



Ida Nilsson, 6 månader, i samspråk med Vera Jansson, 3 månader. Papporna Nicklas och Andreas assisterar.

Babysimmarna tar sig gärna vatten över huvudet

Varmt vatten, frihet att röra sig och mamma eller pappa nära intill. Babysim är en stund av mysig närhet mellan barn och förälder, samtidigt som det ger vattenvana och underlättar simträning när barnen blivit stora nog.

När Babysimmarna i Strömstad startade för ett år sedan var de efterlängtdade. De är nu inne på tredje terminen med fullbokade kurser, och babysimmar med 60 barn och deras föräldrar varje vecka.

– Vi gick själva på babysim med våra barn när de var mindre, berättar Ingela Hugosson, som tillsammans med sin man Marcus driver Babysimmarna. Vi tyckte att det var så roligt så vi utbildade oss till babysiminstruktörer och började arbeta för Mölndals Simsällskap. När vi sedan flyttade till Greb-

bestad för ett år sedan, började vi kolla upp möjligheterna att starta babysim här.

Efter samtal med Primärvården Fyrbo-dal fick de tillgång till rehabbassängen på Strömstads sjukhus, som har en tillräckligt hög vattentemperatur; 34 grader.

Gruppdynamik

– I varje grupp har vi mellan 6 och 12 barn. Förutom en stund av nära samvaro mellan barn och förälder, skapas en härlig gruppdynamik med roliga bieffekter, förklarar Ingela. Barnen hamnar i ett socialt sammanhang, ser andra barn och lär sig av varandra.

I vattnet leker man fram vattenvana genom sånglekar, man plaskar med händerna i vattnet, blåser bubblor som en fisk, och

Det måste alltid vara på barnets villkor, det ska vara lustfyllt och roligt.

tränar helt enkelt på att få vatten i ansiktet genom lek.

– Vi är anslutna till Svenska Simförbundet och följer den pedagogiska röda tråd som tagits fram för babysim, berättar Ingela.

Det långsiktiga målet är att ge barnen vattenvana, och sedan lära dem respekt för vatten. Men det måste alltid vara på barnets villkor, det ska vara lustfyllt och roligt!

Förenklar vardagen

Att gå på babysim kan också göra livet i vardagen enklare enligt Ingela – barnen blir vattenvana och det blir därmed lättare med dusch och hårtvätt. Det finns också forskning som visar att det är lättare för barn som gått babysim att lära sig simma när de blir äldre.

För barn och förälder blir babysimmet en mysig stund tillsammans, med fullt fokus på varandra. De minsta, som inte själva kan ta sig fram på land, blir fria och rörliga i vattnet. Babysim är inte simträning, men man tränar förmågan att viljemässigt hålla andan under vattnet, och att sparka sig fram. Ett litet barns huvud är oproportionerligt stort i förhållande till resten av kroppen, och de orkar därför inte hålla huvudet över vattenytan förrän de är 3–4 år, men de kan lära sig att simma under vatten – alltså dyka.

Babysim kan man börja med när barnet är tre månader, naveln är helt läkt och barnet väger minst 4 kilo. Ingela och Marcus kan även erbjuda Minisim för barn från 2 år, och när de fyllt 4 kan de gå vidare till simundervisning hos Strömstads Simsällskap.

Text & foto: Linda Ljungquist



Ann-Sofie Hansson håller tryggt sin lille Daniel, 5 månader, som blivit trött av att bada.



Instruktör Ingela Hugosson visar hur man gör "karusellen" med hjälp av Daniel, 5 månader.