

**Uppdaterad 2014-04-05**

**Simskoleförbundets anslutna verksamheter, instruktörer och utbildare ska följa dessa riktlinjer vilket tidigare gavs ut av Socialstyrelsen.**

### **Babysim**

Denna information om babysim gavs tidigare ut av Socialstyrelsen där riktlinjer för babysim med utgångspunkt i de medicinska och hygieniska risker som kan vara förknippad med sådan verksamhet. Uppdateringen är också gjord tillsammans med Simskoleförbundet (tidigare Svenska Babysimförbundet) i samarbete med legitimerad läkare och är avstämd med Socialstyrelsen.

Utgångspunkt för denna information är de medicinska, psykologiska och hygieniska risker som skulle kunna vara förknippade med sådan verksamhet. När babysim bedrivs med hänsynstagande till detta, under sakkunnig ledning och under kontrollerade förhållanden är riskerna i det närmaste obefintliga.

I Sverige har babysim funnits sedan 1979. Det har utvecklats från att ha fokus på vattenvana och social samvaro till mer organiserad och strukturerad verksamhet med simning, motorisk stimulans och vattensäkerhet i fokus. Det är varierande målsättning mellan olika babysim, vi rekommenderar att man väljer en verksamhet som följer våra rekommendationer. All inlärning ska ske på barnets villkor där barnets samtycke ska inhämtas i största möjliga utsträckning vid varje aktivitet.

### **Att komma under vattnet**

Att lära barnet hålla andan under vattnet brukar ingå i begreppet babysim. Ett barn under ca 3 år kan inte hålla upp huvudet över vattenytan. För att barnet ska kunna ta sig fram självständigt behöver det kunna hålla andan under vattnet. Ett annat viktigt syfte är en ökad säkerhet om barnet ofrivilligt skulle hamna i vattnet. Barnet och föräldrarna bör känna sig trygga i vattenmiljön innan barnet får komma under vattnet. Viktigt är att använda en teknik för att lära barnet hålla andan som är mjuk och gradvis så att barnets förtroende för sin förälder, instruktören samt vattenmiljön inte äventyras.

Förr trodde man att en dykreflex var nödvändig att utlösa hos barnet för att lära barn att hålla andan. Idag vet man att detta inte är nödvändigt. Tvärtom strävar man efter en medvetenhet hos barnet under inlärningen.

Förkylda barn ska inte simma under vattnet. Barn som använder luftrörsvidgande mediciner pga. av tillfällig sjukdom ska inte heller vara under vattnet.

### **Andra medicinska synpunkter**

Det rekommenderas inte att man påbörjar bassängbad före ca 3 månaders ålder bl. a. eftersom immunförsvaret därefter hunnit utvecklats. Någon övre åldersgräns finns inte. Huden måste vara intakt med läkt navel, inga öppna sår och man ska se att barnet har ökat normalt i vikt. Babysim kan därefter påbörjas när föräldrarna tycker att det känns lagom att passa en tid utan att känna sig stressade.

Om barnet har någon typ av kroniskt handikapp bör barnets läkare rådfrågas före start. Erfarenheten och studier visar att barn med handikapp har stor glädje och nytta av vattenträning.

Barnet ska av föräldrarna uppfattas som friskt.

Barnet ska inte babysimma då det har: - Allmänpåverkan av sjukdom - Feber - Ögoninflammation - Magsjuka

Studier visar att barn med rör i öronen kan simma utan någon ökad risk för komplikationer eller infektioner. Barnen ska inte använda öronproppar. Endast mycket ytliga dopp med huvudet under vattnet får göras så länge rören sitter kvar. Babysim ska inte bedrivas i saltvatten, eftersom barn under två år har omogna njurar som inte kan reglera saltbalansen tillfredsställande.

### **Här kommenteras de vanligaste farhågorna angående babysim:**

**Drunkning.** Varje barn simmar tillsammans med en ansvarig vuxen och risken är därför i stort sett obefintlig. Några tillbud har inte förekommit i vårt land. Det är viktigt att instruktören undervisar föräldrarna i hur man lär barnet respekt för vatten.

**Förlängt apnéstillstånd** är ett sällsynt tillstånd som innebär förlängt andningsstillstånd då det tar mer än 10 sekunder innan barnet börjar andas igen efter att det varit under vattnet. Det beror på en slags omogenhet i andningscentrum. Det är ofarligt men kan upplevas som skrämmande för föräldrarna. Man undviker sannolikt att utsätta sig för denna risk genom att inte börja dyka för tidigt och att inte använda sig av dykmetoder som utlöser strupreflexen.

**Vattenförgiftning.** Det finns risk att barnet sväljer vatten. Ökat vattenintag hos friska barn leder endast till ökad urinutsöndring. Det finns i U S A beskrivet enstaka fall av vattenförgiftning hos barn. Det har berott på för lång tid i vattnet och för mycket tid under vattnet i kombination med att barnet haft en hormonrubbing med en försämrad förmåga till att kompensera ökat vattenintag. Detta belyser vikten av att babysim ska ske under sakkunnig ledning då man begränsar simtiden och antalet dyk.

**Avkylning.** Små barn med outvecklat nervsystem har inte samma möjlighet som vuxna att signalera att de är kalla. Det är därför viktigt att vara observant på tecken till olust hos barnet och att begränsa simtiden. För barn under två år bör lektionstiden begränsas till 30 min. Bassängtemperaturen bör helst vara 34-35 grader C. Den ska inte understiga 32 grader C.

**Allergier.** Varken klor eller brom anses ge upphov till allergier i rent medicinsk mening. Detta gäller även för spädbarn.

**Hudbesvär.** Hudbesvär kan inte kopplas till desinfektionsmedlet i vattnet. I de fall hudreaktioner uppkommer borde de bero på en redan från början känslig hud. Många hudåkommor såsom böjveckseksem (atopiskt eksem) och mjälleksem (seborroiskt eksem) debuterar normalt i den ålder då barn babysimmar. Om man har känslig och torr hud är det bra att regelbundet smörja in huden med mjukgörande kräm efter badet.

**Infektioner.** Bassängen ska ha ett reningssystem med hög kapacitet så att det klarar bad-belastningen med den höga temperaturen. Kvaliteten på vattnet ska vara så hög

att inga vattensmittor är möjliga. Övriga infektioner smittar som vanligt i situationer där människor umgås tätt.

Avföring. Barnet ska ha en babysimbyxa på sig vid simtillfällena. Denna ska hålla tätt så att avföring inte kan komma ut i vattnet. Om avföring kommer ut i bassängvattnet ska verksamheten avbrytas eftersom det då finns bakterier i vattnet. Föroreningen ska åtgärdas enligt uppgjorda rutiner som säkerställer vattenkvaliteten, se vidare i handboken.

Plötslig spädbarnsdöd. Diskussionen om babysim och plötslig spädbarnsdöd (SIDS) har uppkommit eftersom man talat om en reflex liknande dykreflexen som mekanism vid SIDS. Man har dock inte funnit något samband mellan babysim och SIDS.

Astma. Erfarenheten och studier visar att simning gör stor nytta för astmatiker. Det finns enstaka studier som visar ett samband mellan att vistas i simhallar med förhöjda halter av den klorluktande gasen triklorammin och förekomst av astma, särskilt hos barn och unga. En stark klorklukt betyder höga halter av trikloramminer som inte är hälsosamma. Man bör inte vistas med små barn i lokaler som luktar starkt av klor. De bassänger som används för babysim bör således ha höga hygienkrav för alla som simmar där.

### **Vattenkvalitet**

Bestämmelser. Den som sköter om badanläggningen är ansvarig att se till att vattenkvaliteten följer de riktvärden och kontrollprogram som finns angivna i Socialstyrelsens allmänna råd (SOSFS 2004:7) om bassängbad. Alla badverksamheter som utnyttjas av allmänheten eller som används av många människor ska vara anmälda av verksamhetsutövaren till den kommunala nämnden för miljö- och hälsoskyddsfrågor. Nämnden är den myndighet som kontrollerar att anläggningen sköts enligt de krav och riktlinjer som berör badverksamheten. Socialstyrelsen har även gett ut en handbok om bassängbad som tar upp hälsorisker, regler och skötsel av badanläggningar. De allmänna råden och handboken finns att ladda ner på Socialstyrelsens webbsida, [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se), och kan även beställas.

Aktiv desinfektionshalt. Innan babysim genomförs är det lämpligt att kontrollera att den aktiva desinfektionshalten är tillräcklig hög, se vidare i handboken. Kontrollen ger också en indikation på om vattenkvaliteten är acceptabel. Vid den höga vattentemperatur som förekommer vid babysim är det viktigt att ha noggrann och regelbunden kontroll av halten aktivt desinfektionsmedel. Desinfektionsmedlets effekt är sämre i högre temperaturer. I de fall man höjer temperaturen i en bassäng inför babysim är det viktigt att man tar hänsyn till att man normalt behöver öka doseringen av desinfektionsmedel för att upprätthålla rätt halt av aktivt desinfektionsmedel.

Tvätt. För att kunna ha en hög vattenkvalitet är det väsentligt att barn, föräldrar, instruktör och andra tvättar sig noggrant utan badkläder innan man går ner i vattnet. Som en förebyggande åtgärd är det dessutom lämpligt att informera andra som utnyttjar samma bassäng innan babysimmet. Endast rena badkläder är lämpliga. Att bada med underkläder och med andra kläder är mycket olämpligt. I de fall övningar

görs med klädsim eller livräddningsövningar bör kläderna vara tvättade och oanvända innan övningen. Detta för att minska risken för besvär från oönskade föroreningar som bildas vid reaktioner med smuts och svett m.m..

Klorluk. Det är olämpligt att utöva babysim i en simhall som luktar mycket starkt av klor. Speciellt om lukten upplevs som irriterande och man känner retningar i luftvägar och ögon. "Klorlukten" är inte rent klor utan beror främst på att ett aggressivt klorerat ämne har bildats, Trikloramin, se vidare ovan om Astma. Vattenkvaliteten och ventilationen behöver då kontrolleras och åtgärdas. När lukten har försvunnit eller minskat kraftigt kan bassängen användas som vanligt. Trikloramin kan bildas när klor reagerar med kväveinnehållande föroreningar i badvattnet som urin eller svett.

### **Rekommenderade grundförutsättningar**

1. att bassängen håller god hygienisk standard och övervakas av personal som är väl förtrogen med anläggningens skötsel.
2. att antal personer i vattnet ska anpassas till bassängens reningskapacitet.
3. att barn som inte är blöjfria ska ha en babysimbyxa som håller tätt om avföring skulle komma i den.
4. att miljön är lugn. Det är därför att föredra att grupperna har färre än 10 barn per grupp, och att det inte förekommer annan verksamhet med höga ljud i lokalerna.
5. att instruktören är godkänd efter en god teoretisk och praktisk utbildning
6. att föräldrar aktivt medverkar i verksamheten.
7. att vattentemperaturen inte understiger 32 grader C. Rekommenderad temperatur är 34-35 grader.
8. att luften i lokalen är varm och fri från drag.
9. För barn under två år ska lektionstiden begränsas till högst 30 minuter.

Frågor om babysim kan ställas till Simskoleförbundet gå in på [www.simskoleforbundet.se](http://www.simskoleforbundet.se)