

## **Velkommen til baby- og småbarnssvømming!**

**Dere får et armbånd med 8 klipp.** På kurset kan dere være to voksne til stede. Ubrukte klipp kan brukes når som helst innenfor Tromsøbadets åpningstid. Gjelder for én voksen og ett barn, og har gyldighet i ett helt år.

**Dere har tilgang til hele badet før og etter kurstimen.** Vi anbefaler å benytte det etter kurset pga. barnets utholdenhet i vann, særlig hvis det er deres første kurs eller liten baby.

**Badetruse er obligatorisk hos oss** for alle barn som bruker bleie til vanlig. Den skal sitte godt og ikke være for stor. Badetruse kan kjøpes i resepsjonen.

**Kurset foregår i helsebassenget.** Det er en egen garderobe for dette bassenget med låsbare skap og dusjbåser. Vi anbefaler at dere tar med egen stellematte for å bruke i dusjen ved behov. Dette selges også i resepsjonen.

**Det er obligatorisk å dusje uten badetøy før bading.** Dersom man ikke ønsker å vaske håret, skal badehette benyttes. De voksne med langt hår skal bruke hårstrikk.

**Det er ikke lov å ta med vogn inn i garderoben** pga. hygiene - og at rømningsveier skal være åpne. Vognen kan plasseres ved vegg mot klatrehallen. Bilstoler kan tas med i garderoben, men må plasseres under stellebenken/speilet, så de ikke er til ulempe ved en eventuell evakuering.

**Vi anbefaler likevel å bruke bæresele eller sjal, både pga. plass og hygiene.**

**Amming.** Amming kan foregå enten ved bassengkanten eller i et hjørne i bassenget.

**Ta med håndkle inn i bassengområdet.** Ikke gå ut i bassenget før dere får beskjed om det. Sitt på mattene eller stol langs kanten og vent til timen starter. Det er godt og varmt på land.

Info om kurset vil bli gitt ved første kursdag og det er bare å spørre oss om det er noe.