



Hej alla babysimmare!

Nu äntligen ska vi få träffa er alla babysimmare! Vi kommer att lära känna varandra och ni kommer att få sjunga, plaska och lära er att vara trygga i vatten men framför allt ha en härlig stund tillsammans med alla andra barn och föräldrar. Under lektion är det **en förälder** som kan vara med i bassängen. Den andre föräldern kan vara med och titta på vid enstaka tillfällen men då bör detta föränmälas till kansliet i förväg.

Poseidons babysim-mål kan man kortfattat beskriva:

VATTENSÄKERHET – Vattensäkerhetstänkandet är A och O. Barnen ska lära sig att kunna hantera en eventuell olycksituation, t.ex att lära sig att hålla fast i bassängkanten, att vända över till rygg och flyta, sparka sig framåt och kanske t.om lära sig att ta sig upp ur bassängen på egen hand.

NJUTNING – Vi tycker att det är viktigt att ni trivs i vattnet. Grundtryggheten måste byggas upp så att ni kan slappna av tillsammans med barnet. Babysim ska vara roligt och härligt.

UTVECKLING – Vattnet ger en unik möjlighet att bereda barnet stimulans på olika sätt. I vattnet kan barnet röra helt andra muskler än på land.

SIMMA – Vårt mål är inte att lära barnen simma. Med små barn handlar det mer om att kunna förflytta sig i vattnet från en punkt till en annan.

Varför inte dykning?

För många har babysim varit associerat med att aktivt doppa/dyka med barnet. Detta var ett mycket vanligt fokus i babysimmet innan, då man trodde att dykning var nödvändig för att integrera den primitiva dykreflexen i babyens automatiska responsrepertoar (att barnet inte tar in vattnet i lungorna när det blir fört under vattnet). Nyare forskning och erfarenhet visar att detta inte längre är nödvändig då barnet genom att känna sig vara trygga i vatten och härligt andra, så som förälder eller andra, kommer lära sig detta på ett mera skonsamt sätt. Vid att göra påtvingat dyk kan motsatt effekt uppstå hos några barn. Läs gärna mer om detta på vår hemsida via denna länk: [Babysim i SK Poseidon](#)

Lite att tänka på:

Simma bara så länge som barnet tycker det är roligt under lektionen. Lektionstiden är 25-30 minuter, men gå ur vattnet tidigare om barnet tröttnat. Viktigt att det är en positiv upplevelse. Simningen ska vara helt på barnets villkor – men på föräldrarnas ansvar.

Tvinga aldrig barnet att göra något som det inte vill. Locka barnet med lek och skratt. Det ska vara roligt att simma. Det får inte kännas som ett krav att barnet ska ha utfört vissa moment under en viss tid. Alla barn utvecklas olika.

Om det är något särskilt vi bör veta om ditt barn är vi tacksamma om ni informerar ledarna om det.

Är barnet sjukt ska man **INTE** simma. Tänk på att det som gäller på förskolan även gäller på babysimmet. Har barnet fått impetigo (svinkoppor) eller andra hudutslag måste de vara helt torra innan ni kommer tillbaka. Detta gäller även för ögoninflammation eller liknande.

Ni kan **frånvaroaanmäla** er direkt i SportAdmin MedlemsApp (ladda gärna ned denna från Appstore eller Google Play butik). Logga in på appen och kryssa i **ej tillgänglig** om ni fått förhinder att vara med på lektionen.

Detta gäller på Högevallsbadet:

Det är väldigt viktigt att både barn och förälder duschar och tvättar sig **UTAN** badkläder, före lektionen - **glöm inte håret både på vuxen och barn!**

Att tvätta sig noggrant innan bad gör att klormängden i vattnet minskar (på Högevall doseras detta automatiskt beroende på mängden smuts i vattnet). Om barnets hud lätt blir torr så kan ni använda badolja i badbaljan på kvällen hemma, ej på babysimmet (risk för halka).

Ni kommer att byta om på **nedre plan i handikapps omklädningsrummen eller i äventyrsbadets omklädningsrum**, ni går igenom snurran i entrén och sedan ligger dessa på vänster sida. Ni behöver deponera ut ett entréband (130 kr) för att komma in och ut genom spärren samt för att kunna låsa skåpen i omklädningsrummet. Detta gör ni lättast i receptionen på Högevall innan er första lektion, kom gärna lite tidigare första gången så ni har gott om tid. När ni återlämnar entrébandet vid terminens slut så återfår ni depositionen.

I omklädningsrummet finns barnduschstolar eller duschmadrasser för er att underlätta vid duschning. Tacksamt om ni efter användandet sätter tillbaka eller hänger upp dem.

Ni kommer att simma i **Kombibassängen** eller i **Undervisningsbassängen** (beroende vilken grupp ni är anmälda till). Barnvagn kan ni parkera och låsa fast (ta med eget lås) i foajén. Se bifogad karta över Högevall så hittar ni rätt.

Alla barn som ska gå babysim (som har blöja i vanliga fall) måste ha en speciell babysimbyxa. Badblöja är **inte** tillåtet. Ni ska **inte** ha en blöja under babysimbyxan. Vi har flera babysimsbyxor i olika färger och motiv i vår badshop: www.badgrejor.se



På badet är det **skärm- och fotoförbud** som vi ber er att respektera. Poseidons tränare är tillåtna att använda skärmar som arbetsmaterial till t.ex. för att registrera närvaro eller larma vid nödfall.

Sker det "olyckor" i bassängen som gör att det kommer fekalier i bassängen så måste Högevallsbadet stänga bassängen för att rena vattnet. Då kan det hända att vi tvingas ställa in en lektion. Badet hänvisar då till force majeure, vilket gör att vi inte ersätter ekonomiskt för det uteblivna kurstillfället.

Vid frågor och funderingar så kan ni nå oss på telefon eller mail:

Telefon: 046-128260 tel. tid: mån, tors 09.00-11.00, tis 13.00-15.00. Fre och ons STÄNGT

Epost: kansliet@skposeidon.se

Vi ses i bassängen!

Varma hälsningar
Babysimsledarna

