

Huskeregler ved

BABY-VANDLEG

en familieleg

FORMÅL:

At vænne babyer og små børn til vandet
At give familien glæde og tryghed i vandet
At udvikle børnenes motorik
At gøre børnene i stand til at klare sig, hvis de ved et ulykkestilfælde falder eller bliver skubbet i vandet

MIDLER:

Øve, kæle, lege, hvile. Aldrig tvivle. Ofte lokke. Aldrig narre.

HJÆLPEMIDLER:

De bedste hjælpemidler, der findes, er forældrene. Andre hjælpemidler anvendes ikke. Barnet skal lære at klare sig på "dybt" vand uden hjælp.

MÅL:

Fri "hundesvømning" under og i vandoverfladen. Kunne bevæge sig frit omkring i vandet uden brug af hjælpemidler eller støtte. Flyde på ryg. Holde sig fast ved bassinkanten. Klare sig op af bassinet.

PRAKTISKE VINK:

Barnet skal lære i sit eget tempo. Øv især det, barnet kan lide.

INDØV VANER:

Gentag og gentag. Små børn elsker vaner. Samme sted, tid og handling. Udbyg langsomt vanerne. Først vask. Badedragt/bukser, der altid kun bruges til svømning og ikke andet. Benyt altid samme trappe op og ned i bassinet.

TRYGHED FREM FOR ALT:

Vær kærlig, blid, tålmodig og glad. Tab aldrig kontrol, vis aldrig usikkerhed eller uro. Brug altid rolige bevægelser. Gør aldrig noget, der kan forskrække. Vær konsekvent i alle øvelser, - men vær hele tiden parat til at putte/hygge, - ikke trøste.

FRI BEVÆGELSE AF ARME OG BEN: Hold så let som muligt og støt så lidt som muligt,
- kun præcis det nødvendige

HELE TIDEN: Hold øje med/vær optaget af eget barn

KROPSKONTAKT: Hold så tæt som muligt i begyndelsen

ØJENKONTAKT: Altid ansigt til ansigt, når noget nyt skal øves

LYDKONTAKT: Snak eller syng meget til barnet

VIS DIN GLÆDE ved legen i vandet

STOP lige inden barnet bliver træt

Hvis barnet er træt, utilpas eller blot ikke har lyst til at øve, så sæt jer hen på trappen i vandet for at hygge/hvile. Vandtilvænning læres i vandet.

Sørg for at hele barnets krop hele tiden er i vandet, også når I sidder og hygger/kæler/hviler. Sultne børn er pivede – giv barnet mad inden svømningen, mindst en time før. Gå straks op, hvis barnet fryser – får blåfarvede læber.

EFTER BADET

Barnet skylles og smøres, da klorvandet virker udtørrende. Det er også rart med noget at drikke efter badet, brug kun plastflasker.

FORURENING:

Det første halve år er et lille barns immunforsvar i slimhinderne ikke færdigudviklet. Derfor må der ikke bruges spray-dåser i omklædningsrummet, og der må heller ikke ryges, hvor spædbørnene skal opholde sig.