



# Lär barnet bli vän med vattnet



SUOMEN UIMAOPETUS- JA  
HENGENPELASTUSLIITTO



LOKALTAPIOLA



De flesta barn är till sin natur nyfikna på vatten och leker gärna i närheten av vatten. Vatten är ett härligt element som hela familjen kan njuta av bara man kommer ihåg säkerheten. Vattenvana och simkunskaper som lärs tidigt och upprätthålls regelbundet förebygger olycksfall i vatten.

I denna broschyr har vi sammanställt praktiska anvisningar om hur du vid gemensamma badstunder kan vänja ditt barn att vara tryggt och naturligt i vatten. Så småningom lär sig barnet de färdigheter som behövs för att kunna simma. I broschyren hittar du också information om säkert baby- och familjesim samt säkerhetstips vid vatten.

Vi önskar att så många barn som möjligt blir vana med vatten redan som baby.

Trevliga stunder i och vid vatten önskar,

- **Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund**  
- **LokalTapiola**

Tilläggsinformation med videor hittar du på adressen:

[www.lapsetavedenystava.fi](http://www.lapsetavedenystava.fi)

## **VATTENVANA – GEMENSAM BADSTUND MED DIN BABY**

Man påbörjar badstunderna med babyn oftast direkt efter födelsen, då naveln har läkts. En del bebisar njuter av vatten redan från första gången då det för andra räcker längre att vänja sig. Det viktigaste är att själv vara lugn, även om det i början känns svårt att bada och hantera babyn. Prata och le mycket så blir det lättare för din baby att övervinna sin känsla av misstänksamhet mot vatten. Så småningom då badstunden börjar kännas naturlig kan ni njuta av den gemensamma tiden.



## FÖRBEREDELSE INFÖR BADET

Börja badstunden genom att se till att alla badtillbehör finns inom räckhåll, då behöver du inte hämta dem mitt i badandet. Du får absolut inte lämna ett barn ensamt i badet, inte ens då telefonen ringer. Om du av någon anledning måste avlägsna dig under badet så ska du linda in barnet i en handduk och ta det med dig.

Tappa tillräckligt med 37 gradigt vatten i badkaret. Före du lägger barnet i vattnet ska du alltid kontrollera temperaturen på vattnet, gärna med en temperaturmätare. Flytta fram badstunden om barnet är trött eller hungrigt.

### Lista på saker som du kan behöva:

- handduk
- badtermometer
- babyolja
- badleksaker
- ren blöja
- byteskläder
- babyborste eller kam

## ATT BADA

Det lönar sig att ge babyn tid att vänja sig vid vattnet och badstunden. Sänk försiktigt ner babyn i vattnet så att babyn hela tiden känner sig trygg. Du kan först ha babyn i upprätt ställning och låta den känna på vattnet med fötterna, och först därefter sänka ner babyn på rygg i vattnet. Bada lekfullt och prata med varierande tonfall.

**Det är bra om båda föräldrarna kan bada barnet hemma.**

Det är bra att byta ställning under badet. Då babyn ligger på rygg får öronen gärna doppas och det är bra att träna detta varje gång man badar. Om det ännu känns spännande att doppa öronen under vattnet i ryggläge, kan man först vänja barnet i sidoläge. Då läget ändras ska du komma ihåg att stanna en stund i det läge som barnet ser ut att trivas i – ge barnet tid att njuta.

Leksaker motiverar och intresserar barnet redan som liten. Vatten skvätter då barnet leker med leksaker och barnet vänjer sig vid vattnet utan att märka det. Leksakerna kan också göra att badstunden blir mera avslappnad, när uppmärksamheten riktas mot de färggranna badleksaker i stället för den spännande situationen.

Låt ditt barn känna på vattnet. Rör på barnet ordentligt, låt vatten stänka och försök vara nära barnet, ge ett uppmuntrande leende då vattnet skvätter. Om barnet ännu inte tycker om skvättandet, kan du vänja barnet med vatten genom att blöta barnets ansikte med din våta hand, så att det bara kommer droppar i ansiktet. Så småningom kan man öka vattenmängden. Det tar på krafterna för en liten

baby att få vatten i ansiktet så upprepa inte alltför många gånger. Om du själv är rädd för vatten, ska du försöka övervinna din rädsla, eftersom din rädsla återspeglas på ditt barn.

## ATT DUSCHA

Badstunderna efter babyåldern ändrar då barnet växer och börjar duscha och därför är det bra att vänja sig vid duschvatten redan i tidig ålder. Duschvattnet är fascinerande och intressant och det är härligt att få känna vattnet.

### Här några tips:

- Du kan vända på handduschen så att vattnet sprutar nerifrån och uppåt, då kan barnet leka med vattnet.
- Du kan också låta barnet hålla i duschhandtaget, då känner även ett försiktigt barn sig ha kontroll över duschandet.
- När barnet har vant sig vid att duscha, kan du duscha så att också barnets huvud är under vatten för en stund. Det känns skönare att duscha då vattnet kommer mjukt bakifrån och rinner ner i ansiktet.

- Om barnet är rädd för att duscha eller blöta ansiktet, lugna barnet och fortsätt sedan då rädslan har gått över. Det hjälper ofta om barnets uppmärksamhet fästes på badleksaker och lek. Om barnet gråter, kan du ta upp barnet i famnen en stund. Obehag kan övas bort men det krävs tålamod av föräldrarna – ta tid på er.

## HEJ HEJ BADET!

Det är roligt att bada men kom ihåg att sluta i tid före barnet blir trött. Linda slutligen in barnet i en varm handduk och klappa huden torr med handduken.

Kom ihåg att aldrig lämna barnet ensamt, inte ens för en liten stund. Du ska hela tiden hålla i babyn med ett lätt och fast grepp, även i grunt badvatten. Då barnet växer och redan kan sitta stadigt kan du låta barnet försöka sitta själv i badet. Då är det bra att ha en halkmatta i badkaret. Även när barnets kunskaper och självständighet ökar ska en vuxen alltid vara inom räckhåll då barnet badar. Du eller någon annan vuxen ska alltid vara med – låt inte syskon passa småbarn som badar.

Vattenvaneövningar  
ska alltid göras på  
barnets villkor.

Lämna aldrig ett barn  
ensamt i badet!

## SÄKERT BABY- OCH FAMILJESIM – UNDER LEDNING AV PROFFS

Baby- och familjesim erbjuder hela familjen en fin möjlighet till positiv samvaro och inlärning. På babysim tillbringar familjen en avkopplande, men aktiv, halvtimme med lek och plask tillsammans med familjens minsting. Utbildade instruktörer hjälper familjen att bekanta sig med babyns temperamentsdrag och favoritsysselsättning i 32 gradigt vatten. Verksamhetens innehåll planeras alltid utgående från barnets utveckling och personliga utgångsläge. Utöver att babyn under det första året på babysim lär sig att njuta av vattenlekarna och undervattensvärlden har barnet även möjlighet att träna färdigheter som håller på att utvecklas och bekanta sig med vattnets fysik.

### NÄR KAN MAN BÖRJA PÅ BABYSIM?

Den mest ideala åldern för att börja på babysim är då barnet är minst tre månader. Då är barnet tillräckligt länge vaken och barnet orkar röra sig mer. Det finns ingen övre åldersgräns för att börja på babysim. Barnet ska väga minst 5 kg för att hållas varmt i 32 gradigt vatten.

**Var hittar jag en bra babysimplats?** De baby- och familjesimplatser som Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL) rekommenderar känner du igen på säl-logon. Den får bara användas av aktörer som fått FSL:s diplom för säkert baby- och familjesimplats och vars verksamhet uppfyller de krav som ställs för en säkert och kvalitativ baby- och familjesimverksamhet:

- Föräldrarna ges behövlig information före deltagande i baby- och familjesimmet.
- Barn med särskilda behov ska ha lov av vårdande läkare.
- I bassängen rekommenderas en ansvarig instruktör per 7 familjer.
- Alla ledare har genomgått Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbunds eller Folkhälsans utbildning för baby- och familjesiminstruktörer. Ledarna upprätthåller sina yrkeskunkaper aktivt.
- Säkerhetsdokumentet är uppdaterat enligt Konsument säkerhetslagen (920/2011).

**Man rekommenderar inte att ett barn under ett år tas till simhallen eller badinrättningen annat än i samband med arrangerad babysimverksamhet. Man mäter nitrathalten i bassänger där man arrangerar babysim.**



- Varje instruktör ska känna igen det säkerhetsdokument som uppgjorts för verksamheten och den säkerhetspraxis som används samt kunna agera vid förstahjälp och livräddning.
- Vid baby- och familjesim ska bassängvattnet vara minst +32 C och vattenkvaliteten ska uppfylla myndighetskraven för babysim (Social- och hälsovårdsministeriets förordning 315/2002).

Närmaste säkert baby- och familjesimsplats hittar du på adressen:



[www.suh.fi/vauvauinti](http://www.suh.fi/vauvauinti)

## TILLSAMMANS TILL SIMHALLEN OCH MOT SIMKUNNIGHET

Då ditt barn har fyllt ett år kan ni åka till simhallen för att lära er nya färdigheter tillsammans. På första simhallsbesöket möter barnet många nya saker: det är spännande med bassängvattnet men också miljön, de ekande ljuden och alla främmande människor kan väcka förundran. Du har en viktig roll som uppmuntrare, förebild och skapare av trygghet. Då barnet upplever att det är tryggt i vattnet, skapas en god grund för kommande simturer och barnet får så småningom de verktyg som behövs för att kunna lära sig simma.



Barnet kan först vara i din famn och bekanta sig med vatt-  
net och bassängen. Då modet växer kan du släppa taget  
om ditt barn och låta det röra sig själv i grunt vatten. De  
första stegen kan vara stapplande och motståndet i vatt-  
net kan rubba balansen. Håll dig hela tiden nära. Om bar-  
net vacklar till och far under vattnet, lyfter du upp barnet  
och uppmuntrar till att fortsätta övningen.

Ge ditt barn tid för att vänja sig vid vatten. Om ditt barn är  
rädd för vatten ska du försöka göra simturen så rolig som  
möjlig. Gör sådant som barnet tycker om och vågar göra.  
Tvinga inte barnet att göra något som det inte vill. Då du  
ger barnet tid och godkänner barnets sätt att bekanta sig  
med vattnet kan barnet lita på dig och lär sig allt efter-  
som nya färdigheter. Jämför inte barnet med andra barn i  
samma ålder. Var och en lär sig nya saker i egen takt.

**Om barn är rädda för att  
vara under vatten beror det  
oftast på de vuxnas rädsla.  
I stället för att visa rädsla lönar  
det sig att lyckönska barnet för  
en mycket bra dykning.**

### Praktiska tips för ert simhallsbesök:

- Barnet vänjer sig bäst vid vatten då man rör sig  
mycket och leker och plaskar. Man behöver inte vara  
rädd för stänkvatten. Det kan hjälpa med ett par  
simglasögon om vatten i ögonen stör för mycket eller  
irriterar ögonen. All slags rörelse övar också balansen.  
Barnet kan fast balansera i ditt knä, i din famn eller  
i din hand. Lek bergsbestigare eller håll utkik från en  
hög mast! !
- Bekanta er tillsammans med simleksaker och -red-  
skap. Om ni använder flytredskap, öva emellanåt  
även utan hjälpmedel. Kom ihåg att oavbrutet över-  
vaka barnet även om barnet redan skulle kunna röra  
sig självständigt utan redskap.
- Då man simmar lär man sig förutom att röra sig i  
stående ställning även att röra sig i horisontalt läge.  
Detta kan man öva med hjälp av en vuxen på grunt  
område i bassängen eller i trappan. Barnet kan också  
bli modigare och vågar bli släpad och plaska i dina  
armar. Stöd barnet men lyft inte för mycket.
- Med att flyta i vatten avses att man ligger avslapp-  
nad i vattnet, varvid simmaren ofta hålls stilla. För  
den lilla simmaren kan detta vara utmanande. Man  
kan dock öva på att flyta korta stunder genom att  
vila på ryggen och stöda sig mot en vuxens axel eller  
i en vuxens armar och doppa huvudet under vattnet.



- Man har ofta redan hemma i samband med badet och duschandet övat att doppa sig. Att vänja sig vid vattnets rörelser och skvättande samt att själv röra sig i vatten är de första övningarna för att lära sig att doppa sig. Man kan också tillsammans komma överens om att hålla vatten på barnets huvud eller uppmuntra barnet att själv doppa sitt ansikte i vattnet. I detta skede är det bra att träna på att andas ut och bubbla under vattnet. Lär inte ditt barn att hålla för näsan. Öva istället att blåsa ut luft genom näsan. Man kan via lek öva att bubbla och det är ofta kul för barnet om en förälder bubblar under vattnet.
- I samband med att man simmar och övar att doppa sig lär man sig också att dyka och samla föremål från botten. Det lönar sig att öva detta först på grunt vatten och de första upplevelserna kan fast vara då barnet bubblar och sträcker sig efter föremål och den vuxna ger föremålet tillbaka i barnets hand. Så småningom vågar barnet gå djupare och djupare.
- Lär er tillsammans hur man simmar tryggt och vilka regler som gäller i simhallen.

## BARN TRYGGT I OCH VID VATTEN

I Finland tillbringar vi mycket tid vid vatten på vår fritid och olika vattendrag finns även i vardagen för de flesta. I Finland drunknar årligen 150 – 200 människor och dess-

utom inträffar mångdubbelt så kallade ”nära ögat situationer”. De överlägset vanligaste orsakerna till drunkning är alkohol, bristfällig utrustning, svag personlig funktionsförmåga och dåliga simkunskaper samt att barnen lämnas utan uppsikt vid vatten. Drunkning är en av de vanligaste dödsorsakerna för barn.

## NÅGRA VIKTIGA VATTENSÄKERHETSTIPS FÖR FÖRÄLDRAR:

### PÅ STRANDEN

Övervaka kontinuerligt barnen vid vatten. Ett litet barn kan försvinna ljudlöst på ett par sekunder. Håll dig på armlängds avstånd till barnet, så att barnet finns mellan dig och stranden. Delta aktivt i gemensamma strandlekar. Se till att det är ett säkert ställe att hoppa och simma på. Lär barnet att efter hoppet vända sig mot det håll man kom från. På sommarstugan kan du klä barnet i flytväst redan då ni kommer till stranden.

Då man lär sig att simma kan man använda olika flytredskap såsom armpuffar eller flytande baddräkt. Kom ihåg att dessa redskap inte är räddningsredskap och ett barn som inte kan simma ska inte lämnas utan uppsikt även om barnet självständigt kan simma med hjälp av redskapen. Samma gäller även uppblåsbara badleksaker och -madrasser.



**Barn ska alltid använda de traditionella orange, röda eller gula räddningsvästarna i båten.**



#### **HEMMA**

Kom ihåg att se över säkerheten kring t.ex. hemträdgårdens dammar, springbrunnar, simbassänger och badtunnor. Övervaka alltid barn som plaskar i bassängen eller i badtunnan. Du ska inte heller lämna barn utan uppsikt då de leker i en uppblåsbar plaskbassäng och kom ihåg att alltid tömma badkaret efter användning. Kom ihåg att barn fascineras av vatten och att ett barn kan drunkna i vatten som bara är några centimeter djupt.

**Du anses vara simkunnig om du kan hoppa ner i djupt vatten så att huvudet kommer under vattenytan och sedan när du kommit upp till ytan kan simma 200 meter varav 50 meter på rygg.**

Uppmuntra och beröm  
då barnet vågar pröva  
något nytt. Ge tid för egna  
lekar och nya kunskaper.

Gläd er tillsammans för er  
framgång. Var kontinuerligt  
nära och närvarande.

Stoja, skoja och lek med  
barnet i vattnet.

## BÅTRESA

Barn ska alltid använda de traditionella orange, röda eller gula räddningsvästarna i båten. Uppblåsbara flytvästar rekommenderas inte för barn. Barn växer snabbt så det är bra att komma ihåg att då och då kontrollera barnens vikt och att välja en räddningsväst som är av rätt storlek. De ska också kläs på ordentligt. Speciellt grenremmen ska alltid spännas, så att räddningsvästen hålls på plats om man hamnar i vatten. Man kan låta barnet pröva att använda räddningsvästen i vatten, så att barnet inte blir oroligt vid en verklig olycka. Kom ihåg att själv använda räddningsväst för du visar exempel, oberoende om du vill eller inte.

Simkunnighet är en billig livförsäkring. En del barn lär sig att simma tillsammans med sina föräldrar, men simkunskaper kan man också lära sig på simskola, som arrangeras på de flesta orter, antingen i simhall eller sommartid på stranden. En bra ålder för att börja simskola är 5 – 7 år, men man kan lära sig simma i vilken ålder som helst. Simskolor och kurser i simteknik arrangeras även för vuxna. Om du är osäker på dina simkunskaper, så lönar det sig att delta i en kurs. Goda simkunskaper ger dig frihet att tryggt njuta av vatten tillsammans med din familj.

Mera uppgifter om hur man tryggt kan röra sig i och vid vatten samt på vatten under årets alla årstider:

[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)







## Med HälsoHjälpen har du alltid tillgång till distanzläkartjänsterna.

I HälsoHjälpen tas hela ditt ärende till behandling på en gång. Som vår kund får du kontakt med hälsovårdsproffs, ditt ersättningsärende tas till handläggning och du hänvisas till vård – antingen direkt till en distansläkare eller vidare till en traditionell mottagning. Om du har en personförsäkring i LokalTapiola har du redan tillgång till tjänsten.

Bekanta dig närmare med tjänsten och ladda ner applikationen HälsoHjälpen på din telefon: [lahitapiola.fi/halsohjalpen](https://lahitapiola.fi/halsohjalpen)