



Wissenswertes vor der ersten Schwimmstunde

Vor/Nach dem Schwimmen

Eintritt: der Badeintritt von €6,10 pro Teilnehmer (+ €5 für jede weitere Begleitperson) ist an der Rehaklinik Rezeption VOR dem Schwimmkurs zu bezahlen. Im Austausch gegen ein Pfand (Ausweis, Schlüssel oä) erhält man an der Rezeption einen Chip für den Spind im Garderobenbereich.

Bitte unbedingt früh genug ins Bad kommen, sodass Ihr Euch in Ruhe umziehen könnt.

Ganz wichtig ist es auch, dass Dein Baby vor der Schwimmstunde gegessen hat, denn nichts macht so hungrig wie eine halbe Stunde im Wasser (es ist aber durchaus möglich, auch während der Schwimmstunde zB auf der Pooltreppe sitzend zu Stillen).

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

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 (€13 pro Badehose).

Weitere Begleitpersonen – auch wenn sie NICHT ins Wasser mitkommen – sind verpflichtet, im Bad Badekleidung zu tragen (keine Straßenkleidung gestattet!).

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!).

Handtücher, Badeschlapfen, die üblichen Utensilien von Windeln bis zum Ersatzgewand, Babyjause

Wickelunterlage (aus dem Wickelrucksack)

Windelkübel: im Bad selbst steht ein Windelkübel mit Deckel – bitte für Babywindeln ausschließlich diesen Kübel verwenden!

Was ich nicht brauche



Wissenswertes vor der ersten Schwimmstunde

Fön: es gibt in der Garderobe eine „Fönstation“

Babyduschbad /Babyshampoo, Pflegeöl oder Lotion: Chlor reagiert mit der Haut möglicherweise reizend NUR in Kombination mit Seifen, Cremes, Deos...deshalb nach dem Schwimmkurs nur Duschen und keine Produkte verwenden...das Chlor verdampft im Laufe der nächsten Stunden, am Abend kannst Du Dein Baby dann wie gewohnt pflegen.

Schwimmutensilien: Alle notwendigen Schwimmhilfen (Bretter etc.) und sonstige Gegenstände (Wasserspielsachen) werden im Rahmen des Kurses zur Verfügung gestellt.

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.

In den letzten Schwimmstunden – wenn wir schon ein bisschen was gelernt haben – fotografieren wir selbst mit einer von den Kleinen Delphinen zur Verfügung gestellten Kamera die Babys ober und unter Wasser. Diese Fotos werden Euch kostenlos über einen Dropboxordner zur Verfügung gestellt.

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 durchaus vertrautes „sich im Wasser bewegen“ und sie reagieren durch ihre Erfahrung in der Fruchtblase instinktiv – die Augen sind offen, sie holen nicht Luft und verschlucken sich somit meist nicht.

Und keine Sorge: niemand wird zum Tauchen „gezwungen“, besonders wenn Dein Baby weint oder nicht gut gelaunt ist.

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.

Wohin mit dem Kinderwagen?

Vor dem Garderobenbereich gibt es – unter der Treppe – einen Platz für Kinderwägen.

Wann sollte ich lieber zu Hause bleiben



Wissenswertes vor der ersten Schwimmstunde

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!