

# Velkommen til babysvømning i Bov Svømmehal



## **Hvornår:**

Der starter hold flere gange om året - så hold øje med vores hjemmeside [www.bovsvømmehal.dk](http://www.bovsvømmehal.dk), hvor du kan læse, hvordan du tilmelder jer.

I kan starte på babysvømning når moderen har været til 8 ugers undersøgelse hos egen læge (gælder også kejsersnit). Babyens navle skal blot være "tør", inden I starter.

## **Omklædning:**

Omklædningsrummene er åbne 15 min. før start. Der er puslepladser og badekar i omklædningsrummene.

Både den voksne og barnet skal vaskes uden badetøj inden svømning. Nøgle til skab ligger klar i omklædningsrummene.

## **Badetøj:**

Barnet skal ikke have ble på, mens I svømmer. Barnet skal have badetøj, der slutter tæt til ben og liv. Alternativt kan barnet bruge badeble eller blebukser. Badebleer og blebukser kan købes i svømmehallen. Blebukser kan bruges igen og igen.

## **Undervisningen:**

Undervisningen varetages af uddannede instruktører, som er med i vandet. De første lektioner går med at barnet og forældrene vænner sig til det nye element. Man skal være opmærksom på, at ikke alle børn de første gange har lyst til at være i vandet hele tiden.

Svømning påvirker alle sanser, derfor kan det virke overvældende på barnet. Går man op før tiden vil instruktøren gerne vide det. Undervejs i lektionen vil vi normalt lave fælles øvelser. Husk at instruktøren er til for dig, så spørg, hvis du er i tvivl om noget.

## **Dykning:**

Det er sjovt at dykke, men det er kun en del af babysvømningen. Hvornår det er hensigtsmæssigt at starte dykning, varierer fra barn til barn. Både barn og forældre skal være klar til det. Det er meget vigtigt ikke at forhaste sig, men give barnet den fornødne tid til at vænne sig til vandet. Det er vigtigt kun at dykke, hvis man har lyst, og det er fuldt respekteret, hvis man ikke gør det.

## **Yderligere oplysninger:**

Vil du vide mere om babysvømning er du meget velkommen til at kontakte os!

Bov Svømmehal  
Plantagevej 2B, Bov  
6330 Padborg

Telefon: 73 76 87 80 (Instruktør Lone Frandsen)  
E-mail: [kdi@aabenraa.dk](mailto:kdi@aabenraa.dk)