

SVØMMETILBUD FOR BABY OG SMÅBØRN



Lystrup Svømning
Sæson 2023/2024

MOMENTUM
FINKEVANGSVEJ 1 8240 RØRUP



BABY- OG SMÅBØRNSSVØMNING - AKTIVITETER I OPVARMET VAND

Lystrup Svømmnings baby- og småbørnshold undervises i vores varmtvandsbassin, der altid er 34 grader varmt. Det varme vand skaber de bedste rammer for hele familien, så voksne og børn kan plaske, lege og hygge i fællesskab med hinanden. På holdene prioriteres aktivitet imellem børn og voksne højt – der er således altid programsat 25 minutters planlagt undervisning og 5 minutter til individuel vejledning og fri leg.

BABYSVØMNING (2-7 MDR) (7-12 MDR)

Der er ingen forudsætninger for at deltage på holdet. Vi har fokus på vandtilvænning, sansemotoriske stimuli, elementskift og selvlivredning – kort sagt handler det om at bevare barnets naturlige og medfødte vandglæde. Ved tilmelding tegner du kontingent for en hel sæson. Medlemskabet starter på det hold, som er målrettet barnets alder. I takt med at barnet bliver ældre, vil vi hjælpe jer med at blive flyttet til et hold, hvor undervisningen er tilpasset alder.

Pris (1 barn og 1 forælder): 2.100 kr.

SUPERSVØMMERE 1-2,5 ÅR

Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage på dette hold. Vi synger forskellige sanglege med tilhørende bevægelser og øvelser, der alle er med til at stimulere og udfordre barnet. Vi har fokus på selvlivredning, elementskift, fremdrift og dyk, og alle øvelserne vil tage udgangspunkt i barnets alder samt motoriske kunnen.

Pris (1 barn og 1 forælder): 2.100 kr.

SØHESTE 2-4 ÅR

Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage på dette hold. Det primære formål med undervisningen på Søheste er at gøre barnet tryk ved svømning, skabe vandglæde og selvstændighed. Med udgangspunkt i forskellige temalege inddrages øvelser, så barnet lærer at springe, dykke og bevæge sig i vandet. På holdet vil der også være fokus på selvlivredning.

Pris (1 barn og 1 forælder): 2.100 kr.

BLÅMUSLINGER 2 - 4 ÅR

Holdet er for meget vandglade børn i alderen 2-4 år, som har forudsætninger for at kunne dykke, flyde, springe og blive udfordret på selvstændighed i vandet. Vi udfordrer børnene gennem sang- og temalege, med det formål at videreudvikle deres svømmefærdigheder og selvstændighed. Barnet lærer at svømme med og uden bælte. Undervisningen tilrettelægges, så børnene i de sidste måneder af svømmesæsonen bliver så selvstændige, at de kan svømme uden forældre i vandet.

Pris (1 barn og 1 forælder): 2.100 kr.

HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR

Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage på dette hold. Halletudseholdet er for alle børn i alderen 3-5,5 år, der endnu ikke er parate til at svømme på et hold uden forældre. På Halletudser er mor eller far med i vandet til at støtte barnet i svømmeundervisningen, så vi sammen kan videreudvikle barnets svømmefærdigheder og fremdrift gennem leg og temaøvelser. Formålet med Halletudser er primært, at barnet finder så meget glæde og tryk ved svømning, at barnet den efterfølgende sæson kan starte på et af vores børnehold uden forældre. Vi lægger værdi i at tilrettelægge undervisningen på Halletudser, så børnene i de sidste måneder af sæsonen bliver så selvstændige, at forældrene langsomt sluses ud af holdet.

Pris (1 barn og 1 forælder): 2.100 kr.

NEONFISK - SØSKENDEHOLD 6 MDR. – 5 ÅR

Søskendeholdet er for familier med 2 mindre børn og holdet giver mulighed for at hele familien kan svømme på samme tid. Alderen spænder bredt, men undervisningen vil tage højde for forskellen i børnenes alder og motoriske kunnen, og sikre at alle svømmere udfordres uanset niveau. Holdet vil yderligere fokusere på vandtilvænning, elementskift, udvikling af svømme- og motoriske færdigheder samt selvstændighed. Der vil også være god mulighed for familiehygge og leg!

Pris (2 børn og 2 voksne): 4.000 kr.



**SJOVE
HOLDTILBUD
FOR DE MINDSTE**



GENERELLE OPLYSNINGER

OMKLÆDNING OG HYGIEJNE

Det er en god idé at tage et håndklæde med ind i svømmehallen, så barnet ikke fryser på turen fra bassinet til omklædningsrummet – og omvendt. For hygiejnens skyld, er det vigtigt at både barn og forælder inden svømning vasker sig omhyggeligt under bruseren uden badetøj på.

Vores omklædningsrum indeholder pusleborde, badekar og bærestole, der kan anvendes til bade-områderne.

BRUG AF SAUNA

Vi fraråder, at saunaen benyttes af babyer og småbørn, idet et barn under 3 år har svært ved at regulere sin kropstemperatur. Barnet kan have svært ved at reagere på, om det føler ubehag ved ophold i saunaen. Tages mindre børn med i sauna, så må de aldrig efterlades alene, da det er dig som voksen, der skal aflæse barnets reaktion på varmen samt sikre, at barnet sidder stille.

STØTTEMÅDER OG OPDRIFTSMIDLER

Det er vigtigt, at du som forælder giver dit barn den nødvendige frihed til at bevæge sig i vandet. Som forælder skal du derfor støtte og ikke bære/holde fast i dit barn i vandet. Når den voksne støtter barnet mindst muligt, giver det barnet mulighed for at arbejde med sin balance og kropskontrol, hvilket er hensigtsmæssigt for barnets udvikling.

I takt med at barnet bliver ældre og mere tryk ved vandet, benytter vi forskellige opdriftsmidler som svømmebælter og aquaorme i undervisningen. Vi bruger ikke svømmevinger, da disse giver barnet falsk tryghed, samt den forkerte svømmestilling i vandet. Vi lægger vægt på, at opdriftsmidlerne er egnede til svømmeundervisning og godkendt til sikker brug i svømmehallen. Egne opdriftsmidler er derfor ikke tilladt at medbringe. Er du i tvivl om valg af opdriftsmidler til dit barn, så spørg endelig instruktøren til råds, før du investerer i disse til privat brug.

SPECIELT FOR BABYER OG SMÅBØRN MED BLE

De første gange i svømmehallen kan være meget trættende for babyen grundet de mange sanseindtryk, hvorfor de første svømmeture ofte er kortere

end selve lektionen på 30 minutter. I opfordres derfor til at lytte til jeres barns signaler, og gå op før tid, hvis barnet virker træt og overstimuleret.

Mange svømmehaller benytter sig desuden af Neopren blebadebukser, da disse er med til at forhindre uheld i badevandet.

Lystrup Svømning har valgt at kræve blebadebukserne – både for at gøre svømmeoplevelsen mere bekymringsfri for forældre og instruktører, der ikke skal bekymre sig om uheld i vandet, men også for at undgå nedlukning og rensning af bassinet.

Blebørn har derfor kun adgang til vores svømmebassiner, hvis de er iført engangsbadeble og Neopren blebadebukser. Blebadebukserne – og -dragterne fra Neopren har en bred kant som sidder tæt ved ben og mave, så der ikke kan ske lækage, og de er samtidig smidige, hvilket gør dem nemme at få både af og på. Disse kvaliteter giver desuden god komfort for børnene.

Neopren blebadetøj kan købes i Lystrup Svømmings webshop eller ved vores frontdisk i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter. Neopren blebadetøj sælges også fra flere andre steder - både online og i butikker.

BASSINER

Foruden vores 13x8 meter varmtvandsbassin på 34 grader har vi også vores sansemotoriske baby- og børnebassin med en dybde på maks. 40 cm. Ved siden af vores varmtvandsområde har vi det store 25-meter bassin, som benyttes af større børn.

GODE RÅD EFTER SVØMNING

Efter svømning og omklædning er det en god idé at give dit barn lidt at spise. Maden kan nydes i eller ude foran Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter, hvor der også er mulighed for lån af mikroovn og elkedel.

KONTAKT

Du er velkommen til at kontakte os på:
Mail: sport@lystrupsvoemning.dk
Telefon: 22 53 78 01