

Was ist vor Kursbeginn zu beachten?

Schwimmschule Ade



Liebe Eltern!

Das Wohl Ihres Kindes liegt uns am Herzen! Die folgenden Informationen rund um das Säuglings- und Babyschwimmen haben wir daher für Sie als Grundlage für einen sicheren Einstieg und einen angenehmen stressfreien Kursverlauf zusammengestellt.

Was ist beim Babyschwimmen zu beachten:

Einstiegsalter ab ca. 3 Monaten, wenn Ihr Kind den Kopf eigenständig halten kann und neue Reize (Geräusche, Temperaturschwankungen, neue Personen und Kinder) stressfrei verarbeiten kann.

Bevor es los geht:

Bitte versichern Sie sich bei Ihrem Kinderarzt, dass keine gesundheitlichen Bedenken gegen den Schwimmunterricht bestehen. Informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung über eventuelle gesundheitliche Besonderheiten oder Einschränkungen.

Damit Ihr Kind und Sie schon die erste Schwimmstunde genießen können:

- Senken Sie zu Hause die Badewassertemperatur auf 32 bis 34°C, pro Woche um jeweils 1°C
- Nehmen Sie Ihr Kind zu sich in die große Badewanne
- Sparen Sie in der Badewanne nicht mit Wasser.
- Es ist eine gute Vorbereitung, wenn das Baby keinen Bodenkontakt hat.
- Kleine Wasserspritzer im Gesicht sollen zur Selbstverständlichkeit werden und schaden den Kindern nicht.
- Gemeinsam duschen. Vertrauen zur Dusche herstellen.

In der Ruhe liegt die Kraft:

- Beim ersten Mal bitte 30 Min. vor Kursbeginn da sein.
- Bitte nehmen Sie sich viel Zeit für die An- und Abreise, damit bei Ihnen und Ihrem Kind kein Stress und somit Unruhe aufkommt.
- Bitte nehmen Sie vor dem Schwimmen alle Hals- und Armkettchen ab
- Im Wickelraum stehen Ihnen Ohrenpads zur Verfügung. Bitte trocknen Sie nach dem Schwimmen die Ohrmuscheln Ihrer Kinder unbedingt ab, somit können Sie Ohrenentzündungen vorbeugen.
- Um die Erkältungsgefahr zu minimieren, bitten wir Sie sich nach dem Schwimmen für einige Zeit in unsere Aufenthaltsräume zu begeben.
- Achtet darauf, dass die Kinder nicht schon im stark geheizten Umkleidebereich viel zu warm angezogen werden.
- Für die Regulation der Körpertemperatur ist es wesentlich sinnvoller Anorak, Mützen und Handschuhe erst im kühleren Vorraum oder sogar erst im Freien anzuziehen

Was müssen Sie mitbringen?

Für Ihr Kind:

- Eine Badehose mit Windeleinlage (bestellbar z.B. bei Baby Walz, Jako-o, etc.) oder Einmalschwimmwindeln (Drogeriemarkt)
- Ein großes Badehandtuch mit Kapuze zum abtrocknen
- Ein Handtuch für die Wickelablage
- Babyshampoo/ -seife
- Evtl. Babyöl (bitte keine Glasflasche)
- Essen und Trinken in bruchsicHERen Behältern - bitte kein Glas!
- Nach dem Schwimmen immer eine Mütze anziehen - auch im Sommer!

Für Elternteile:

- Badeanzug
- Badeschlappen
- Handtuch
- evtl. Bademantel
- Duschzeug

Für Zuschauer:

- Badeschlappen
- leichte Bekleidung

Hygiene:

- Bitte immer vor und nach dem Schwimmen gründlich duschen.
- Immer ein Handtuch auf die Wickelablage legen.
- Um eine gute Wasserqualität halten zu können, sollten Sie Ihr Kind vor dem Schwimmen nicht eincremen und selbst bitte keine Schminke tragen.

Gesundheit:

Wann sollten Sie auf den Schwimmunterricht verzichten?

- Bronchitis
- Nach der Impfung (ca. 3 bis 4 Tage Schonzeit)

Wann besteht Schwimmverbot (gilt auch für Begleitpersonen):

- Fieber (ab 38°C)
- Durchfall
- Ohren- oder Augenentzündung, Pilzkrankungen
- im Windelbereich
- Ansteckende Krankheiten
- Offene Wunden

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung!