

Allgemeine Infos zum Babyschwimmen

Vor der ersten Stunde

- Kommt am besten 30 Minuten vor Kursbeginn, damit ihr Zeit habt uns zu finden und die Räumlichkeiten zu erkunden. Auch die Babys benötigen manchmal ein wenig Zeit, um sich zu akklimatisieren.
- Wichtig: Ohne größere Hektik am Beckenrand ankommen, denn für die Kinder ist auch so schon alles aufregend genug (für euch vielleicht ja auch).

Was müssen wir mitbringen (allgemein)?

- Für euer Kind eine Badehose oder -windel um eventuelle größere Geschäfte des Kindes einzudämmen. Die Badehose/-windel sollte nicht zu groß sein und muss vor allem an Beinen und Bauch gut abschließen.
- Es gibt sowohl sehr gute Badehosen für Babys, die durch festeren Stoff und Gummizügen an Bein- und Bauchausschnitten Sicherheit bieten, als auch Einmal-Windeln für den Gebrauch im Wasser (Pampers, Rossmann, dm).
- Eine Standard-Ausrüstung zum Schwimmen gehen: Handtücher, Badelatschen, Waschzeug, etc.
- Bademantel oder ein großes, dickes Handtuch, für die Wege außerhalb des Wassers.
- Ein Handtuch als Wickelunterlage.
- Hautpflegecreme
- Essen und Trinken Schwimmen macht hungrig!
- Für den nassen Kopf eine Mütze oder Föhn.
- Watte zum Trocknen für die Ohren.

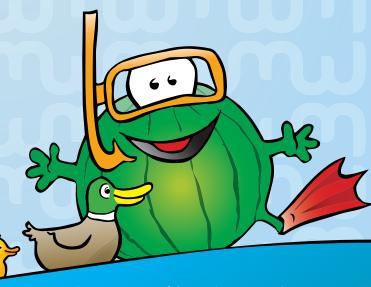
Wie läuft die Stunde ab?

 Kurz vor Beginn der ersten Stunde kommt ihr umgezogen, aber ungeduscht in das Schwimmbad. Oft gibt es noch ein paar Worte zu wechseln und ihr und euer Baby würdet frieren, wärt ihr schon nass.

- Geht vor dem Schwimmen noch mal auf Toilette.
- Bitte tragt keinen Schmuck, damit ihr euch und andere Kinder nicht verletzt.
- Nach dem Duschen in der Halle gehen wir langsam ins Becken. Nach der "Ankommzeit" beginnt der Kurs mit einem Begrüßungslied oder -spiel.
- Während der Übungsphase seid ihr aufgefordert, mit eurem Kind aktiv mitzumachen. Euer Kind bestimmt das Tempo und ihr begleitet es auf seinem individuellen Weg zur Wasserratte.
- Kalkuliert eure Zeit nach dem Schwimmkurs bitte so ein, dass das Föhnen eurer Haare auch möglich ist. Es gehört durchaus zum Kursprogramm, dass eure Haare auch nass werden können.

Ein paar Worte zum Chlor

- Das Wasser muss natürlich gechlort sein, denn sonst würde sich binnen kurzer Zeit das Wasser in eine unappetitliche und krankheitserregende Brühe verwandeln.
- Im Wasser befindet sich eine vom Gesundheitsamt vorgeschriebene Menge an "freiem Chlor". Dieses reagiert im Wasser mit allem, was dort eingetragen wird (Keime, Schweiß, Schuppen und Körperfett).





- Daraus entsteht dann "gebundenes Chlor". Dieses ist für den typischen Chlorgeruch im Schwimmbad verantwortlich und erzeugt im Wasser die bekannten Reizungen der Schleimhäute (rote Augen!).
 Da sich Fett direkt an der Hautoberfläche befindet, entsteht dort eine erhöhte Menge gebundenes
 Chlor und kann zu Reizungen führen.
- Folglich ist es nicht sinnvoll, die Babys vor dem Schwimmen einzuölen oder einzucremen.
- Im Gegenteil: Besonders hilfreich und wichtig ist eine gründliche Reinigung vor dem Schwimmen.

Bei welchen Krankheiten unseres Kindes sollten wir nicht zum Schwimmen kommen?

- Bei Entzündungen der Augen oder Ohren, Durchfall, Fieber, Husten oder ansteckenden Krankheiten.
- Ein normaler Schnupfen muss hingegen kein Hinderungsgrund sein, zum Schwimmen zu kommen!
- Eventuell anstehende Impfungen legt ihr am besten auf den Tag nach dem Schwimmkurs, da die Kinder häufig stark auf die Impfung reagieren und Sie dann nicht zum Schwimmen kommen können.

Viel Spaß im Wasser wünschen euch

On & das gesamte Wassermeloni-Team

Bäderspecials

Jedes Bad ist anders ausgestattet

Je nach Standort gibt es einige Sachen, die ihr in eure Schwimmtasche einpacken solltet, oder eben auch nicht

Hubertuskrankenhaus, Berlin-Zehlendorf

- Gleich hinter dem Eingang zum Schwimmbad steht ein Raum zur Verfügung, in dem ihr eure Kinderwagen abstellen könnt.
 Dort befindet sich auch eine Garderobe für Jacken und Schuhe.
- Je Umkleide stehen ein Kinderbett sowie 1–2 Babyschalen zur Verfügung, in denen ihr euer Kind ablegen könnt, um euch selber fertig zu machen.
- Ihr benötigt einen Bademantel oder ein großes Handtuch für den Weg über den Flur,
- ein Handtuch als Wickelunterlage sowie
- einen Fön und Badelatschen.
- es gibt einen Extraraum mit zahlreichen Wickelmöglichkeiten neben dem Schwimmbecken. Ihr Eltern solltet euch vorher in den regulären Umkleiden umgezogen haben, bevor ihr den Wickelraum aufsucht.
- Vor Kursbeginn kann im Schwimmbad geduscht werden.

Vitaworxx, Berlin-Lichterfelde

- Ihr benötigt eine Babyschale oder einen Baby-Autositz.
 Darin kann euer Baby in der Zeit während du dich umziehst sicher liegen.
- Bademantel oder ein großes dickes Handtuch für den Weg über den Flur.
- Handtuch als Wickelunterlage in der Umkleide.
- Wickeln könnt ihr auf einer blauen Matte am Boden oder auf den Bänken.

Henriettenstiftung, Hannover

- Föhne, Wickeltische und Mikrowelle sind vorhanden.
- Ihr benötigt ein Handtuch o. ä. als Unterlage für die Wickeltische.
- In der Damenumkleide steht ebenfalls ein Kinderbett für euch bereit.
- Die Kinderwagen passen nicht in den Umkleideraum, sie können aber im Vorraum des Schwimmbades abgestellt werden.

Medizinische Hochschule Hannover

- Ihr benötigt einen Bademantel oder ein großes Handtuch für den Weg zur Dusche und falls ihr mal kurz warten müsst,
- einen Föhn und Badelatschen,
- ein Vorhängeschloss, wenn ihr eure Sachen in den vorhandenen Schränken einschließen möchtet.
- Wickeltische sind vorhanden. Bitte ein Handtuch als Unterlage verwenden
- Je Umkleide steht ein Kinderbett zur Verfügung, in dem ihr euer Kind ablegen könnt, um euch selber fertigzumachen.

