

# 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
- Erkältungen
- Zahnen (Unwohlsein oder Schmerzen)
- mögliche Infektionen
- Impfungen (Schonzeit von 3-4 Tagen nach dem Impf Tag)

Wann besteht Schwimmverbot?

- Ohren- und Augenentzündungen
- Durchfall
- Fieber
- offene Wunden
- ansteckende Krankheiten
- 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. 30°C im Hallenbad Telfs.

## 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 Schwimmeinheit?

bis 45 min.

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 Schwimmtasche?

Für die Kinder:

- 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 Begleitperson:

- 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 (Begleitperson und Kinder!) **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 „Naseninhalte“ 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 Haarföhnen 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 Email zur Verfügung.

## **Kontakt:**

Telefon: 0660 2532294

Michael Perus

0680 2000438

Julia Krug

office@schwimmschule-telfs.at

www.schwimmschule-telfs.at