



BÉBIÚSZÁS-OKTATÓK ELSŐ ORSZÁGOS EGYESÜLETE

1123. Budapest, Csörsz u. 14. Tel:+36 20/286-6797

E-mail: dorikarsay@gmail.com

Honlap: www.babamamauszas.hu

<https://www.facebook.com/babamamauszas>

KEDVES SZÜLŐK!

Az Önök családja a Magyarországon legnagyobb hagyományokkal rendelkező csecsemőúszás programjában vehet részt.

Csapatunk 1986-ban, Magyarországon elsőként kezdett kisbabák úszásával foglalkozni. Büszkék vagyunk rá, hogy több főiskola oktatási programjában vettünk már részt és ezek keretében hallgatóink nálunk ismerkedtek meg a csecsemő- és kisdedúszás oktatásának alapjaival.

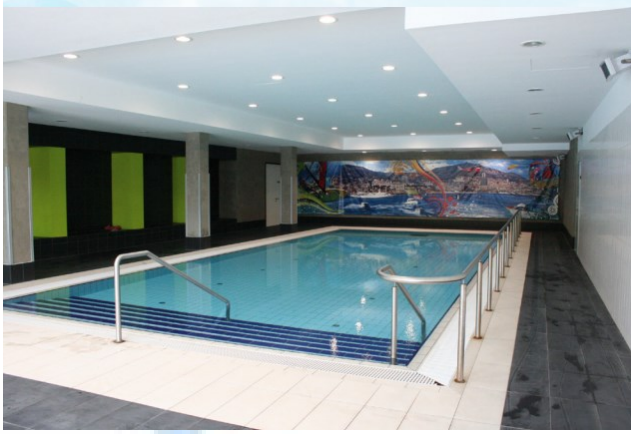


Ez az egészségvédelmi program elsősorban azért hasznos,

- mert a babák edzettségi szintje aktív mozgás hatására nő, ezáltal ellenállóképességük a betegségekkel szemben növekszik, mozgásfejlődésük gyorsabbá válik.
- mert a meglévő légzőszervi betegségek (pl. asztma, krupp stb), mozgásszervi betegségek (tartáshibák, deformitások, izomgyengeségek stb), idegrendszeri sérülések tüneteit enyhíti, terápiájukat jól kiegészíti.
- az előnyös élettani hatások mellett megadja a közös játék és tanulás élményét, amely során a gyermek és a szülők a lehető legjobban megismerhetik egymást.
- segítséget ad ahhoz, hogy a családtagok érzelmileg is a lehető legközelebb kerüljenek egymáshoz, kialakuljon a szülő és gyermek közti feltétel nélküli bizalom.
- a csoportos foglalkozások segítik a babák egymás közti és szülővel folytatott kommunikációjának, valamint a csoportba illeszkedési képességének (szocializációjának) fejlődését.
- a rendszeres mozgás és közös játék megszeretteti és életformává, belső igénnyé teszi a gyermekek számára a mozgást.

A körülmények:

Foglalkozásainkon uszodánk oktató-medencéjét kizárólag a csecsemők, kisdedek és családtagjaik használhatják. Ebben az időszakban a legszigorúbb higiéniai és biztonsági előírások mellett arra is ügyelünk, hogy a medence vizében a vegyszerek mennyisége minimális legyen. A vizet UV technológiával fertőtlenítjük, mely a legkorszerűbb vízfertőtlenítési technikák egyike. Legnagyobb előnye, hogy nem kerül a levegőbe olyan klórvegyület mely nagy mennyiségben kártékony lehet az egészségre. Medencénk vízhőfoka 32-33 °C a foglalkozásokon.



A vízben töltött idő 25-45 perc, ez elsősorban a baba életkorának, fizikai fejlettségének függvénye. Minden oktatónk felsőfokú végzettséggel rendelkező pedagógus vagy orvos, egészségügyi szakember. A csoportlétszámok változóak, a választott időponttól és a tanult anyagtól függően. A skála az egyéni foglalkozástól a

maximális, 10 fős létszámig terjed.

Egy gyermekkel 1 felnőtt kísérő jöhet be a vízbe, hogy a babaúszáshoz elengedhetetlen magas fokú higiéniai feltételeknek maradéktalanul eleget tehessünk. A második kísérő lelátójegy váltásával tartózkodhat a medencetérben. Számukra is kötelező azonban a tiszta váltópapucs!

Mielőtt gyermeküket uszodánkba hozzák, otthon két teendőjük van:

1, A csecsemő fürdetését kezdjük az uszoda vízhőmérsékletéhez hasonló (32-33 °C), tiszta, fürdetőszermentes vízben.

2, Ezt követően locsolják le a baba arcát bő vízzel oldalról vagy felülről, a hajas fejbőr irányából! Az arclocsolást a következőképp végezzék.

A kicsi fölé hajol, mond egy „emlékeztető szót” (az emlékeztető szó bármi lehet, amit Önök kitalálnak, fontos, hogy minden arclocsolásnál ugyanazt a kifejezést használják pl. jön a víz, vagy bűvár, vagy fóka, vagy merülünk) , majd az előbb említett módon locsolja le a gyermek arcát.

Ennek hatására a gyermek légzése 2 – 3 másodpercre leáll, ezt a jelenséget nevezzük bűvárreflexnek. Nyugalom! A meglepődés, a néhány másodperces levegő után kapkodás a baba részéről természetes!

Ne kapják ki hirtelen a vízből, ne kezdjék ütögetni a hátát, ettől csak megijed, de nem fog előbb levegőhöz jutni. A helyes magatartás a szülő részéről, ha az arclocsolás után nyugodt mozdulattal függőleges helyzetbe emeli a babát (de nem emeli ki a vízből!) és mosolyogva, nyugodt hangon beszél hozzá, simogatja, szeretgeti. Így viseli meg legkevésbé a gyereket az új élmény.

Fontos tudni: nem lehet olyan hibát elkövetni, hogy túl sok vízzel locsolják le a kisbabát! Minél nagyobb a locsolásra használt víz mennyisége, annál jobb! SZIGORÚAN TILOS VISZONT EGYMÁS UTÁN TÖBBSZÖR LELOCSOLNI! Minden locsolási kísérlet után mindig jár a kicsinek a fent ismertetett módon a pihenő!

Előfordulhat, hogy a levegővételt követően a kisbaba sírni kezd. Nyugtassák meg, majd fürdetést folytassák a szokásos módon, melegvíz hozzáadása után, normál hőmérsékletű vízben és lehetőleg ne szakítsák meg sírás esetén sem azt!

Hasznos apróságok:

- Minden kisgyerek (és szülő) számára élmény az „együttlátás”. Alkalmazzák minél sűrűbben!
- Nem elengedhetetlen, de hasznos segítséget jelent a későbbiekben, ha a babát nagy kádban és a lehető legnagyobb tömegű vízben fürdetik. Ez a gyerek számára megközelíti az uszodai körülményeket.
- Használjanak a fürdésnél rendszeresen egy olyan kedves játékot, amit az uszodába is magukkal tudnak majd hozni!
- Az otthoni fürdés közben mondjanak, énekeljenek a baba számára kedves mondókat, éneket! Ez segít majd megnyugtatni az uszodában a kicsit.



Az utolsó teendő, mielőtt a vízben találkozunk:

Javasoljuk, hogy már az első óra előtt keressenek fel minket és nézzenek meg egy órát! Ez jó alkalom időpont egyeztetésre is!

Tanfolyamkezdéskor a következő felszerelésre van szükség: a gyermeknek

- **szorosan záródó három rétegű, szövet úszónadrág, vagy úszópelenka**
- 2 db eldobható pelenka (egyben hozza, egyben hazaviszi a gyermeket)
- szövetpelenka a pelenkázóra a baba alá
- törölköző
- hajszárító
- ajánlott a gyermek valamelyik kedves, vízbe vihető játéka
- **A szülők, valamint a 3. életévüket betöltött gyermekek számára kötelező az úszósapka, valamint foglalkozás előtti tusolás.**

A tanfolyamon való részvétel feltételei:

- a gyermek életkora 3 hónap és 4 év között legyen, csoportba sorolás a bűvárreflex meglététől függ
- a gyermek **házi orvosától hozzanak igazolást**, hogy a gyermek nem szenved keringési, légzési rendellenességben
- a szervi rendellenességek nem zárják ki a részvételt, de a pontos diagnózist a tanfolyam orvosának írásban át kell adni
- a foglalkozáson résztvevő szülők nem lehetnek fertőző betegek sem
- étkezés után teljen el 1 – 1 ½ óra
- ne hozzák a hét többi napján megszokott alvásidejében, álmosan a kicsit

Az öltözőbe az órakezdés előtt 15 perccel lehet bemenni és az óra után 25 perccel kell elhagyni azt.

Parkolási lehetőségek

- A Jagelló úti parkoló (melyből könnyen megközelíthetik létesítményünket a Gesztenyésparc felőli kapunkon keresztül a műfüves focipálya mellett).
- A recepcióknál, a szolgáltatásról szóló nyugta, számla felmutatásával a parkolás a Jagelló úti parkolóban 3 óra időtartamra ingyenes.

Felhívjuk szíves figyelmüket

- **hogy a foglalkozásokon pontosan jelenjenek meg, mert késés esetén nem vehetnek részt az órán!**
- hogy a babákat lehetőség szerint **ne babakocsiban** hozzák, a kocsikat higiéniai okokból az öltözőbe nem lehet bevinni, öltözőn kívül való őrzésükről nem tudunk gondoskodni. A babák öltöztetéséhez pelenkázókat és járókat biztosítunk. Így lehetőség van a gyermekek biztonságos elhelyezésére, amíg a szülők átöltöznek.
- A gyermekek egészségének megóvása érdekében a szülőknek kötelező az óra előtt zuhanyozni. Ugyanezért kérjük Önöket, hogy az uszodaterbe lépés előtt ellenőrizzék papucsuk tisztaságát! Piszkos papucssal ne jöjjenek be az uszodába!
- hogy a babaúszás belépő és kísérőjegy vásárlása **kizárólag a babaúszás oktatás igénybevételére** jogosít fel. A létesítmény egyéb szolgáltatásait külön belépőjegy vásárlásával vehetik igénybe.

Kérjük, ha huzamosabb ideig – betegség, vagy egyéb ok miatt – nem tudnak jönni, jelezzék ezt telefonon, vagy e-mailben, hogy fenntarthatjuk helyüket a csoportban!

Amennyiben ezt elmulasztják, három hét után töröljük a gyermek nevét a névsorból, visszakerülni csak az előjegyzési listáról lehet.

Szeretettel várjuk Önöket és gyermeküket foglalkozásainkon!

Karsay Dóra
tanfolyamvezető