

Velkommen til baby- og småbarnssvømming!

Vi gleder oss veldig til ny kursrunde, og håper dere også er klare 😊

Først en påminnelse om smittevern:

- Kom frisk. Har noen i husstanden symptomer på luftveisinfeksjon skal dere ikke på kurs.
- Husk å sprite hendene ved ankomst i bygget.

Dere får et armbånd med 8 klipp. Ubrukte klipp kan brukes når som helst innenfor Tromsøbadets åpningstid. Gjelder for én voksen og ett barn, og varer 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.

Dere får utdelt flergangs-badebleie i resepsjonen ved første kursdag. Badebleie er obligatorisk hos oss, for alle barn som bruker bleie til vanlig. Den skal sitte godt og ikke være for stor.

Kurset foregår i helsebassenget. Det er en egen garderobe for dette bassenget med låsbare skap og dusjbåser. Vi vil legge frem stellematter, men dere kan gjerne ha med deres egen. Det 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. Sett dem ved veggen 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.

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.

Vi ønsker å skape noe fint mellom dere og barnet:

- *Trygghet* - sett av tid til rutiner - det gir grunnlag for god opplevelse og rom for læring.
- *Relasjon* - se barnets reaksjoner, og svar. Tilrettelegg for at barnet skal få utfordre seg selv.
- *Følelser* - gi barnet positive tilbakemeldinger, vis glede og interesse. Negative følelser som stress og frykt er "smittsomt".
- *Erfaringer* - Vi lærer gjennom erfaringer. Vær oppmerksom på barnets initiativ, vilje, og for at barnet selv kan gjøre seg erfaringer og føle mestring.
- *Øvelse gjør mester* - Læring skjer gjennom repetisjon. Man øker læringseffekten med over 50 % ved en ekstra badedag i uka.
- *Utfordringer* - Ikke alle barn liker å ligge på rygg. Men dette må man øve på, for det er viktig å lære de å snu seg på rygg av hensyn til selvberging. I tillegg så vokser barna og kroppen forandrer seg, som igjen fører til balansen i vannet endrer seg.

Vi ønsker dere hjertelig velkommen og gleder oss til å se dere :)

Med vennlig hilsen instruktørene i baby- og småbarnssvømming

Ofte stilte spørsmål:

- **Kontaktinformasjon til Tromsøbadet:**

Telefon til resepsjon: 776 55 000

E-post: kurs@tromsøbadet.no

- **Vi må avbryte kurs/kan ikke møte**

Armbåndet dere får ved kursstart inneholder 8 klipp som varer et helt år. Disse kan brukes hele åpningstiden og gir inngang til en voksen + en baby. Hvis dere avbryter kurs er dere ikke pålagt å si ifra, men vi setter stor pris på det slik at deltakere på venteliste kan få plass. Dersom dere ser at det er vanskelig å bruke opp klippene før det har gått et år, send mail til info@tromsøbadet.no så kan vi ordne det!

Om dere ikke kan møte enkeltganger gjør det ingenting, dere får repetisjon timen etter og kan bruke armbåndet i Tromsøbadets åpningstid ett helt år fra kursstart.

- **Hva bør vi ta med?**

Ta med badetøy til deg selv, samt håndklede (gjørne flere) og såpe. Hvis dere har egen matte til barnet anbefaler vi dette. Badebleie fås i resepsjonen første kursdag, husk å ta den med til hver time. Ellers er det mulig å kjøpe alt dette i resepsjonen. Vi har matter i garderobene til utlån. Ta ellers med det dere trenger til babyen av skift, eventuelle salver, mat osv.

- **Kan vi være to voksne på kurs?**

Det er mulig!

Restriksjonene slik de er nå gjør at det er ok om to foreldre/foresatte er med på kurs.

Det er ikke ekstra pris for dette, prisen beregnes ut fra antall deltakere, altså babyen/barnet.

- **Fotografering**

Det kan bli fantastiske bilder av barnet i og rundt vann, og vi forstår godt at dere ønsker å ta bilder av barnet! Siste kursdag åpner vi for fotografering.

Vi minner om at kamera og mobil som hovedregel ikke er tillatt å bruke på Tromsøbadet, så vi ber om at det blir igjen i garderobeskapet når dere skal i bassenget. Erfaringsmessig fungerer vanntette kamera/mobil og Go-Pro best til dette formålet, særlig hvis dere tenker å forstørre bildet på lerret eller lignende.

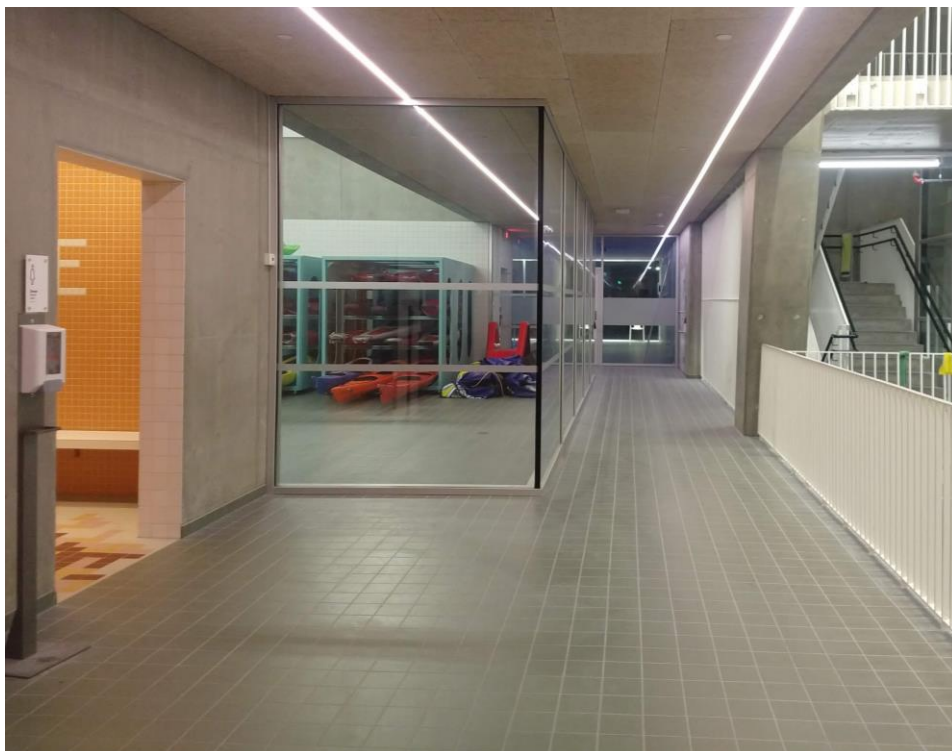
Ellers vil dere få diverse annen informasjon på første kursdag.

Vi anbefaler å lese igjennom dette skrivet og se på bildene. Dette gjelder spesielt om dere ikke har vært hos oss på kurs før, så er skuldrene mer senket første kursdag.

Det er bare å spørre instruktørene om det er noe.

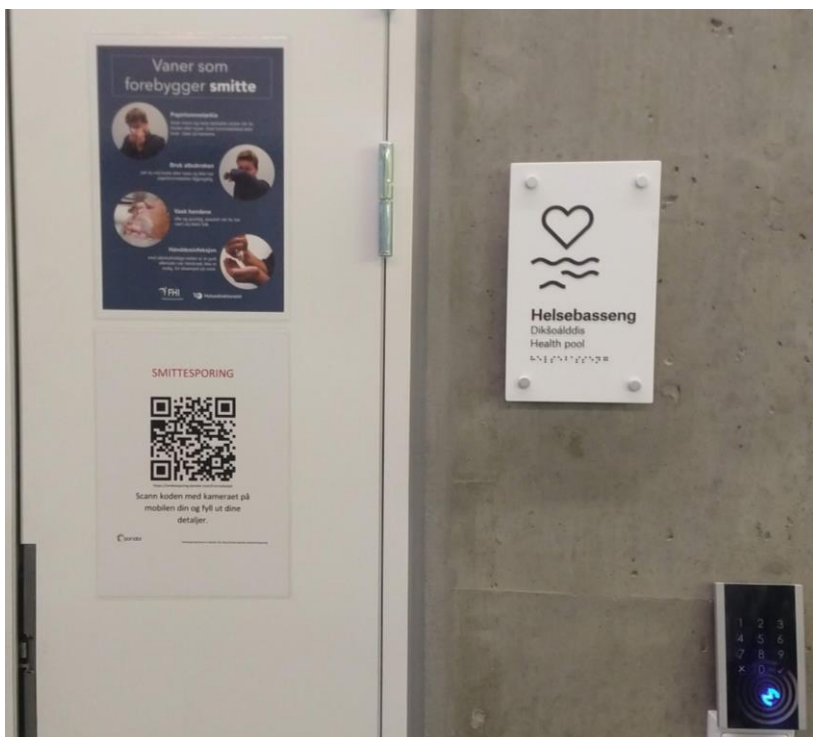
Bilder med forklaring til baby- og småbarnssvømming

Ved passering av rundell ved resepsjonen, følg gangen til høyre, forbi herre- og damegarderoben og forbi glassvegg mot basseng.



Langs veggen mot klatrehallen ønsker vi at barnevogner ol. plasseres. Da på det brede området pga. rømningsvei. Barnevogner skal ikke tas med i garderoben.

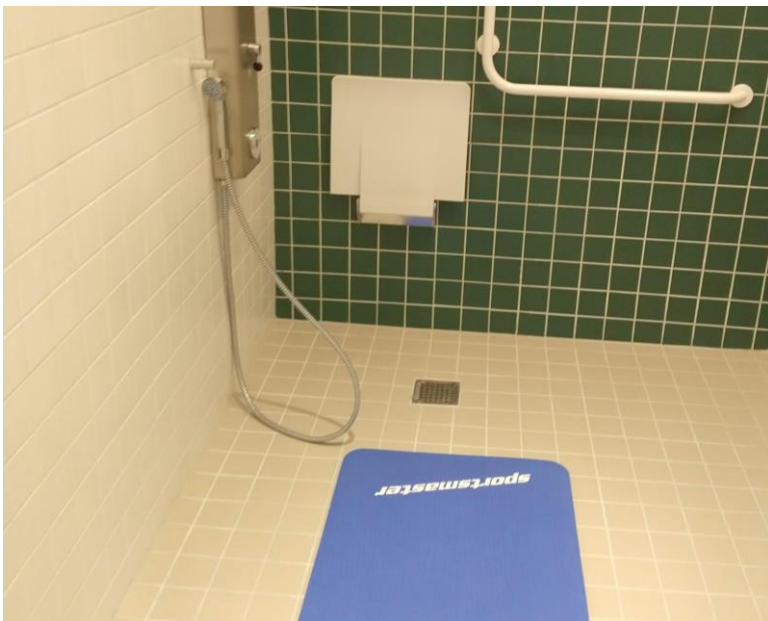
Inngangsdør til helsegarderobe. Denne døren skal være ulåst. Hvis den ikke er det, spør resepsjon om å låse opp eller bruk utdelt armbånd mot leseren som lyser blått.



Når dere er inne i garderoben kan dere plassere eventuelle barnestoler/ bilstoler under speilene. Pga. rømningsvei og at det er flere som bruker helsegarderoben kan de ikke stå på gulvet ellers. Er det helt fullt, bruk skjønn og plasser stolene et sted de ikke er i veien.



Det er flere omkleddingsrom med dusj. Det vil være tilgjengelig matter i garderoben som kan brukes både i dusjen og utenfor.



Vi setter pris på om de blir vasket med rengjøringsmidlene som står på benken ved speilene etter bruk. Spray på rød spray og skyll såpen av med vann i dusjen. Sett matta oppover langs veggen så vann og såpe får rent av til neste deltaker.

Det er noen HC-dusj som også kan benyttes. Barnet kan da ligge i stelletralla, eller matte på gulvet. Stelletralla er flyttbar, så for best sikkerhet anbefaler vi å trille denne til dusjen slik at barnet er innenfor en armlengdes avstand.

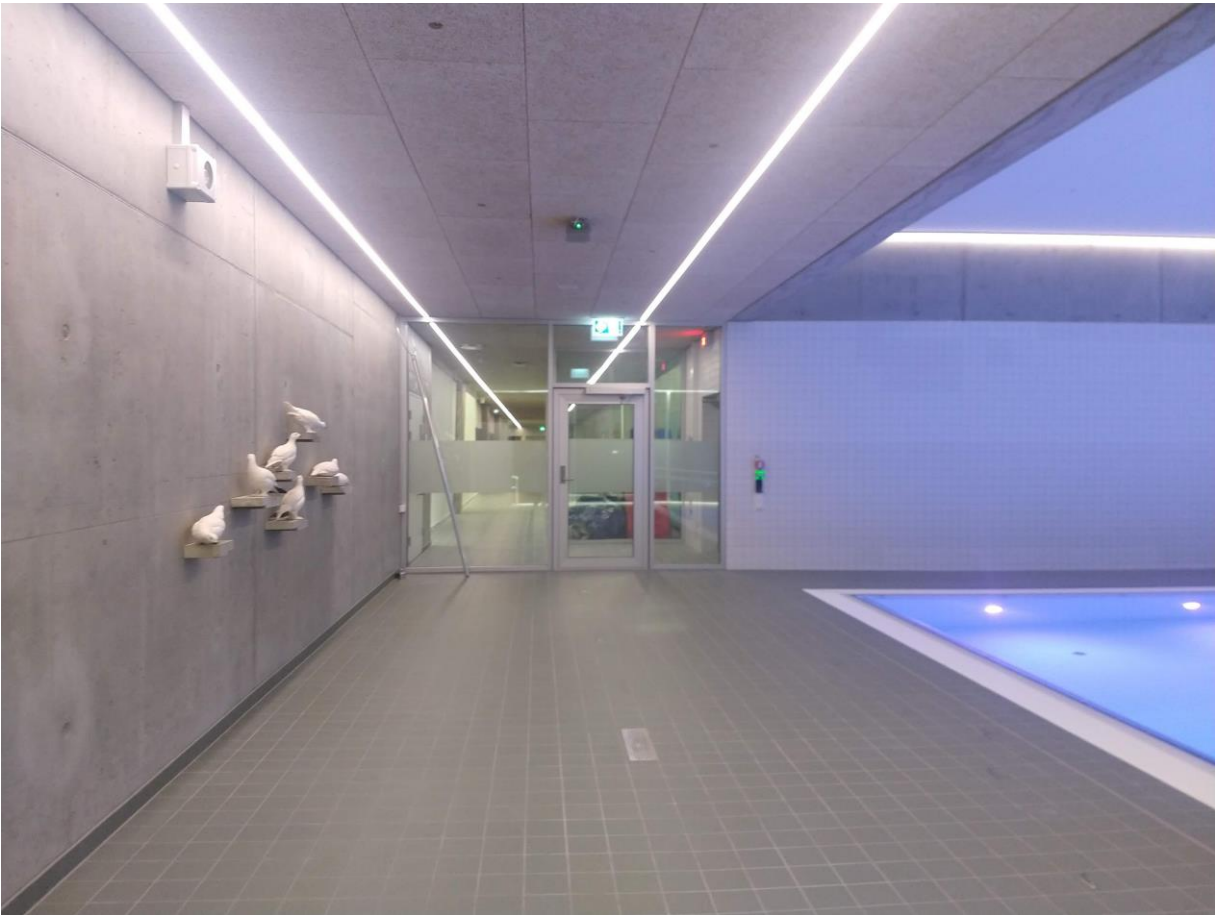
Merk at HC-dusj fortrinnsvis er for rullestolbrukere, så dersom det er ledige dusjer utenom disse er det veldig fint om de blir brukt.



Ved ankomst til timen, ta med et håndkle å ha rundt barnet mens dere sitter på kanten og venter på å få gå ut i vannet. Det vil bli lagt ut matter å sitte på. Kom gjerne i god tid og se på kurset som går før dere. Ikke gå ut i vannet før dere får beskjed av instruktør.



Nærmeste nødutgang fra bassenget er ut døra avbildet. Det er da lettest å gå ut hovedinngangen. Fra garderoben går dere bare samme vei ut som inn.



Lykke til på kurs, vi ses!