

Infoblatt Eltern-Kind-Schwimmen



Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass ihr mit eurem Kind an einem unserer Eltern-Kind-Schwimmkurse teilnehmt. Im Folgenden haben wir einige **Informationen** sowie **Tipps** und **Hinweise** zum Ablauf und den Rahmenbedingungen für Euch zusammengestellt – solltet ihr dennoch Fragen haben, meldet euch gerne. Ansonsten steht euch aber auch unsere Kursleitung im Bad immer mit Rat und Tat zur Seite.

Kurszeiten (freitags)

15.10 Uhr – 15.50 Uhr

15.50 Uhr – 16.30 Uhr

16.30 Uhr – 17.10 Uhr

17.10 Uhr – 17.50 Uhr

Der tatsächliche Wasseraufenthalt ist individuell unterschiedlich und variiert je nach Alter, Tagesform und Konstitution des Kindes. Bitte Kinder gut beobachten und im Zweifel Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Kursvoraussetzungen

Jeder kann am Schwimmen teilnehmen, sofern keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Mit der Anmeldung bestätigt ihr, dass euer Kind bei Teilnahme am Schwimmunterricht frei von ansteckenden Krankheiten und körperlich belastbar ist. Im Zweifelsfall spricht bitte mit eurem*eurer Kinderarzt*Kinderärztin. Kursrelevante körperliche und/oder gesundheitliche Einschränkungen müssen der Kursleitung mitgeteilt werden.

Als Vorbereitung auf den Schwimmkurs sollte die Badewassertemperatur vor Kursbeginn langsam von 37° auf ca. 32° herabgesenkt werden.

definitiv keine Teilnahme am Schwimmkurs bei:

- Fieber
- ansteckenden Krankheiten
- Durchfall
- offenen Wunden
- Ohren-/Augenentzündungen
- Erkrankung Begleitperson

ggf. auf Teilnahme am Schwimmkurs verzichten:

- nach Impfungen (Rücksprache Arzt*Ärztin + abhängig von Befindlichkeit des Kindes)
- nach schlechtem Schlaf, bei Zahnen, bei allgemeinem Unwohlsein
- bei nahender Erkältung oder möglichen Infektionen

Wer nimmt teil?

Pro Kind nimmt eine Begleitperson im Wasser am Kurs teil. In Absprache mit der Kursleitung kann an bestimmten Tagen auch eine zweite Begleitperson mit ins Wasser gehen. Weitere Begleitpersonen können das Geschehen gerne vom Beckenrand aus verfolgen und die Begleitperson beim Aus- und Ankleiden des Kindes unterstützen.

Was gehört in die Schwimmtasche?

- **Badehöschen** mit eng anliegendem Bündchen an Beinen und Bauch (besser kein Badeanzug, auch Schwimmwindeln sitzen eher schlecht und sind zudem Wegwerfware)
- mehrere **Handtücher** (zum Abtrocknen und als Unterlage, für Kinder ab Laufalter eignen sich sog. Handtuch-Ponchos besonders)
- Babyshampoo / Babywaschgel (für das Duschen hinterher)
- für Kinder ab Laufalter: Stoppersocken / Badeschuhe
- Badekleidung und **Badelatschen** für die Begleitperson!!!
- etwas zu essen und zu trinken für danach (bitte außerhalb des Bades)

Anreise und Umkleiden:

- Parkmöglichkeit an den Jahnwiesen gegenüber vom Rheinenergie-Stadion, Sperrung bei Bundesligaspielen am Freitag und bei Großveranstaltungen
- Abstellmöglichkeit für Kinderwagen/Buggys im Eingangsbereich links neben der Treppe
- jeweils eine Umkleide für Männer und eine für Frauen, Umzieh- und Wickelmöglichkeiten für die Kinder bestehen im Bad selber am Beckenrand des Lehrschwimmbeckens
- die Schlüssel für die Spinde stecken auf den Schränken
- Aus- und Ankleiden nach dem „Zwiebelsystem“ um eine Überhitzung des Körpers zu vermeiden:
 1. Ausziehen: erst Kind „halb“ ausziehen, sich selbst vollständig aus-/umziehen, Kind vollständig aus-/umziehen (auf keinen Fall vorher eincremen – Rutschgefahr!)
 2. Anziehen: Kind gründlich abtrocknen und leicht anziehen (ggf. eincremen, besser: abends vor dem Schlafengehen), sich selbst vollständig an-/umziehen, Kind vollständig anziehen (dicke Jacke im Winter erst im Eingangsbereich)

Hygiene und Sicherheit:

- vor und nach dem Schwimmen duschen (Eltern und Kinder – auch die Kleinsten)
- vor dem Schwimmen abschminken (Kosmetikreste erfordern eine Erhöhung der Chlorkonzentration im Wasser)
- immer ein Handtuch auf die Wickelunterlage legen
- Schmuck während der Schwimmstunde abnehmen (auch die Spind-Schlüssel am Handgelenk stellen eine Verletzungsgefahr für das Kind dar)
- Kinder nicht alleine am Beckenrand laufen lassen

Sonstiges:

- Anfahrts- und Umziehzeit zu Beginn großzügig berechnen, um Stress zu vermeiden!
- Nach dem Kurs steht die Sauna am Lehrschwimmbecken zur Verfügung, die empfohlene Aufenthaltsdauer für Säuglinge und Kleinkinder beträgt etwa 3 – 5 Minuten.
- Nach Rücksprache mit der Kursleitung und den anderen Eltern können gerne Film- und Fotoaufnahmen vom Schwimmkurs gemacht werden.

Und nun?

Viel Spaß beim Schwimmen bei Kopfsprung Köln e.V., wir freuen uns auf Euch und Euer Kind!