



## Hjertelig velkommen til babysvømming

**Dette er en vannaktivitet hvor foreldre og baby er aktive sammen i vannet, og gjennom sang og lek jobber vi med de ulike målene. Babyen kan oppleve sine første møter i vannet på mange ulike måter, men får vi til en rolig og fin første fase kan dere få et trygt barn som liker seg i vannet. Vi er opptatt av at dere skal få veiledning av instruktøren og sammen med baby utvikle gode samspillsrelasjoner.**

Vi ser at babysvømmere etter hvert lærer seg selvberging, vannrespekt og får konsekvenserfaring. Tiden dere er i vannet er organisert slik: - 10 minutter samling (medregnet avslutning) - 10 minutter med ulike øvelser med instruksjon - 10 minutter med egenaktivitet med individuell veiledning Aktivitetene er valgt for å utvikle babyens og foresattes trygghet i vannet, og vi ønsker å ha et harmonisk og trygt læringsmiljø. Vi øver på ulike grunngrep på mage og rygg.



Det er lurt at dere ikke går inn i hallen før fem minutter før timen starter, dette for å unngå at barnet er sliten før vi begynner. Vi bruker rullestolrampa når vi går i og forlater Heithølen, og ingen får være i vannet før instruktøren kommer – dette av sikkerhetsmessige grunner. Det er også lurt å ha med en stor og god badehåndduk rundt baby, og gjerne en badekåpe på deg selv. Hvis brannalarmen går må vi forlatte svømmehallen via nødutgangen.

Vannet gir babyen stor bevegelsesfrihet, selvstendighet og samtidig gir vannet gode sansemotoriske impulser. Babyer reagerer forskjellig i sitt møte med vann og det vi ser er at noen er yr av glede, noen begynner å gråte og andre er fraværende og måper. Her er det viktig at du som kjenner ditt barn best blir den trygge favnen ditt barn trenger og holder barnet ditt tett inntil deg hvis du ser at det er det det trenger. Instruktøren din vil hjelpe deg og din baby videre inn i aktiviteten.

## Hva kan dere gjøre hvis barnet blir urolig?

Behold roen og pass på at barnet ikke blir avkjølt. I en svømmehall er det mange nye sanseintrykk for en liten baby som ikke har lært seg å skille mellom de ulike lydene. Gi babyen tid til å ta alt dette inn, og husk at de ofte blir veldig slitne etter ei økt i bassenget. Dersom du ser at "nå er det nok for mitt barn" er det lov å trekke seg litt tilbake, eller avslutte timen.



De to første øktene på 3-6 måneders partiet varer i 20 min, for tilvenningens skyld. Gråt og trøst henger sammen, og det kan være flere grunner til at barn gråter i bassenget.

Fks - trett, sulten eller fryser - plutselige høye lyder, ting som nærmer seg veldig hurtig kan være skremmende - andre gråter - føler seg utrygg. Selv barn som er erfaren i vannet trenger å vedlikeholde trygghetsfølelsen. - mamma eller pappa sitter på kanten og ser på, barnet kan bli frustrert over å ikke få være hos henne/han. - barnet ble avbrutt i lek, eller vil gjøre noe annet enn oppsatt program Gråter barnet ditt er det viktig at du holder roen og er avslappet selv om ditt barn gråter. Trekk dere litt ut av gruppa og ta den tiden dere trenger. Du kjenner ditt barn best.

## Forberedelser hjemme før kurset

- prat, nynn og kos dere sammen når det bades hjemme
- senk temperaturen på badevannet med en til to grader
- dusj sammen, slik at dere venner dere til dette

### NB:

For å unngå urenheter i vannet er det viktig at den voksne husker på følgende: - full kroppsvask og skylt bort all såpe - fjern all sminke og andre styling-produkter - bruk badehettene som ligger til utlån på bassengkanten. Husk at barnet ditt har sitt arbeidsområde i vannskorpa – hvor hårstrå og annet flyter. Dess renere vi voksne er dess mindre urenheter og kjemikalier i vannet.

### MÅL:

- grunnleggende trygghet i vann. Øye- og kroppskontakt, positive signaler
- lære å utnytte vannet for barnets motoriske utvikling, stimulerer til bevegelse
- barnet lærer å holde seg fast, samt koble egne bevegelser med å ta seg fram i vannet

## Velkommen til vannaktivitet for baby, og jeg gleder meg til å bli kjent med dere!

Vennlig hilsen

**Renate Øien**

din instruktør på kurset

IL Skarphedin svømming

leder, instruktør og svømmeskoleansvarlig

tel.: 40452948



Litteratur: Baby- og såbarnssvømming Anita Hetland 2008

nettressurs: <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/norgessvommeskole/babysvomming/>

kursportal: <https://www.tryggivann.no/index.aspx>

facebook: <https://www.facebook.com/skarphedin.svomming.no/>

hjemmeside: <http://skarphedin.no/>

### Instruktørens kompetanse

Svømmeinstruktør i:

- baby- og småbarnssvømming
- personer med funksjonsnedsettelse
- vannaktivitet for gravide
- vannaerobic
- begynner- og videregående nivå

Instruktør i føstehjelp (NGF)