

# Här lär sig små barn simma

Drunkning är den vanligaste dödsorsaken bland barn upp till 5 år och det är därför viktigt att ditt barn lär sig simma så snart som möjligt. På Vattenhuset i Sjöstan får små barn vattenglädje och lär sig självräddning.

**ATMOSFÄREN** är speciell i simhallar och bassänger. Ljudet från omvärlden dämpas, det kluckar och skvalpar. I Vattenhuset på Virkesvägen 6 är det dessutom varmt. I bassängen guppar små barn på flytande madrasser medan ledaren Linda går omkring och hjälper föräldrarna med olika övningar.

**Här finns roliga** leksaker som sprutar vatten och glada barn plaskar i det varma vattnet. Till sammans utforskar föräldrar och barn vattnets egenskaper och möjligheter, och här lär sig barnet att ta sig fram självständigt i

vattnet så tidigt som möjligt. Vattenhusets ledare använder sig av självräddningsövningar som en röd tråd i undervisningen.

**Babysim**, vilket är simning med barn under 2 år, började användas redan på 1940-talet för att komma tillrätta med drunkningsolyckor som var vanliga med barn under fem år. Det spred sig världen över i början 1960-talet och kom till Sverige 1979 då det introducerades av Knut Rosén i Kungälv's Simsällskap. I början fokuserades på den dykreflex som mycket små barn har men nu vet man att barn kan lära sig hålla andan under vatten även utan



reflexen. Dagens babysim handlar istället mer om vattensäkerhet och motorisk utveckling under trygga former.

**På Vattenhuset** i Hammarby Sjöstad har man allt ifrån babysim från 12 veckor upp till simskola för vuxna i 32-gradigt vatten. För dig som är 16 år och uppåt erbjuds vattengymnastik – en träning i varmt vatten som skonsamt bygger upp styrka och

kondition. Man kan också hyra anläggningen med eller utan personal för simskola, kalas eller rehabträning.

– Vi arbetar med babysimskolor, småbarnssim och simskolor med grupper i olika storlekar, vuxensim och såklart arrangerar vi också simskola för barn med funktionsnedsättning, säger Katarina Hindström som är verksamhetschef på Vattenhuset. Alla kurser är i organiserade for-

mer med välutbildade instruktörer. Målsättningen är att ge barnen vattensäkerhet, motorisk stimulans och att lära dem simma så tidigt som möjligt. Vi vill att simningen skall vara veckans höjdpunkt. Att lära genom lek och uppmuntran, i en trygg miljö med varmt vatten och välutbildad personal. Barnens mål sätter vi individuellt efter varje barns möjligheter och behov.

Av CHRISTINA HAMNQVIST

#BRINGOUTTHEYOGAWITHIN

**YOGA I PRESENT**

KÖP ETT PRESENTKORT PÅ VALFRITT BELOPP OCH SKÄNK VÄLMAENDE TILL NÅGON DU TYCKER OM... KANSKE TILL DIG SJÄLV.

FÖRSLAG:  
5-KLIPP 1.150 KR  
10-KLIPP 1.900 KR  
20-KLIPP 3.500 KR

**VARMT VÄLKOMNA!**  
Gäller på Yogayama Sjöstaden.




Hammarby Alle 53,  
infosjo@yogayama.se. www.yogayama.se

**KAMPANJ**  
890 KR/MÅN  
10 MEDLEMSKAP  
KVAR

**Träna med PT i en lugn miljö utan att trängas?**

**VI HAR ÄVEN STHLM'S GENERÖSASTE UTBUD AV UTOMHUSTRÄNING**



**True Workout Sjöstaden**, Styrbordsgatan 22  
För mer info och gratis prova-på-träning: [www.trueworkout.se](http://www.trueworkout.se)  
[hammarbysjostad@trueworkout.se](mailto:hammarbysjostad@trueworkout.se) • 08-55 10 99 33



Är du patient hos oss och 16-22 år?  
Har du frågor om sex, hälsa, relationer?

Välkommen att boka tid på vår mottagning för unga  
**Besök vår hemsida, mer information under fliken ungdom!**

**[www.sjostadsdoktorn.se](http://www.sjostadsdoktorn.se) 08-510 609 55**  
Aktergatan 17, Hammarby Sjöstad

**FORMEDICO**  
ESTETIK

Hammarby Sjöstads skönhetsklinik  
Legitimerade och certifierade behandlare

- Estetiska injektioner/trådlift
- Avancerade hudbehandlingar
- Ögonfransar
- Tandblekning
- Hudvårdsprodukter




Boka via hemsida:  
[www.formedico.se](http://www.formedico.se)  
Telefon: 08-40800700

 Formedico\_estetik  
Formedico\_beauty

 @formedicoestik