Kunning um systkinasvimjing

Systkinasvimjing er fyri børn frá 0 - 6 ár.

Hvat gera vit, tá ið vit svimja við børnunum?
Vit gera ymsar venjingar, og vit syngja og gera rørslur til sangirnar. Venjingarnar hava til endamáls at gera børnini trygg og sjálvstøðug í vatni. Týdningarmest er tó at foreldrini njóta hetta høvið, at fáa eina gevandi og mennandi løtu saman við børnunum, uttan at verða órógvað av telefonum og teldum og so framvegis.

Hvør kann svimja við børnunum?
Til systkinasvimjingina **skal** tað vera eitt foreldur/vaksi fólk til hvørt barni. Tað er sera gott, um bæði foreldrini kunnu vera við. Tað er eisini í lagi, um omman og abbin ella onnur eru við. Tó kann bert ein vaksin vera úti í við hvørjum barni.

Hvat skalt tú hava við?
Gott er at hava tvey handklæði til barnið; eitt at hava barnið ballað í, tá ið gingið verður millum skiftingarrúm og svimjihyl, og eitt at turka barnið við, tá ið liðugt er. Børn ið duga at ganga, eiga at ganga í hosum. Orsakað av klorinum í svimjivatninum er týdningarmikið, at barnið verður væl vaskað og skolað, tá ið liðugt er at svimja. Er tað neyðugt, smyr so barnið við vætukremi. Annars verður mælt til at hava okkurt lítið til matna og at drekka, um hildið verður, at barninum tørvar hetta.

Hvørjum skal barnið vera í?
Pinkubarnið skal vera í svimjiklæðum ella undirbuksum, sum sita tætt um lørini. Summum dámar væl at brúka ullint, føroysk undirklæði, og hesi pløgg eru eisini góð. Einnýtis svimjiblæur til børnini kunnu keypast í flestu matvøruhandlum. Børn, ið duga at ganga, eiga at ganga í hosum.

Eingi børn skulu brúka svimjiring ella armringar.

Er annað, tú skalt hava í huga?
Hitin í hylinum er í mesta lagi 32 stig. Best er at royna av baða barninum heima í vatni, ið eisini er umleið 32 stig, áðrenn farið verður at ganga til svimjing. Soleiðis kann barnið venja seg við umstøðurnar í hylinum.