

Praktisk informasjon før oppstart av babysvømming

Velkommen til Babysvømming på Bybadet!

Forberedelser hjemme

Timene foregår i rolige omgivelser, hvor fokuset er på at barnet utvikler en grunnleggende trygghet og tilstedeværelse i vannet, i samspill med foreldre. Vi anbefaler å forberede dere ved å bade barnet hjemme, i enten en badebalje eller badekar sammen med barnet. Babysvømmingen foregår i terapibadet, som har en temperatur på 32-33 grader. Sett temperaturen i badevannet slik den blir tilnærmet lik vannet i bassenget. Senk barnets kropp mest mulig ned i vannet for å redusere avkjøling. Ha alltid støtte til barnets hode.

Kos, syng, smil og prat med barnet når det er badetid. Badetid skal være trygt og fint. La gjerne barnet bli vant til å få litt vann i ansiktet. Ta litt vann i hånden, tell til tre og la vannet sildre ned i barnets ansikt. Smil og ros barnet, og hold øyekontakt. Les barnets signaler, og la det bli en liten rutine når dere bader. Slik blir du også trygg og fortrolig med barnets reaksjoner i vannet, noe som vil smitte positivt over på barnet i bassenget. Du bør aldri dykke barnet under vann når dere bader hjemme! Små barn kan i noen få tilfeller få forlenget pustestans, og da er det greit å ha instruktør tilgjengelig.

Ankomst

Kom i god tid før timen. Det er viktig at barnet ikke er sulten eller trøtt ved badingen.

Dere har betalt for kursavgiften. Inngangen må dere betale separat. Dere kan velge om dere vil kjøpe klippekort (dere får 10% rabatt), månedskort, enkeltbilletter eller årskort/avtalegiro. Noen har kanskje også dekket inngang gjennom bedriftsavtale. Klippekort bør kjøpes i resepsjonen i stedet for på nettbutikken slik at dere får 10% rabatt, samt at vi da kan gi tilgang til barnevogn-inngangen. Har dere armbånd fra før kan dere bruke dette, hvis ikke koster det 125kr for et nytt armbånd. Dette er til odel og eie. Ta kontakt med resepsjonen vår eller på e-post ved spørsmål.

Babyen må ha badebleie og tettsittende badebukse. Badebleie kan dere få kjøpt i resepsjonen, men enklest å ha med selv. Vi har godt utvalg av badetøy i badebutikken vår.

Man kan delta to personer på babysvømmingen, det er bare kjekt. Den ekstra personen betaler 105 kr inngang i resepsjonen for dagsbillett.

I garderoben

Dere kan parkere barnevogner i gangen utenfor garderoben. Kle av barnet og ta håndkle rundt barnet. Det er viktig at alle foresatte vasker seg godt uten badetøy før badingen. Barn før fylte 6 måneder behøver ikke dusje før badingen.

Ikke smør barnet inn med fuktighetskrem før bading da barnet får veldig glatt hud, og en kan miste taket på barnet i vannet. Smør gjerne barnet etter badingen.

Kurset går i terapibassenget. Vent på bassengkanten til kurset før dere er ferdig.

I vannet

Hovedfokuset i dette kurset er at både barnet og foreldrene skal føle seg trygg og komfortabel, slik at barnet får utvikle sine ferdigheter i vannet på en gøy måte. Vi tar hensyn til barnet og det enkeltes progresjon og utvikling. Rådfør deg med instruktør om du er usikker, eller føler noen form for ubehag eller negativitet rundt timene. Læring og glede skjer kun i trygge omgivelser!

Det er kjekt å være igjen å bade etter kurstimen.

Når skal man holde seg hjemme?

Ved tegn på sykdom hos barn eller foreldre, skal man holde seg hjemme. Barnet skal ikke bade om det har diarè, øyekatarr, åpne sår eller tegn på infeksjon. Ved ørebetennelse: rådfør med lege.

Velkommen på babysvømming på Bybadet 😊