

BADEREGLER

Når din baby er 6 uger gammel, kan I starte på babysvømning. Bassinets vand er ca. 32°C, hvilket betyder, at evt. bakterier vil have gunstige forhold. Der er derfor **UTROLIG VIGTIGT**, at man vasker sig selv og sin baby godt, før man går i vandet.

- Grundig afvaskning af sig selv og sin baby jf. opslåede skilte.
- Sminke er **FORBUDT**. Også selv om man ikke skal have hovedet undet vandet.
- Håret skal være vådt, derved undgår man, at løstsiddende hår falder i vandet og lægger sig i vandoverfladen.
- Efter svømning er det godt at få klorvandet af babyen og evt. smøre lotion på, da huden let bliver udtørret.
- Babyer må ikke komme i sauna, der er over 37°C, da de ikke kan svede.
- Armspray er **FORBUDT** i omklædningsrummet, så længe der er babysvømning.
- Der er en god idé at give babyen en kiks (hvis det er gammelt nok til andet mad) efter svømning, for at forebygge diarré.
- Der er tilrådeligt (uanset vejret) at give babyen en hue på efter svømning for at undgå mellemøretændelse og forkølelse.

Børnefødselsdag

- 🇩🇰 1 time rulleskøjtehal
- 🇩🇰 1 time svømmehal
- 🇩🇰 1 fransk hotdog med pommefrites og sodavand

kun
65,- kr

Ring og bestil tid til en anderledes fødselsdagsfest!



- en kanongod fødselsdagsfest



Babysvømning 32° varmt vand



Torsdag 11.15 - 12.15	Baby 0-2 år - instruktør i vandet	Mariane Breddam
Lørdag 10.00 - 11.00	Baby 0-6 år - instruktør i vandet	Mariane Breddam
Lørdag 11.00 - 12.00	Baby 0-6 år + større søskende	Mariane Breddam
Søndag 10.00 - 11.00	Baby 0-6 år	Mariane Breddam
Søndag 11.00 - 12.00	Baby 0-6 år + større søskende	Mariane Breddam

Priser: Klippekort 10 gange: 1 barn + 1 voksen kr. 350,-
1 barn + 2 voksne kr. 450,- 2 børn + 2 voksne kr. 500,-

Gravid/fødsel - før og efter



Tirsdag 12.00 - 13.00 Fødselsforberedelse i vand **Jordemoder**
Trænger du til motion og velvære, føler du dig tung og besværet, har du bækken smerter, mange plukveer, krampe i benene, ondt i ryggen eller trænger du blot til en fritime - så er fødselsforberedelse i vand noget for dig. **Pris: kr. 25,- pr. gang**

Tirsdag 12.00 - 13.15 Efterfødselstræning i work-out rum
Trænger du til at smide nogle kilo, stramme mave, baller, lår og bækkenbund op efter graviditeten, så er her et tilbud til dig. Kontakt fysioterapeut Lise Bak tlf. 22 52 61 91
Pris: Klippekort 10 gange kr. 300,-

Solarier

2 sole

- 1 ergoline Avantgarde
- 600 Turbo Power
- 1 ergoline Classic
- 500 Ultra Super Power

Selvbetjening ved møntindkast



500 Ultra Super Power ved svømmehallen



600 Turbo Power ved motionscentret

Wellness

Wellness centret startede 1. september, med bl.a. varmtvandsbassin med vandmassage, dampbad, sauna, koldvandskar, hamambænk og behandlerrum som tilbyder massage, karbad med olier, saltpeeling, manicure og pedicure, ansigtspleje, fodbad m.m.

Kontakt Anne Grethe Sand på tlf. 2092 1299.

Centrets åbningstider

Mandag til torsdag kl. 8.00 - 22.00
Fredag kl. 8.00 - 20.30
Lørdag og søndag kl. 9.30 - 18.00



Solvangen 15, 7660 Bækmarksbro
Tlf. 97 88 12 99 / 40 94 14 10

www.7660.dk

- Idrætshal
- Svømmehal
- Motionscenter
- Spejlsal
- Rulleskøjtehal
- Mødelokaler
- Kultursal
- Storkøkken
- Cafeteria
- Kiosk/Butik

Lay-out og tryk: Lennig Tegnearkstet 2007-09

Foto: Benny Vejby m. fl.

Babysvømning



 **Tangsø Sundhedscenter**

 **Tangsø Idrætscenter**



Giv jeres barn en god start efter fødslen ved at melde jer til **Babysvømning**.

FORMÅL:

- at forældrene får et tæt og varmt samspil med barnet, gennem den nærhed og samhørighed forældre og barn oplever i bassinet
- at skabe en tryghed for barnet og udtrykke kærlighed til barnet
- at stimulere barnets sanser: syn, lugt, hørelse, berøring, og ledsans
- at skabe gode forudsætninger for bevægelsesmæssig udvikling gennem en stimulation af balance- koordination- og muskeltræning (forudsætninger for at kunne kravle og gå)
- at stimulere fordøjelse og åndedræt og bedre barnets søvnmønster
- at gener ved kolik og andre smertekilder forebygges og lindres
- at forbindelse mellem vand og velvære (som barnet har oplevet de 9 mdr. i livmoderen) kan bibeholdes og styrkes

BABYSVØMNING STYRKER SANSERNE

FØLE	<ul style="list-style-type: none">• Gripe legetøj mv.• Andre babyer	UNDER VANDET	<ul style="list-style-type: none">• Vinke sammen• Røre ved hinanden
SYN	<ul style="list-style-type: none">• Farvestrålende legetøj• Andre babyer		<ul style="list-style-type: none">• Orienter sig• Finde ting
HØRE	<ul style="list-style-type: none">• Musik over/under vandet• Tale fra far/mor• Andre babyer		Gentag tit, så barnet ved, hvornår dykning foregår
DYKNING	<ul style="list-style-type: none">• Opbyg tryghed• Dyk selv flere gange• Se glad ud• Sig det er dejligt• Dyk sammen	OP AF VANDET	Find en øvelse til sidst - den samme hver gang, så barnet, ved hvornår det skal op. <ul style="list-style-type: none">• Øjenkontakt ro- sikkerhed - smile - le• Ikke "uha"• Fryse? - så stå op
LIGEVEÆGT	<ul style="list-style-type: none">• Swimmy - rulle rundt• Drej fra ryg - mave		

GRUNDLÆGGENDE ØVELSER

1. a: Rygsvømning - Hånd under nakken
 - Ørene skal være under vandet (stabiliserer)b: Stå ved babyens hoved og støtte på skulderbladene
 - Altid øjenkontakt
2. Brystsvømning - Holde baby med fingerspidserne på brystet med hænderne samlet således, at hovedet kan hvile på håndroden
 - Ikke læse armene på baby
3. Pandekagen (Hold barnet i højde med vandkanten)
 - Den ene hånd på brystet, den anden på ryggen
4. Dykning
 - Holde barnet op foran dig i strakte arme
 - Øjenkontakt
 - Tælle 1-2-3 og dyk (løfte baby lidt op af vandet)
 - Langsom træk under vandet
 - Holde barnet op foran dig
 - Øjenkontakt
5. Torpedo
 - Sende baby gennem vandet mellem mor og far

BABYSVØMNING

Lidt historie

Babysvømning kender vi fra Sovjetunionen. Måske har fødsler under vand, som de jo var nogle af de første med, inspireret dem. Formålet med babysvømning i Sovjetunionen var dog at skabe elitesvømmere.

Hvornår kan man starte med babysvømning?

Det er ikke ualmindeligt, at barnet bliver lidt forskrækket, første gang det kommer ned i et svømmebassin både pga. det store rum, vandbassinets størrelse og de mange nye lyde.

Nogle forskere mener, at barnet har nemmere ved at vænne sig til svømmehaller, hvis det allerede i graviditeten har vænnet sig til lydene i en svømmehal. Derfor kan det være en god ide, at begynde med "babysvømning" allerede i graviditeten. Ellers er det almindeligt at starte med babysvømning ved ca. 6 ugers alderen hos det raske barn. Ved 6 ugers alderen mener man, at barnet endnu har en erindring om fostervandets masserende fornemmelse. Derfor er det et godt starttidspunkt. Tal med jeres læge eller sundhedsplejerske hvis I er i tvivl, om jeres barn kan starte med babysvømning.

Hvornår i løbet af en dag er det godt at babysvømme?

Det er en god ide at svømme med jeres barn, hvis det er muligt på et tidspunkt på dagen, hvor det ikke lige har spist. Barnet bruger da megen energi på at fordøje føden og er måske træt. Samtidig er barnet nok mest oplagt, hvis det ikke lige er i sovetiden. Det kan være en balance at finde det bedste tidspunkt på dagen, især hvis alle i familien måske skal med, og det er nok ikke altid muligt.

Hvem babysvømmer

Babysvømning er for hele familien. Dejlig leg og naturlig fysisk berøring er her mulig for både far, mor og søskende. Man ved at det udvikler både fysik og psyke. Mange handicappede børn har også stor glæde af at bevæge sig i vand. Det giver dem større bevægelsesfrihed.

Bassinet

Vandet i babybassinet skal være knapt legemstemperatur (ca. 32 grader). Lufttemperaturen i svømmehallen er ca. 34 grader. Temperaturreguleringen hos det lille barn modnes langsomt i løbet af dets første halve leveår, hvorfor den megen varme er nødvendig. I begyndelsen kan barnet tåle at være i vandet ca. 20 min. ad gangen. Kig godt på læberne. De bliver blå før resten af kroppen, hvis barnet fryser. Når I forlader svømmehallen, er det vigtigt, at I giver barnet hue på, på grund af den store temperatursvingning. Barnet afgiver nemlig samtidigt megen varme fra hovedet, der jo endnu ikke - for de flestes vedkommende - har så meget hår på.

Hvordan foregår babysvømning?

Babysvømning kan foregå på mange måder. Mange steder starter man med at vænne barnet til vandet bare ved at være sammen med det nede i bassinet. Når barnet ligger på ryggen, holdes det f. eks. blot under hovedet med en finger ned ad ryggen. Imens går man så på denne måde og trækker barnet ganske langsomt gennem vandet. Ofte nyder barnet at ligge at kigge op i luften, også selvom ørene er under vand. Ligger barnet på maven, holder man det under brystkassen. Når barnet senere lærer at dykke, vil det automatisk lukke for luftindtag. Barnet presser stemmelæberne sammen ganske reflektorisk, i det øjeblik det kommer under vand.

Det er ganske unødvendig at puste barnet i hovedet, for at få det til at lukke af for synkereflexen inden dykning. Det eneste man opnår, er at forskrække barnet.

Kan barnet blive sygt af at svømme i svømmehal?

Vandet i svømmehaller indeholder klor for at forhindre bakterieoverførsel. Har barnet afføring i vandet, holder I blot hånden bag numsen, tager det op, og skifter barnet med det samme. Skulle en lille pølse svømme rundt, fjerner I den naturligvis. Ingen børn i svømmehallen bliver syge deraf. Gylp indeholder ikke bakterier og smitter derfor ikke. Spørger I svømmeinstruktøren, om børn bliver syge af at sluge klorvand, er svaret, at det har de ikke oplevet. Men et godt råd kan være at amme barnet lige efter svømning, eller hvis det er et større barn at give det en bolle eller en kiks til at "blande" klorvandet med. Har jeres barn øjenbetændelse eller har været sygt, så vent en uge med at komme til babysvømning for dets egen skyld. Er barnet forkølet, kan det knibe med at registrere, hvornår det er oppe eller under vand - vent derfor med at babysvømme, til barnet er raskt. Sker det alligevel, at barnet har svært ved at registrere, hvornår det er oppe eller under vand, kan man løfte det op i armene, så vil barnet efter et øjeblik trække vejret normalt igen.

Hvorfor er babysvømning godt?

Babysvømning er godt, fordi barnets udvikling understøttes og stimuleres. Der arbejdes både med sans- og refleks-stimulation. Vi ved, at begge dele er vigtige for barnets motoriske (fysiske) udvikling. Først og fremmest arbejdes der med dykke-refleksens ved babysvømning.

Dykkerefleksens er medfødt og aftager ved 6 måneders alderen, men forsvinder aldrig helt. Mennesker der springer på hovedet i vandet, tænker jo f.eks. ikke over at de skal lukke af, når hovedet kommer under vandet - det gør de ganske automatisk. Men også gribe/sparke og den kinestetiske refleks stimuleres (se senere).

Griberefleksens udvikles når barnet får genstande puttet i hånden. Giver I barnet en finger at holde fast i, er det let at løfte barnet op og ned i vandet, og det er også sjovere, end når det foregår hjemme i stuen.

Sparkerefleksens er også let at stimulere i vandet, hvor tyngdekraften ikke virker. Man kan f. eks. lege hoppegyng i vand eller sparke sig væk fra mor og far uden at belaste ryggen. Den kinestetiske refleks bruger barnet, når det lige har "fundet" eget øre eller egen næse.

Vand er et godt element at lege findeleg i.

Følesansen stimuleres af vandet og den fysiske kontakt med forældrene. Legetøj, som barnet kan vende og dreje, kan også være en god ide.

Smag- og lugtesansen stimuleres ved at barnet får nye ting at smage og sutte på samt lugte til.

Høresansen stimuleres i svømmehallen, idet alle lydene er nye. Musik kan være beroligende, hvis der er meget larm, som gør barnet uroligt.

Efter babysvømningstimen!

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

Afsluttende bemærkninger.

Mange mener, at alle bør kunne svømme. I Danmark har vi ikke langt til vand og strand. Har jeres barn vænnet sig til vand, fra det er ganske lille, undgår I lettere, at det bliver grebet af panik og risikerer at drukne, hvis det skulle falde i vandet senere i livet.