

Vorbasse KFUM Svømmeafdeling:

Formand:

Dianna Straarup Vejgård

Bækkevej 30

6632 Vorbasse 20674488

Husk vi holder ferie i ugerne:

42 (Efterårsferie)

52+1 (Juleferie)

7 (Vinterferie)

Vi vil ønske Jer rigtig god fornøjelse med svømningen, og spørg endelig hvis der er noget I er i tvivl om.

Venlig hilsen

Bente Benné

Kirkegade 8

6623 Vorbasse 61 28 36 19

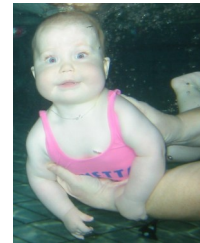
Dykning:

Dit barn er født med en dykkerefleks. Refleksen udløses blandt andet ved vandsprøjt i ansigt, eller når vand kommer ind i munden. Barnet holder da automatisk op med at trække vejret, og undgår at få vand ned i luftrøret. Refleksen forsvinder, når barnet er 4 - 6 måneder gammelt. Hvis man regelmæssigt dykker med sit barn, vil man kunne holde refleksen ved lige og det bliver derved naturligt for barnet at dykke.

Selve dykningen:

Som regel dykker barnet 1—2 gange den første gang, instruktøren kan demonstrerer de første gange, hvorefter forældrene tager over.

Det er en god idé at lave en fast rutine omkring dykningen, så barnet er bevidst om hvad der skal ske. Man løfter barnet lidt op af vandet og siger: "Og dyk," og fører barnet roligt, helt ned under vandet i én bevægelse fremad på så 2-3 sekunder.



Når barnet bliver ældre trænes dykning igennem leg, det kan fx være på rutchebanen og springe fra kant.

Risici:

Drukning:

Da hvert barn hele tiden observeres af mindst en forældre, som befinder sig i en armlængdes afstand, er denne risiko meget begrænset.

Forlænget åndedrætsstandsning:

Når barnet har dykket, kan det ske, at barnet glemmer at trække vejret. Hvis dette sker, løft da barnet op i armene og giv det et klask i bagdelen. Dette er et sjældent fænomen, og vi har her i Vorbasse endnu ikke oplevet dette.

Vandforgiftning:

Barnet kan drikke af vandet for tørst og smag. De kan drikke op til $\frac{1}{4}$ l og dette kan give let diarré.

Velkommen til
babysvømning
i Vorbasse.



Kære Forældre.

Velkommen til Vorbasse Svømmeklubs babyhold.

Vorbasse Svømmeklub har i mange år haft babysvømning på programmet, og vil med denne folder informere og give gode råd om babysvømning.



Babysvømning er ikke et spørgsmål om at lære babyen at svømme, men derimod at give tryk-
hed både over og under vandet.

Der udover er babysvømning med til:

- ♥ At stimulere barnets sanser - syn - lugt - hørelse og følesans.
- ♥ At skabe gode forudsætninger for bevægelsesmæssig udvikling gennem en stimulation af balance - koordination og muskeltræning.
- ♥ At stimulere åndedrættet og fordøjelse.
- ♥ At bedre barnets søvnmønster.
- ♥ At forbindelsen mellem vand og velvære (som barnet har oplevet i livmoderen) kan bibeholdes og styrkes.

Vi vægter højt, at I har en sjov, hyggelig og rar stund sammen med Jeres barn.

Vi gør opmærksom på I deltager til babysvømning på eget ansvar.

Praktiske oplysninger inden start:

I kan begynde til babysvømning når barnet er ca. 6 uger gammelt, vejer 4 kg og navlen er helet.

I kan begynde forberedelserne hjemme i eget badekar, hvor I har god tid til leg, snak og sang.

Det er en god ide, at gøre barnet bekendt med bruseren, på svag vandstyrke. En vandkande er også et nyttigt stykke legetøj i badesituationen, hvor man kan vænne barnet til, at få vand ned over ansigtet.

Barnet bør ikke være i vandet længere end ti minutter i starten. Langsomt kan I udvide tiden til ca. 1/2 time, der normalt er en passende svømmetid for et lille barn.

Er dit barn handicappet eller kronisk syg, spørg da lægen til råds.

Bemærk venligst:

Det er MEGET vigtigt, at både barn og voksen er vasket over hele kroppen, også håret inden man går i bassinet. Det du ikke får vasket af kommer ud i bassinet.

Det er rart at medbringe:

- ♥ Store håndklæder
- ♥ Tætssluttende badebukser med plast ER PÅBUDT, kan købes i svømmehallen.
- ♥ Creme og evt. sæbe.
- ♥ Mad til efter badet da det er svært at undgå at barnet sluger vand, så hvis barnet er gammelt nok, er det en god idé at have kiks med for på den måde at undgå evt. mavekneb eller diarré. Hvis barnet ikke er gammelt nok til kiks kan det afhjælp lidt, at amme inden start, så der er lidt i maven til at blande klorvandet med.

I svømmehallen:

Vi vil kunne hjælpe med råd og vejledning m.h.t. at dykke dit barn, ligesom I kan få råd om greb og holdeteknikker.

Der er afsat 1½ time til babysvømning, hvor man kommer som man har tid og lyst til (dog max 3 kvarter). Ca. halvvejs vil der være 10 minutter hvor vi synger og bevæger os sammen. Ellers er tiden Jeres egen sammen med Jeres barn og I skal endelig bare henvende Jer hvis I er i tvivl om noget.

I november måned vil vi tage undervandsbilleder af dem der ønsker det. De vil blive sendt til Jer på mail.

Efter svømning.

Efter svømningen bør klorvandet vaskes af barnet, og evt. smøres med lotion, da huden let kan blive tør.

Børn mellem 0 og 3 år må ikke komme i sauna, da de ikke kan svede som andre. Dette kan give varme chok.

Barnet har brugt megen energi og arbejdet med sine muskler under svømningen. Ligesom det for den voksne efter en svømmetime er vigtigt at strække musklerne ud, er det vigtigt for barnet.

Lav lidt afslapning, stræk barnets ben og arme ud, stryg barnets arme, krop og ben, smør det eventuelt ind. Er I vant til at give barnet massage, kan det også være en god ide.

Vi vil råde jer til at give barnet en hue på efter svømning (uanset vejr), for at forebygge mellemørebetændelse og forkølelse.