



## Välkommen till Storsjöbadets simskola från 3 månader

Vad kul att ni valt att gå i vår babysimskola!

Babysimmet är en rolig och mysig aktivitet där barnet står i centrum och får rå om sina föräldrar utan att annat stör. Barnet får vattenvana och lär sig samtidigt att ha respekt för vattnet.

Genom att barnet får lära sig att hålla andan under vattnet, sparka sig till ytan och ta sig till kanten, så får barnet inte heller panik om det av misstag skulle råka komma under vattnet.

Vattensäkerhetstänkandet går som en röd tråd genom hela vår verksamhet.

Kursen är 8x30 minuter och kostar 1150:-/barn inklusive 2 vuxna. En depositionsavgift på 120:- per barn i babysimskolan (för entréarmband), betalas första gången på babysimmet i receptionen. Detta armband tilldelas er för att ni ska slippa köa och gäller 1 timme innan och efter babysimmet. Vid förlust tar vi ut en ny deposition för armbandet. Vill ni bada före/efter babysimmet går det bra vid betalande vuxen.

### Här följer lite information om våra grupper

**Ankan:** Krav: Nybörjare minst 3 mån.

**Sälen:** Krav: Ska ha gått grundkursen Ankan.

**Sjöhästen:** Krav: Kan hålla fast vid kanten och göra ett kort fritt sim under vatten eller gått Sälen tidigare.

**Grodyngel:** Krav 1 år fyllda vid bokningstillfället. Inga förkunskaper.

**Grodan:** Krav: 1,5 år fyllda vid bokningstillfället eller gått Sjöhästen tidigare.

**Krabban:** Krav: Barnet kan göra ett frånskjut från kanten med ansiktet i vattnet (Endast en medföljande vuxen i vattnet)

### Förtursrutiner

Ni som går i babysimskolan blir automatiskt förtursinbokade till nästa kurs med start vecka 2 2018. Ni kan se er bokning från och med den 28 november via vår hemsida [www.ostersund.se/storsjobadet](http://www.ostersund.se/storsjobadet) och "Babysim". Under "Bokning" loggar man in sig med mejladressen samt lösenord som är barnets 6 första siffror i personnr. Betalning av förturskursen skall ske senast 4 december därefter avbokas kursen.





## Lektionsplanering: Januari 2018

### Ankan

Veckodag	Lek 1	Lek 2	Lek 3	Lek 4	Lek 5	Lek 6	Lek 7	Lek 8
Tisdag	9 jan	16 jan	23 jan	30 jan	6 feb	13 feb	20 feb	27 feb
Onsdag	10 jan	17 jan	24 jan	31 jan	7 feb	14 feb	21 feb	28 feb
Fredag	12 jan	19 jan	26 jan	2 feb	9 feb	16 feb	23 feb	2 mars

### Sälen och Sjöhästen

Veckodag	Lek 1	Lek 2	Lek 3	Lek 4	Lek 5	Lek 6	Lek 7	Lek 8
Tisdag	9 jan	16 jan	23 jan	30 jan	6 feb	13 feb	20 feb	27 feb
Onsdag	10 jan	17 jan	24 jan	31 jan	7 feb	14 feb	21 feb	28 feb
Fredag	12 jan	19 jan	26 jan	2 feb	9 feb	16 feb	23 feb	2 mars

### Grodyngel, Grodan och Krabban

Veckodag	Lek 1	Lek 2	Lek 3	Lek 4	Lek 5	Lek 6	Lek 7	Lek 8
Onsdag	10 jan	17 jan	24 jan	31 jan	7 feb	14 feb	21 feb	28 feb

### Avbokning/Förlorad lektion

Betalning sker direkt via hemsidans bokning eller i receptionen.

Avbokning skall ske 2 veckor före kursstart för full återbetalning. Vid senare avbokning tas en avgift ut på 250 kr, dock ingen återbetalning efter kursens start.

Förlorad lektion kan tas igen under samma kursperiod.

Vi förbehåller oss rätten till ändring av datum och tid vid behov. Har ni några funderingar? Mejla till [simskola.storsjobadet@ostersund.se](mailto:simskola.storsjobadet@ostersund.se) eller ring oss på 063 - 14 31 79.

Varmt välkomna önskar  
Maritha, Åsa och Emil





## Lite smått och gott att tänka på inför babysimmet

- Tänk på att inte stressa till badet! Små barn känner av föräldrarnas stress och kan själva bli oroliga.
- Barnet ska helst vara mätt och utvilat före badet, men alla har vi våra olika klockor.
- Som vuxen ska du duscha och tvätta håret noga innan badet (viktigt för vattenkvalitén). Barnet kan få slippa de första gångerna tills de lärt sig känna miljön.
- Barnet får inte bada med napp, men ta med den in om det skulle behövas lite tröst.
- Se till att barnet inte blir kallt. Handduk på land och kroppen under ytan.
- Var aktiv i vattnet!
- Ta det lugnt om du skulle tappa barnet under ytan. Lyft lugnt upp till ytan, håll om och trösta.
- Ögonkontakt och glatt småprat är viktigt.
- Kliv upp när det är som roligast.
- Små barn bör inte bada bubbelpool och inte heller bada bastu. Vänta till den dag de kan gå ut ur bastun själv.
- Badtiden är högst 30 minuter. Den kan variera från barn till barn och från gång till gång.

## .... och lite praktisk information!

- Barnvagnen lämnas vid barnvagnsparkeringen i receptionen.
- Babysimsgrupperna byter om i pojk- och flickomklädningsrummen.
- Skötbord finns i omklädningsrummen.
- Lösa skötbord finns i omklädningsrummen och i duscharna.
- Barnstolar finns i duscharna.
- Badblöja och badbyxa finns i badshopen. Viktigt att barnet har en badbyxa som sitter åt runt ben och mage.