



Trønderhallen

VELKOMMEN TIL BABYSVØMMING

Vi ønsker deg og ditt barn hjertelig velkommen til svømmekurs hos oss.

Ta deg tid til å lese gjennom litt praktisk info før vi starter:

Kurset

- 8 kursdager à 25 minutter for hvert nivå.
- I hovedsak 1 kursdag per uke.
- Badetruse anbefales, da dette gir mer bevegelsesfrihet. Fås kjøpt i Trønderhallens butikk eller i barnebutikker. Men dere kan også bruke badebleie. Badebleie er inkludert i prisen og fås utdelt hver kurstime.

Diverse info:

- Område på Trønderhallen reserveres en halvtime før første kurspulje på kursdagene, slik at område kan brukes til barnevognparkering
- Bilstoler må enten stå igjen ved barnevognparkeringen eller tas med inn i svømmehallen. Viktig at de da ikke er til hinder for andre badegjester.
- Bassengets temperatur vil ligge på ca 33 grader. Det er godkjent temperatur for babysvømming.
- Unngå å møte lenge før kurstimen
- Følg bassengets regler for hygiene. (Babyen trenger ikke å dusje før timen).
- Ta gjerne med et håndkle inn, så babyen holder seg god og varm.
- Ingen skal oppholde seg i bassenget før timen. ALLE møter på kanten for opprop før vi går ut i bassenget sammen.
- Gi beskjed ved sykdom eller annet fravær. Dersom babyen har feber eller har nedsatt allmentilstand SKAL babyen holdes hjemme.
- På første kursdag vil vi være i vannet ca 10-20 minutter (gjelder nivå 1). Deretter øke tiden til 25 min utover kurset.
- Gjerne forbered babyen gradvis på vannets temperatur hjemme.
- La babyen bli fortrolig med å få vann i ansiktet før kursstart. Videre øvelse dere kan gjøre hjemme vil bli vist på første kurstime.
- Babyen skal IKKE oppholde seg i badstua.
- Forelder/foresatt har ansvar for sitt barn i bassenget.
- Instruktør veileder og det forventes at de anbefalinger som blir gitt følges under kurset.
- Barn er forskjellige, og det vil bli lagt til rette slik at man følger barnets egen progresjon.

Legg deg gjerne til i vår facebookgruppe *Baby- og Småbarnsvømming Levanger*

Eventuelle spørsmål kan rettes til meg på mailadresse: janne.munkeby@levangerarena.no

Gleder meg til å svømme sammen med dere! 😊

Mvh

Autorisert Svømmeinstruktør

Janne Munkeby