



Wissenswertes vor der ersten Schwimmstunde

Beim Ankommen

Die Schwimmoase ist ein Privatbad in einem Privaten Wohnhaus. Beim Ankommen in der Beheimgasse 74, 1170 Wien, bitte bei der Klingel „SchwimmOase“ läuten und bitte kurz warten – wir Trainer müssen aus dem Wasser huschen um Euch aufzumachen!

Hier gleich eine Bitte: wenn Ihr schon im Bad seid und es läutet könnt Ihr uns gerne beim Aufmachen unterstützen – das wäre sehr hilfreich! DANKE!

Bitte die Eingangstür direkt zum Bad nur DRÜCKEN – ist auch so extra beschriftet - sonst nichts. Der Griff geht sehr leicht kaputt.

Bitte ca 15min vor Schwimmkursbeginn ins Bad kommen, sodass Ihr Euch in Ruhe umziehen könnt.

Kinderwagen

Bitte Kinderwagen gleich nach dem Eingangstor im Durchgang auf der RECHTEN SEITE platzsparend und nur hintereinander aufgefädelt abstellen. Im Bad ist sehr wenig Platz, bitte nach Möglichkeit auch kein Maxi Cosi oä ins Bad mit hineinnehmen!

Vor/Nach dem Schwimmen

Bitte beim Betreten des Bades Erwachsene unbedingt einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Diesen erst kurz vor dem ins Wasser kommen absetzen. Bitte nach der Schwimmeinheit nach Möglichkeit sofort wieder aufsetzen.

Bitte sucht Euch einen Platz zum **Umziehen** und haltet Abstand voneinander! Grundsätzlich könnt Ihr den **gesamten Außenbereich des Beckens zum Umziehen nutzen**, da die Garderobe sehr klein ist und nicht für Schwimmkurse ausgerichtet ist.

Auch die kleine **Sauna kann zum Umziehen verwendet werden!!**

Ganz wichtig ist es auch, dass Dein Baby vor der Schwimmstunde gegessen hat, denn nichts macht so hungrig wie eine halbe Stunde im Wasser.

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).



Wissenswertes vor der ersten Schwimmstunde

Was brauche ich im Bad / Badeutensilien

Es gibt 2 Wickeltische im Bad sowie eine große wasserabweisende Decke, die wir am Boden ausbreiten können. Da Ihr Euch jedoch auch jeden anderen Platz im Bad zum Umziehen suchen könnt, bitte gerne selbst eine kleine Wickelunterlage mitbringen.

Kinder/Babybadehose bzw. -anzug sowie Deine eigenen Badesachen; die Kinder- / Babybadehose muss an den Oberschenkeln gut abschließen!

ACHTUNG: in diesem Becken dürfen **ausschließlich STOFFBADEHOSEN** getragen werden, KEINE WEGWERFSCHWIMMWINDELN!!

Weitere Begleitpersonen – da wir in diesem Bad sehr wenig Platz haben bitte ich darum – speziell in diesen Coronazeiten – auf zusätzliche Begleitpersonen zu verzichten. Wenn sich die gesundheitliche Lage wieder normalisiert hat sind Begleitpersonen gerne wieder willkommen!!

Weiters brauchst Du: Handtücher, Badeschlappen, die üblichen Utensilien von Windeln bis zum Ersatzgewand.

Was ich nicht brauche

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.



Wissenswertes vor der ersten Schwimmstunde

In einer späteren Schwimmeinheit – 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 wetransfer 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.

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!