

Merkblatt AquaBabys / AquaMinis (0 – 3 Jahre)

Der Eintritt in unsere Schwimmunterrichte ist für Ihr Kind ein neues und bedeutendes Erlebnis. Aber nicht nur das Kind soll sich in der Babyschwimmstunde wohl fühlen, auch Sie als Eltern sollen die Gewissheit haben, alles im „Griff“ zu haben.

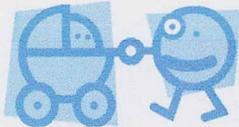
Wozu Babyschwimmen/Minischwimmen?

Ein regelmäßiger Besuch im Babyschwimmunterricht ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung und kann dazu beitragen, Bewegungs- und Entwicklungsdefiziten vorzubeugen. Möglichst viele Lerngelegenheiten und Bewegungserfahrungen ermöglichen es den Kindern, motorische, koordinative, emotionale und soziale Fähigkeiten zu erlernen und zu trainieren. Um eine gesunde Entwicklung zu fördern, ist ein freudvolles „Lernen zu lernen“ ein grundlegender Baustein, der die Ressourcen eines jeden Menschen trainiert.



Wasser bietet ein ideales Bewegungsfeld. Zielgerichtete Aktivitäten im Wasser wie Spielen, Springen, Tauchen, Atmen, Fortbewegen und Kneippen gelten als effektive Bewegungsmöglichkeit. Sie ermöglichen vielfältige Lerngelegenheiten und erlauben es, wichtige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Die ungewohnte Umgebung (Schwimmbad sowie auf dem Weg dahin) mit spezifischen Reizen und Regeln die es zu aufzunehmen gilt und die vielen emotionalen Erlebnisse im Schwimmunterricht stellen ein wichtiges Entwicklungspotenzial dar. Kinder, die gelernt haben, sich mit Freude und Lust im Wasser zu bewegen, werden dies auch im Erwachsenenalter beibehalten.

Welche ist die sicherste Methode das Baby von Umkleide ins Bad zu „transportieren“? Und im Bad zu „lagern“?



Am geeignetsten ist es auf dem Arm und das Baby im Bad auf eine Unterlage auf den Boden zu legen. (Maxi Cosi ist nicht ratsam, da die Babys gerne daraus purzeln).

Was ist die optimale Vorbereitung für den „Sprung ins Wasser“?

Gründliches Duschen und Haare waschen mit Shampoo und Seife.

Wie sieht der optimale Kontakt zum Baby im Wasser aus?

Ein ständiger Blickkontakt, Bewusstheit über die Lage des Kindes (physische wie psychische)

Ein vertrauensvoller Umgang und ein sicherer, klarer Griff (Handling) mit dem Baby im Wasser.



Inwieweit beeinflusst die eigene Unsicherheit das Baby / Mini im Wasser?

Die Möglichkeiten und Potenziale des Kindes können evtl. nicht ausgeschöpft werden. Elternunsicherheit überträgt sich oft unbewusst direkt auf das Verhalten des Kindes.

Welche Sicherheitsmöglichkeiten bestehen für die Eltern während des Unterrichts?

Achtsamkeit, ausreichend Abstand bei Sprüngen und Plumpsern vom Beckenrand. Hilfestellung so gestalten, dass ein deutlicher Abstand vom Rand oder Brett sichtbar ist.

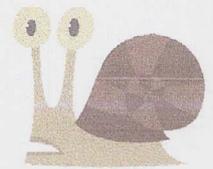
Wie erkennen die Eltern, ob das Kind den Atem/Luft unter Wasser anhält?



- durch wasserfallartiges übergießen von Nacken über Kopf und Gesicht, dabei sollten die Eltern deutlich erkennen, das ihr Kind während des Übergießens die Luft anhält (das Wasser nicht verschluckt oder aspiriert).
- Wenn beim spielen, springen, reinplumpsen ect.. unbewusst-unbeabsichtigt die Kinder einen Tauchgang erleben und danach ohne Husten auftauchen.
- Ein gemeinsamer Tauchgang (Eltern Augen auf oder Schwimmbrille), bei dem die Eltern das Atem anhalten beobachten können.

Welche Anpassungserscheinungen/Vorteile bringt das „kneipen“ dem Kind?

- unterschiedliche Temperaturreize bewirken eine verbesserte Thermoregulation
- Immunsystemtraining
- Einstiegsritual für das Wassertraining



Was/Wie können Eltern das Fortbewegen im Wasser sicher gestalten?

Beobachten des Kindes und Eigenwahrnehmung über die Halteposition/Griff am Kind. Guter eigener Bodenkontakt, Aufmerksamkeit auf das Kind und sich selbst richten.

Gibt es ein ideales Zeitfenster beim Tauchen/ wie lange ist es dem Baby möglich unter Wasser zu verweilen?

- untrainiert: 5 Sekunden (Erhebungen der Sporthochschule Köln)
- Trainierte Wasserbabys: bis zu 45 Sekunden
- jugendliche Perlentaucher: bis zu 12 Min

Woran erkennt man einen kompetenten Wassertrainer?



- Ritualisierten Ablauf
- alle Übungen sind erklärbar
- Trainer **kommuniziert** verstehbar die Übungen, so dass diese für Eltern-Kind machbar sind (Vorwegnahme von Handlungen als **verbale Aktion**)
- Interaktion zwischen Eltern-Kind-Trainer
- Sing- und Reigenspiele

Was ist mit Chlor?

Die Chlorung oder Ozonzugabe ist wichtig, damit das Wasser keimfrei bleibt und Urin neutralisiert wird. In den deutschen öffentlichen Bädern wird die Wasserqualität täglich überprüft. Die Wasserqualität muss laut Gesundheitsamt Trinkwasserqualität aufweisen. Sogenannte Chlorallergien kommen äußerst selten vor. Kinder mit zu Ekzemen neigender Haut reagieren meist unbedeutend auf den Chlorwert.

Ab welchem Alter ist es sinnvoll an einem Wassertraining teilzunehmen?

Die Entscheidung an einem Wassertraining teilzunehmen liegt ganz bei Ihnen! Ihre Einstellung und ihre Glaubenssätze beeinflussen die Entwicklung ihres Kindes. So auch im Wasser. Physiologisch und psychologisch gesehen gibt es keine wirklichen Eingrenzungen. Das Altersspektrum liegt zwischen 1 Woche und aufwärts. Es gibt Familien, die kommen mit einem 2-wöchigen Baby, andere wiederum kommen erst wenn das Baby 5 oder 6 Monate alt ist. Seien Sie sicher, dass Babyschwimmen für Sie und Ihr Baby Sinn macht! Ihre Sinnhaftigkeit und ihrer Entscheidung sind beste Voraussetzungen für ein freudvolles erleben im Wasser. Gerne beraten wir Sie persönlich.

Spezielle Anmerkungen



Bakterielle Infekte

Scharlach und Angina sind die Häufigsten und von außen oft nicht unterscheidbar von einer viralen Rachen- und Mandelentzündung. (Abstrich durch den Arzt!). Typische Beschwerden einer bakteriellen Angina sind Fieber, Hals- und Schluckschmerz, geschwollene Mandeln mit gelben Stippchen. Das Kind sollte den Unterricht frühestens 24 Std. nach Beginn der Antibiotika-Therapie und 24 Std. fieberfrei besuchen.

Virale Infekte

1. **Bindehautentzündung** erkennbar an geröteten, eitrigen Augen verbunden mit Juckreiz, mit oder ohne Erkältungssymptome und meistens viral bedingt (selten bakteriell). Stark ansteckend. Nicht zu verwechseln mit Bindehautentzündungen welche durch eine Allergie (wie Heuschnupfen) verursacht werden und nicht ansteckend sind. Bevor sie ein Kind mit einer Bindehautentzündung in den Unterricht schicken, bitten wir sie, abzuklären, ob es sich dabei nicht um eine ansteckende Virus-Erkrankung handelt
2. **Erkältungen** mit den typischen Begleiterscheinungen wie Husten, Schnupfen, laufende Nase, Halsschmerzen. Erkältungen sind natürlich ansteckend, jedoch kommt es punkto Babyschwimmkurs Besuch stark auf den Grad der Erkältung an. Sobald beispielsweise eine Bronchitis (tiefer Husten und Auswurf) vermutet werden muss, bitten wir Sie, ihr Kind zuhause zu behalten. Ansonsten verlassen wir uns auf ihre Einschätzung der Lage, ob das Kind erholt und fit genug ist, den Unterricht zu besuchen. Bedenken Sie zudem, dass ein Kind, welches aufgrund seines Hustens nicht ungestört schlafen konnte, am Morgen müde und dementsprechend weniger belastbar ist. In solchen Situationen ist ein „Erholungstag“ sicher sinnvoll.
3. **Grippe**: Bitte behalten sie ihr Kind bei ersten Grippe-Anzeichen (hohes Fieber über 38.5°C, Gliederschmerzen, und Erkältungserscheinungen) zuhause.
4. **Masern, Mumps, Röteln, Windpocken**: Nach Absprache mit dem Arzt.

Fieber: Hatte das Kind Fieber sollte es mindestens 24 Stunden fieberfrei zu Hause behalten werden (Temperatur immer unter 37°C).

Antibiotika: Die Erfahrung zeigt, dass Kinder auf eine Antibiotika-Therapie sehr unterschiedlich reagieren. Viele sind aber müde und geschwächt. In diesem Falle ist es sicher sinnvoll und für das Kind angenehmer, wenn es zuhause bleibt und sich erholen kann.

Kontraindikationen



Herzfehler
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Lungenkrankheiten
Offene Wunden
Verbrennungen
Infektionskrankheiten (Herpesvirus)