man automatisk holder op med at trække vejret, når man kommer under vandet. Dykkerefleksen er derfor en god hjælp, når barnet skal starte med at dykke.

Dykkerefleksen/struberefleksen forsvinder aldrig, men bliver mindre aktiv med alderen. Der er derfor ikke en øvre grænse for, hvornår barnet kan begynde at dykke. Det handler kun om, hvornår barn og forældre er klar.

Idéer til aktiviteter i vand

Du kan lave mange sjove og stimulerende aktiviteter med dit barn i vandet. Her er en række forslag:

- Sanglege hvor man laver forskellige bevægelser til (Jeg gik mig over sø og land).
- Støtte barnet på forskellige måder og forskellige stillinger, så det får frihed til bevægelse.
- Dykke på forskellige måder.
- Lade barnet holde fast i kanten, i forældrenes tommelfingre eller andet.
- Komme i vandet fra kanten eller fra en madras.
- Hoppe i fra kanten.
- Slå kolbøtter i vandet.
- Ligge/sidde på flyderedskaber.
- Krybe, kravle eller løbe på madrasser

Har du spørgsmål – så kontakt venligst livredderen.

God fornøjelse..