



Wichtige Informationen und Tipps rund um Deinen Babyschwimmkurs

Vor/Nach dem Schwimmen

Zuerst bitte zur **Rezeption** im Eingangsbereich, um den **Badeintritt** (€5) zu zahlen. Die Garagenbenützung ist im Kurspreis inkludiert. Das Ausfahrtsticket erhältst Du ebenfalls an der Rezeption. Gegen ein **Pfand** (Ausweis, Schlüssel etc.) erhältst Du einen Chip für das **Garderobenkästchen**.

Kinderwagen bitte VOR dem Garderobeneingang (beim Drehfußballtisch) abstellen!

Bitte ca. 15min vor Kursbeginn ankommen, sodass Ihr Euch entspannt umziehen könnt.

Dein Baby sollte VOR der Schwimmstunde gegessen haben! Die Schwimmeinheit ist für Babys und Kinder körperlich anstrengend, und mit leerem Magen schwimmt es sich nicht sehr entspannt.

Auf jeden Fall zuerst in die Dusche, bevor Ihr ins Becken kommt – Deos, Schweiß, Cremen etc. verunreinigen das Wasser und können die Babyhaut reizen! Auch nach dem Schwimmen unbedingt duschen – Babys nur mit Wasser (keine Seife, Shampoo; auch nicht einölen nach dem Schwimmen – Seifen, Cremen etc. reagieren mit dem Chlor und können die Babyhaut reizen).

Was brauche ich im Bad / Badeutensilien

- **Handtücher**, Badeschlapfen, die üblichen Utensilien von Windeln bis zum Ersatzgewand, Babyjause.
- **Kinder-/Babybadehose** bzw. -anzug sowie Deine eigenen Badesachen; die Kinder- / Babybadehose muss an den Oberschenkeln gut abschließen. Ich biete qualitativ

hochwertige Badehosen der Marke ImseVimse an – Du kannst diese direkt am ersten Kurstag im Bad bei mir kaufen.

- **Schwimmwindeln** sind für den Anfang in Ordnung, eine qualitativ hochwertige Babybadehose ist aber nicht nur aus ökologischer, sondern auch aus schwimmtechnischer Sicht besser (weniger Auftrieb!).
- Evtl. **Wickelunterlage** (aus dem Wickelrucksack); im Garderobenbereich gibt es einen Wickeltisch in der Rollstuhlkabine. Im Bad selbst sind viele Liegen, Du kannst Dein Baby gerne direkt im Bad aus- und wieder anziehen.
- **Windelkübel** – im Bad selbst steht ein Windelkübel; bitte für Babywindeln ausschließlich diesen Kübel verwenden!
- **Schwimmutensilien** – alle notwendigen Schwimmhilfen und sonstige Gegenstände (Wasserspielzeug) werden im Rahmen des Kurses zur Verfügung gestellt.
- **Fön** – es gibt in der Garderobe eine „Fönstation“

Kursablauf

Die Kurse laufen nach einem im Vorfeld erstellten Kursplan ab, jede Kursstunde wird mit einem Begrüßungslied begonnen und endet auch mit einem Lied.

Zwischen den verschiedenen Übungen gibt es kleine „Ruhepausen“, in denen wir gemeinsam singen.

Dieses Ritual hat bei den Kindern einen hohen Wiedererkennungswert, schafft eine vertraute Atmosphäre und ist ein wichtiger Bestandteil für die schwimmtechnische Entwicklung der Kinder.

Tauchen

Ein spektakulärer Bestandteil des Babyschwimmens ist das Tauchen. Vor dem ersten Tauchgang bespreche ich mit Dir den Ablauf und meine Erfahrungen mit dem Tauchen. Für die Kinder ist das ein vertrautes „sich im Wasser bewegen“ und sie reagieren durch ihre Erfahrungen im Fruchtwasser instinktiv – die Augen sind offen, sie holen nicht Luft und verschlucken sich somit meist nicht.

Niemand wird zum Tauchen „gezwungen“, besonders wenn Dein Baby weint oder nicht gut gelaunt ist.

Fotografieren

Nachdem wir einige Schwimmeinheiten absolviert haben stelle ich im Rahmen des Unterrichts eine (unter)wassertaugliche Kamera zur Verfügung, mit der wir gemeinsam über und unter Wasser Fotos machen. Diese Fotos werden dann von mir kostenlos auf eine Dropbox zum Download für Dich bereitgestellt.

Wenn etwas in die Hose geht

Es ist unbedingt notwendig, dass die Badehose an den Oberschenkeln gut abschließt! Sollte während dem Kurs doch einmal etwas in die Hose gehen: bitte das Wasser rasch verlassen, die Hose auswaschen und dann wieder zurückkommen. Sollte etwas ins Wasser gegangen sein bitte gleich melden, sodass ich mögliche Verunreinigungen im Wasser schnell entfernen kann.

Wann sollte ich lieber zu Hause bleiben

Bei Fieber, ansteckenden Krankheiten sowie Durchfall und Erbrechen bitte auf keinen Fall zum Kurs kommen!

Wenn Dein Baby starke Schmerzen beim Zahnen hat, ist es manchmal auch ratsamer zu Hause zu bleiben, da die warme Luft und das warme Wasser die Schmerzen scheinbar steigern (das zeigt jahrelange Erfahrung!).

Bei einem „harmlosen“ Schnupfen oder leichtem Husten jedoch ist es für Dein Baby sogar gut im Bad zu sein, da die warme feuchte Luft wie eine Inhalation wirkt und verstopfte Nasen so richtig öffnet!