

# Info til forældre

## Babysvømning 2025

Snart er det tid til, at vi skal lege, synge, plaske og tumle i Rødekro Svømmehal. Måske du har prøvet babysvømning før og måske du ikke har – uanset glæder vi os til at byde dig og baby velkommen! For en god ordens skyld, sender vi her nogle nyttige informationer – som vi håber, at I vil læse godt igennem inden den første gang.

### Bad og omklædning

#### Nøgle

Når I ankommer, skal du tage en nøgle til skabene. Nøglen (chip på elastikbånd) finder du i kassen ved glasdøren ind til svømmehallen. Pak dit og babys tøj i et skab og lås. Der kommer mange – især mødre med babyer og det kan være svært at finde plads på bænken, hvis tøjet ligger der.

#### Barnevogne og autostole

Har du barnevogn med, beder vi dig om, at stille den på den lange gang ned mod glasdøren til svømmehallen.

Autostol må du gerne tage med i omklædningsrummet, men stil den under bænken, så der er plads til øvrige gæster.

#### Omkledning

*Inden I går i vandet:*

I er velkommen i omklædningsrummet 30 min. inden holdstart og må gå ind i svømmehallen 15 min. inden holdstart.

Tag tøjet af baby, så han/hun sidder eller ligger i ble. Vask jer selv med sæbe uden badetøj, tag badetøj på og gentag med baby.

Af hensyn til vandkvaliteten er det vigtigt, at du vasker både dig selv og baby ordentligt – også håret. Det er ikke nok at have ”badet hjemmefra”. Ønsker du ikke at vaske dit hår, skal du iføre dig badehætte.

Bliver I ikke vasket ordentligt uden badetøj pumpes der ekstra klor i bassinet, som kan give kløe og irritation på hud og øjne – særligt hos jeres babyer, så hjælp os med at holde en god vandkvalitet.

*Når I kommer op af vandet:*

Vask baby først og giv ham/hende tøj på (vent med overtøjet – det er varmt i omklædningsrummet). Gør derefter dig selv klar.

Der kan være trængsel i omklædningsrummet, men tag den med ro, det bliver bedre, når alle har prøvet de nye rutiner et par gange :-)

## Udstyr i omklædningsrummet

Der er både badespande, badekar og puslepuder til rådighed i omklædningsrummene. Se evt. denne video omkring, hvordan badespande bruges: <https://youtu.be/MXPtYR9qrh0>

Der er også en mikroovn til rådighed (spørg personalet).

## Badetøj, badeble m.m.

Baby skal være iført svømmeble og badebukser, der slutter tæt ved ben og mave fx af mærket Happy Nappy. Begge dele kan købes i svømmehallen.

Uheld kan ske, men med iført begge dele er risikoen mindre. Første gang demonstrerer vi, hvordan en svømmeble skal sidde.

## Familiemedlemmer

Babysvømning er for baby og én forældre. Det er tilladt at have én ekstra person med i vandet pr. gang. Det koster 20 kr. og dette kan betales med kontanter eller MobilePay på dagen.

## Forløb

Aktiv Aabenraa tilbyder babysvømning i Bov og Rødekro svømmehal á 8 lektioner med opstart 4 gange om året. Hvert hold består af ca. 30 minutters undervisning og 15 minutter til fri leg og snak.

### Rødekro

Tirsdag kl. 9-9.45

Tirsdag kl. 9.45- 10.30

### Bov

Torsdag kl. 12.00-12.45

Torsdag kl. 12.45-13.30

På hvert hold er der nogle, der har prøvet det før og nogle der er helt nye. Vi differentierer undervisningen og hjælper dig uanset niveau.

Når børnene bliver 1 år udbyder vi også tumlingesvømning, se mere om alle holdtilbud på [www.aktivaabenraa.dk](http://www.aktivaabenraa.dk)

**OBS: Frem til sommeren 2026 er holdene i Bov på pause.**

## Mobiltelefon

Det er ikke tilladt at medbringe mobiltelefon i svømmehallen – heller ikke hvis du har gæster med på kanten. Det er dit ansvar at give besked om dette til evt. gæster på kanten.

Ønsker du at tage billeder af din egen baby til babysvømning er dette muligt på den sidste undervisningsdag – med egen mobiltelefon.

## Menstruation

Du kan trygt tage i svømmehallen, selvom du har menstruation. Læs evt. mere om menstruationsmyter her (se pkt. 2): [7 menstruationsmyter – Læger Formidler](#)

## Pakkeliste

Er du i tvivl om, hvad du skal medbringe i svømmehallen, så er her vores bud på en pakkeliste til babysvømning:

### Til baby

Svømmeble  
Badebukser  
Håndklæde (gerne 2)  
Ekstra tøj  
Legetøj  
Evt. mad

### Til forældre

Badetøj  
Håndklæde (gerne 2)  
Børste og shampoo  
Rent undertøj  
Amme- /trusseindlæg  
Pose til det våde tøj

## Kontakt

Har du spørgsmål, så er du altid velkommen til at kontakte os.

Bliver I forhindret i at deltage i en længere periode, hører vi gerne fra dig, da vi har flere på venteliste.

### Helle Hansen

tlf. 2617 5509

[helha@aabenraa.dk](mailto:helha@aabenraa.dk)

### Maja Lykke Schmidt

tlf. 2113 4666

[malsc@aabenraa.dk](mailto:malsc@aabenraa.dk)

**Vi glæder os til at se jer!**