

AQUA FORUM



Babysvømning i Aqua Forum

Velkommen til babysvømning i Aqua Forum



Hvornår kan vi starte?

Start først med babysvømning når familien har fundet sig til rette i den nye rolle som familie, og de har fundet overskud. Et godt starttidspunkt er fra 8 ugers alderen. Det er oplagt at far og barn starter selvom mor ikke er klar efter fødslen.

Hvordan kan vi forberede os?

Det er vigtigt at du som forældre møder afslappet og i god tid. Uro og stress påvirker barnet.

Når du går i svømmehallen, skal barnet være udhvilet og mæt. Er du selv utryk ved situationen, er det vigtigt kun at lave de aktiviteter med barnet, som du selv er tryk ved, ellers kan barnet reagere med utryghed.

Hvad skal vi have med i svømmehallen?

Det er en god idé at medbringe følgende ting:

- Stort stofhåndklæde til at svøbe barnet i, så barnet ikke fryser før og efter badet.
- Creme til at smøre barnet med efter badet, da klor kan udtørre huden lidt.
- Hvis barnet ikke ammes, så mad og drikkeelse. De bliver meget sultne efter at have været i vandet.
- Evt. en tynd bomuldshue til efter svømmeturen.

Ble krav:

Der stilles krav til brug af tætsiddende blebuks (Evt. Happy nappy) som yderste lag, samt engang badeblebuks som inderste lag.

Begge dele udleveres ved første lektion som en del af pakken, og kan desuden købes i Aqua Forums billetsalg.

Vi ønsker dig/jer og dit/jeres barn en rigtig god oplevelse i Aqua Forum

**Tilmelding sker via vores bookingsystem på
Forumhorsens.dk**

AQUA FORUM



Langmarksvej 53 • 8700 Horsens
Tel. 76292323
forum@horsens.dk
www.forumhorsens.dk