

Informationsblatt zum Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Liebe Eltern,

ich begrüße Sie herzlich zum Säuglings- und Kleinkinderschwimmen und freue mich sehr, dass Sie sich dafür entschieden haben. Im Folgenden erhalten Sie einige Informationen, die Ihnen den Einstieg erleichtern werden.

Gesundheitliche Aspekte:

Als erstes halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt, um sicher zu gehen, dass keine gesundheitlichen Bedenken gegen den Schwimmunterricht bestehen. Informieren Sie bitte die Kursleitung über eventuelle gesundheitliche Besonderheiten oder Einschränkungen.

Wann sollte auf den Schwimmunterricht verzichtet werden?

- Schlechter Schlaf
- Zahnen (Unwohlsein oder Schmerzen)
- Impfungen (Schonzeit von 3-4 Tagen nach dem Impftag)
- Erkältungen
- mögliche Infektionen

Wann besteht Schwimmverbot?

- Ohren- und Augenentzündungen
- Fieber
- ansteckende Krankheiten
- Durchfall
- offene Wunden
- Erkrankung der Begleitperson

Vorbereitung zu Hause:

- Reduzieren Sie langsam die Badewassertemperatur von 37°C auf 32°C, damit Ihr Kind sich an die Wassertemperatur des Schwimmbeckens gewöhnen kann. Diese beträgt ca. 31°C.

Einstiegsalter:

Ab ca. 3 Monate, wenn Ihr Kind seinen Kopf eigenständig halten kann, resistenter gegen Abkühlung geworden ist und die neuen Reize (Räumlichkeiten, Temperaturschwankungen, Lichtverhältnisse, Geräuschpegel, andere Kinder und Erwachsene, usw.) stressfrei verarbeiten kann.

Wie lange dauert die Schwimmstunde?

- 30 min für Säuglinge unter 12 Monate (bei einer Wassertemperatur von ca. 31°C)
- 40 min für Kleinkinder ab 12 Monate

Der Wasseraufenthalt wird jedoch individuell abgestimmt. Er ist von der Tagesform, Alter, Konstitution Ihres Kindes sowie der Wasser- und Raumtemperatur abhängig.

Was gehört in die Schwimm Tasche?

Für die kleine Wasserm Maus:

- eine Schwimmwindel (z.B. Sunnies Swimpants von Pampers) oder ein Badehöschen mit eng anliegenden Bündchen an Bauch und Beine, um kleine Missgeschicke im Wasser zu vermeiden.
- mehrere Handtücher (zum Abtrocknen, als Ablage)
- Babyöl, -shampoo/-seife
- zu trinken und essen
- Mütze (auch für den Sommer)

Für die Begleitmaus:

- Badebekleidung, Handtuch, Badeschuhe
- Auch Opa/Oma dürfen nur in geeigneter Badebekleidung (evtl. noch mit T-Shirt) den Schwimmunterricht von der Sitzbank aus verfolgen

Hygiene

- Bitte gründlich duschen (sowohl große als auch kleine Mäuse) **vor** und **nach** dem Schwimmen.
- Immer ein Handtuch auf die Wickelablage legen
- Wenn Ihr Kind Schnupfen hat, Nase häufig putzen (Taschentücher an den Beckenrand legen, bitte nicht den „Naseninhalt“ im Wasser verteilen)
- Keine Schminke tragen

Krankheitsverhütung

Ankleiden/Auskleiden

- Kind im „Zwiebelsystem“ an- und auskleiden, um eine Überhitzung seines Körpers zu vermeiden.
Ausziehen: 1. Kind „halb“ ausziehen (Jacke, Mütze, Schuhe, Hose, dicker Pulli)
2. Sie ziehen sich ganz aus
3. Kind ganz ausziehen.
Anziehen: 1. Kind leicht anziehen
2. Sie ziehen sich ganz an
3. Kind ganz anziehen (Schuhe, dicker Pulli, Jacke, Mütze)
- Kind nach dem Duschen gründlich abtrocknen (Füße, Ohren, Haare). Danach Körper mit Babyöl einreiben und massieren. Dies fördert die Hautdurchblutung und steigert das körperliche Wohlbefinden Ihres Kindes.
- Nach dem Haarfönen ca. 5-10 min warten (Kopfhaut abkühlen lassen). Erst dann eine Mütze anziehen und rausgehen, um eine Erkältung zu vermeiden.
- Immer eine Mütze anziehen auch wenn der Weg bis zum Auto nur kurz ist.

Während des Wasseraufenthalts

- Bei ersten Anzeichen einer Unterkühlung (blaue Lippen, marmorierte Haut, Weinen) bitte direkt das Wasser verlassen, warm duschen, Körper eincremen und massieren, füttern/stillen.
- Bleiben Sie während der Schwimmstunde bis zu den Schultern eingetaucht, um nicht abzukühlen.

Unfallverhütung

- Kind immer bodennah wickeln (nicht auf der engen Sitzbank)
- Schmuck während der Schwimmstunde abnehmen
- Keine Glasflaschen ins Bad mitbringen

Was ist noch zu beachten?

- Bitte Anfahrts-, An- und Ausziehzeit großzügig berechnen, um Stress und großes Geschrei zu vermeiden! Stress überträgt sich auf Ihr Kind.

Alle weitere Informationen (Ziele, Ablauf, Organisation, usw.) erhalten Sie am ersten Tag und während des Unterrichts. Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per e-mail zur Verfügung.

Kontakt:

Carole Schifflers
In der Hüll 44
50129 Bergheim-Glessen

Telefon: 02238-9576822

Telefax: 02238-9576823

E-mail: info@viva-wassermaeuse.de

Homepage: www.viva-wassermaeuse.de