



allgemeine Elterninformation

Liebe Eltern,
schön, dass Sie sich entschieden haben Ihrem Kind die Welt des Wassers zu öffnen. Die Erfahrung, die Kinder im Wasser machen, ist so wichtig für Ihre Kleinen. Es entwickelt sich so viel Vertrauen und Sicherheit mit dem Umgang im „großen“ Wasserbecken. Damit auch alle Voraussetzung für den Start ins große Schwimmerleben stimmen, beherzigen Sie bitte nachfolgende Hinweise und Tipps.

Schauen Sie gern aus unsere Website unter Informationen, hier finden Hinweise zur Vorbereitung auf einen Schwimmlernkurs, zur 1. Kurstunde, FAQ und vieles mehr.
<https://www.schwimmschule-kugelfisch.de/anmeldung-und-information/>

Vor dem Kursbeginn

Lassen Sie Ihr Kleines möglichst frühzeitig in der Badewanne plantschen. Durch einen Kinderarztbesuch gehen Sie sicher, dass medizinische Bedenken ausgeräumt sind. Akute Krankheiten, wie Magen-Darm-Infektion, Fieber, ansteckenden Haut- und Kinderkrankheiten sollten zum Wohle Ihrer Kleinen vor der Kursstunde vollständig auskuriert sein. Vermeiden Sie Impftermine einen Tag vor dem Babyschwimmen da diese eine zusätzliche Belastung für Ihr Kind bedeutet.

Umkleidekabinen

Bitte benutzen sie die Umkleidekabinen der jeweiligen Begleitpersonen. (Mama ist dabei...Mädchenumkleide usw.)


Bei den Kursen wo die Eltern mit ins Wasser gehen, bitten wir darum, dass die Halle max.5 min vor und 5 min nach dem Kurs zu betreten und zu verlassen ist.

Bei den Schwimmlernkursen, werden die Kinder im Foyer vom Schwimmtrainer abgeholt und in die Halle geführt.

Kleiner Hinweis, bei ängstlichen Kindern

Angst vorm Schwimmen ist nicht angeboren!

Unser Konzept ist so, dass wir die Kinder dort abholen wo sie stehen. Dennoch benötigen wir im Vorfeld die Hilfe der Eltern, denn die Kinder sollen Ihren ersten Schwimmbesuch ohne Furcht und Angst erleben, vielmehr mit Freude und einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen.



Auch Sie können durch Ihr bewusstes Verhalten und entsprechende Wortwahl Ihr Kind positiv auf das Schwimmen lernen einstimmen.

Vermeiden Sie bitte zu jedem Zeitpunkt beruhigend gemeinte negative Formulierungen, wie „Du brauchst keine Angst haben“ oder „Du gehst nicht unter“, „Das ist nicht schlimm“ usw.

Ihr Kind könnte hören „ich gehe unter“, Angst gehört dazu und schlimm wird es auf jeden Fall, denn das Unterbewusstsein kennt keine Verneinung und blendet „nicht und kein“ aus ihrem Satz aus.

Verwenden Sie kindgerechte Sätze, vermeiden sie Hektik und Stress und motivieren Sie ihr Kind positiv, dann sind die ersten Hürden genommen, denn mit Spaß und Freude lernt es sich schneller und besser.

Sprechen Sie uns gern an, wir beraten Sie gern, welcher Kurs für Ihr Kind der Beste ist.

BITTE an alle Mamas und Papas

Tragen Sie KEINEN Schmuck oder Schrankschlüssel während Sie mit Ihren Kleinen im Wasser sind. (besonders Ketten, Ringe und OHRSTECKER, die kleinen Stecker haben die hässliche Angewohnheit, dass sie im Wasser mit der Spitze nach oben schauen und zu Verletzungen führen, wenn Sie darauf treten oder verschluckt werden)

Es versteht sich von selbst, dass Pflaster, Kaugummis etc. im Schwimmbad nichts verloren haben. Bitte ölen oder cremen Sie Ihr Kind aus Gründen der Wasserhygiene etwa 24h vor den Kursen nicht mehr ein.

Beim Babyschwimmen: benutzte Windeln dürfen in den dafür vorgesehenen Abfalleimer.

Wir haben einen Kinderwagenparkplatz, da steht Ihr Wagen sicher. Sie haben die Möglichkeit ihn anzuschließen. Babyschalen finden in den in der Umkleidekabine Platz.

Was soll unser Kind zum Schwimmen tragen?

Eine Schwimmwindel (erhältlich in jedem Drogeriemarkt) oder eine enganliegende Badehose oder Anzug (bitte keine Shorts oder viel zu weite Schwimmanzüge!!!). Stellen Sie sich vor, Sie müssten 10 kg mehr Gewicht mit sich herumziehen, so ähnlich fühlt es sich für Ihre Kinder an. Ihre Kleinen lernen schwimmen und sollten nicht durch zusätzliches Gewicht eingebremst werden!

Packliste

- Ein/Zwei große Handtücher
- Badelatschen
- Badeanzug/Badehose
- Aqua Windeln/Schwimmhose für die Größeren
- Trinken und Essen für Mutter und Kind (Glas und zerbrechliche Gefäße sind verboten)
- Lieblingsspielzeug für Kind
- Natürlich Ersatzwindeln, ggf. neue Anziehsachen
- MÜTZE nicht vergessen
- Kleine Socken welche die Kinder im Wasser anlassen (Laufkinder)

Los geht's

Zur 1. Schwimmstunde kommen Sie bitte 15 Minuten vor Kursbeginn und gut vorbereitet. Denken Sie an eine neue fremde Umgebung für Ihren Zwerg: fremde Menschen, Geräusche, ungewohnte Gerüche und vielleicht Ihre eigene Anspannung. All das spürt Ihr kleiner Liebling. Geben Sie ihm die Möglichkeit der Gewöhnung und nehmen sich ein wenig Zeit sich umzuschauen, bevor Sie gemeinsam das erste Mal in das warme Nass eintreten.

Haben Sie Geduld mit der Hürde „ungewohnte Umgebung“ und gestalten Sie es Ihrem Kind ein wenig einfacher, indem Sie Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Es wird ihnen helfen!

VOR dem Schwimmen

Bitte besuchen Sie die Toilette!

Duschen Sie gründlich, auch mit Ihren Kleinen.

(bei den Schwimmkursen übernehmen wir dies)

ABER

- erst die Temperatur Testen
- Wasserstrahl testen, (hart oder weich)
- NIEMALS über die Fontanelle Ihres Kindes, nur seitlich duschen!!
- Bei den Großen Kinder ist geduscht, wenn die Haare nass sind;o)

Ein kleiner Exkurs zum Thema Hygiene im Schwimmbad. Ein Thema, das jeden Badbesucher ganz direkt betrifft, denn: Wir schwimmen alle im selben Pool. Und so können wir durch unser eigenes Verhalten maßgeblich zu einer guten Wasserqualität beitragen.

Eine viel effektivere Möglichkeit, die Wasserqualität zu verbessern, besteht durch Reduktion der eingetragenen Stoffe. Untersuchungen zeigen, dass durch Duschen unmittelbar vor dem Schwimmen die Menge der Stoffe, mit denen das Chlor reagiert, um 70 – 90% verringert werden kann. Jeder Einzelne beeinflusst durch sein Verhalten die Menge an gebundenem Chlor im Schwimmbeckenwasser und hat damit direkten Einfluss auf die Wasserqualität und das eigene

Schwimmvergnügen.

Wir sorgen durch Filter und Wasseraustausch während der Aufbereitung des Wassers dafür, dass die Anteile des gebundenen Chlors verringert werden. Dafür gibt es technische Vorgaben. Der Aufwand für die Wasseraufbereitung ist erheblich, aber er lohnt. Aber nicht nur technischer Aufwand verbessert die Wasserqualität. Daher sollte das gründliche Duschen vor dem Schwimmen eine gute Sitte sein, denn das heißt für alle: Weniger Chlorgeruch, weniger rote Augen, einfach mehr Spaß im Wasser!

Zusätzlich haben wir in noch bessere Wasserqualität investiert und im Januar 2015 eine neue Technologie der Wasseraufbereitung eingebaut. Dies garantiert ein chemiefreies Desinfizieren, bei 33° Wassertemperatur.

Nach dem Schwimmen

Viele Kinder (und wir Erwachsenen nicht weniger) finden die anschließende Prozedur

des Anziehens unangenehm (da müde, hungrig, warm etc.). Machen Sie von Anfang an ein Spiel daraus. Schmusen, beruhigen, Temperaturunterschiede beachten, Trinken anbieten – wie auch immer. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt – lassen Sie das Badevergnügen fröhlich enden!


Setzen Sie Ihrem Zwerg eine Mütze auf, auch im Sommer eine dünne Mütze, bevor Sie die Halle verlassen! Bieten Sie Ihrem Kind Essen und Trinken an. Sport macht durstig und hungrig. Sie haben die Möglichkeit, sich zum Stillen zurück zu ziehen. Gern machen wir auch Essen für Sie warm. Sprechen Sie uns an.

Allgemeiner Hinweis

„mit vollen Magen soll man nicht schwimmen“ – das gilt für kleine und große Menschen gleichermaßen. Verdauung und körperliche Anstrengung (und das ist der Aufenthalt im Wasser in hohem Maße) schließen einander aus. Sie sollten den größten Hunger besser mit einer leichten Mahlzeit $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde vor der Kursstunde stillen. Der Aufenthalt im warmen Wasser entzieht dem Körper Flüssigkeit. Daher sollte den kleinen Schwimmern nach der Kurstunde warmer Tee oder Wasser angeboten werden. Mit fester Nahrung kann der Magen in diesem Moment noch nichts anfangen.

Die Nähe zu den Eltern und die intensive körperlich Wahrnehmung, das damit einhergehende Vertrauen und die Geborgenheit fördert die Eltern-Kind-Bindung. Neben vielen Übungen, gemeinsamen Kreis- und Singspielen hat die Zeit zum Kuseln und Aufeinander-Eingehen einen hohen Stellenwert.

Es sind nicht nur alle körperlichen Voraussetzungen verändert, sondern auch die emotionale



und soziale Wahrnehmung. DURCH DEN Verlust der Schwerkraft und die Wirkung der Wassereigenschaft sind Koordination und Gleichgewichtssinn in hohem Maße gefordert. Die angebotenen Übungen nutzen diese veränderten Voraussetzungen, um die Motorik der Kinder zu trainieren. Ganz zu schweigen von Sozialkompetenz, welche in klaren Strukturen und gleichbleibenden Gruppen gefördert wird.

Bald fühlen sich die Kleinen über und unter Wasser „zu Hause“ und genießen die große Bewegungsfreiheit, die das Wasser ihnen bietet.

Bei allen Aktivitäten im Wasser (wie auch eigentlich an Land) seien Sie konsequent. Sicherheit kann für Ihr Kind nur entstehen, wenn auf ein Signal eine eindeutige Handlung folgt (z.B. „Anzählen“: „eins, zwei, drei –hopp“ – und tauchen, springen, rutschen. Nicht zögern oder abbrechen, es sei denn, Ihr Baby ist abgelenkt und hat das Signal gar nicht mitbekommen. Behalten Sie diese Art der „Konditionierung“ bei, z.B. dass die Kinder nicht ohne eindeutiges Signal des Erwachsenen ins Wasser springt etc. Dies gilt für alle Eltern-Kind-Kurse.

Gewöhnen Sie Ihr Kind zur eigenen Sicherheit bei Zeiten an Regeln, die konsequent einzuhalten sind. Übermut und gering entwickeltes Risikobewusstsein führt die Kleinen sonst, wenn sie selbständiger werden, in Gefahrensituationen (nicht nur im Wasser, sondern ebenso auf dem Spielplatz, im Straßenverkehr etc.).

Fürs Baby/Eltern-Kind Schwimmen: Seien sie phantasievoll und mutig. Haben Sie Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Babys. Verstehen Sie Ihre Kursleiter bitte nicht als Animateur für Ihr Baby. Es wird noch eine Weile dauern, bis Ihr Baby überhaupt von einer fremden Person lernen kann. Für lange Zeit sind SIE der Lehrer, denn nur an Ihnen orientiert sich Ihr Baby. Ihr Kursleiter wird Ihnen Vorschläge und Anregungen machen, Ihnen die nötigen Erklärungen und Informationen geben. SIE allein können dies mit Ihrem Baby Umsetzen.

Die eigene Phantasie und der Entdeckungsdrang der Kleinen eröffnet immer wieder vielfältige, neue Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Ihr Kind wird Sie mit seiner Freude, seinen Fortschritten und seinem Vertrauen belohnen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und einen sicheren Start in der Schwimmschule Kugelfisch!

Für Fragen, Wünsche oder auch Kritikpunkte wenden Sie sich jederzeit gern an uns!