

Lausannestrasse 2, 3280 Murten

Tel: 026 672 36 36

Fax: 026 672 36 39

www.schwimmbad-murten.ch

info@schwimmbad-murten.ch

Anmeldung Online ab 03.09.2019, 10.00 Uhr

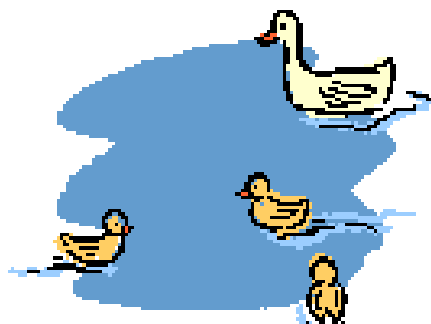
(Tel: 026 672 36 34 oder 026 672 36 36)

Baby Bade-Plausch Kleinkinderschwimmen

Wassertemperatur 33° C

Leiterinnen: Frau Jaqueline Rohrbach
 Frau Michaela Lerch

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/Innen



Seite 2: Was will der Kurs?
 Was vermittelt der Kurs und was nicht?

Seite 3: Wie verhält sich das Kind im Wasser?

Seite 4: Wichtige Informationen
 Impfungen/ Infekte / Allergien
 Bekleidung im Wasser: das richtige Höschen
 Was braucht es zum Baden?

Seite 5: Was ist im Wasser sonst noch wichtig?

PROGRAMM 2019 Baby Bade-Plausch Kleinkinderschwimmen

Block 2 : 02.11.2019 – 08.02.2020 (12x)

02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./11.01./
 18.01./25.01./01.02./08.02.

Kurskosten:

Block 1: 12 x Fr. 12.- = Fr. 144.-

Kurskosten verstehen sich ohne Eintrittspreise.
 (Erwachsene: Fr. 8.-)

Kurszeiten:

SA 10.00 Uhr – 10.30 Uhr	(18 Mte bis 24 Mte)
SA 10.35 Uhr – 11.05 Uhr	(24 Mte bis 36 Mte)
SA 11.10 Uhr – 11.40 Uhr	(3 bis 3 1/2 Jahre)
SA 11.45 Uhr – 12.15 Uhr	(8 Mte bis 12 Mte)
SA 12.20 Uhr – 12.50 Uhr	(4 Mte bis 7 Mte)
SA 12.55 Uhr – 13.25 Uhr	(4 bis 5 Jahre)
SA 13.30 Uhr – 14.00 Uhr	(4 Mte bis 7 Mte)
SA 14.05 Uhr – 14.35 Uhr	(12 Mte bis 18 Mte)
SA 14.35 Uhr – 15.05 Uhr	(8 Mte bis 12 Mte)

Änderungen vorbehalten!

Sprache: Deutsch / Französisch

Regeln:

Im Umkleideraum sind **keine Esswaren** erlaubt.
Ausnahme: Schoppennahrung. Bitte den
 Duschbereich nur **trockenen** Fusses verlassen, damit
 der Umkleidebereich nicht nass wird.

Hygiene: Das Bad verfügt über eine automatische
 Chlordosierung: je weniger (gut) wir geduscht sind, je
 mehr bringen wir Keime ins Wasser und desto höher ist
 die Chlordosierung. Es liegt also an jedem von uns, die
 Chlorierung möglichst niedrig zu halten. Bitte bereits
 zuhause gründlich duschen.

**Wichtig ist, dass wir die Kinder direkt nach dem
 Baden kurz warm abduschen, in ein Badetuch
 wickeln und für ein paar Minuten in fester
 (Nachruhe) Umarmung halten.**

In unserem Badishop haben wir eine grosse Auswahl an
 Badehöschen, Badebekleidung, Schwimmhilfen,
 Wasserspiele, usw.

Für die Eltern soll der Kurs Anregung und Ermunterung sein, mit ihren Kindern in einem Schwimmbecken zu baden und planschen und sich während dieser Zeit ganz auf das Kind einzulassen.

Für das Kind ist Baden im Nichtschwimmerbecken quasi die Fortsetzung der Badewanne. Dort hat es entdeckt, wie Wasser schmeckt, wie es sich anfühlt, wie man spritzen kann usw. Jetzt geht die Entdeckungsreise weiter: Auftrieb, Schwerelosigkeit und eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten kommen hinzu.

Die Kinder sollen reichlich Gelegenheit bekommen, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen und auch den Eltern wird Raum und Zeit gegeben, sich kennen zu lernen.

Wir wollen mit diesem Kurs auch ein bisschen eine Ruheinsel schaffen im hektischen Hin und Her der Zeit. Nicht das Machen als Ziel steht im Vordergrund, sondern das SEIN. Das SEIN und VERWEILEN im Wasser, spielerisch, neugierig und phantasievoll.

Zum Beispiel, dass Babys – ganz im Gegensatz zu uns Erwachsenen – mit ihrem Empfinden und ihrer Wahrnehmung immer im JETZT sind. Ich glaube, dass darin auch ein Stück des Geheimnisses liegt, warum wir Erwachsenen vom Baby so fasziniert sind.

Was vermittelt der Kurs und was nicht?

Im Wesentlichen vermittelt der Kurs physiologisch richtige Haltegriffe, aus denen sich dann Schweben, Ziehen und Strampelspiele entwickeln lassen. Die Haltegriffe sind so gewählt, dass sie dem Kind ausreichend Bewegungsfreiheit lassen, bzw. zur Eigenmotorik anregen.

Wir beginnen mit Haltegriffen in der Vertikalen (Rumpfgriff) und gehen dann langsam über in Griffe für Bauch- und Rückenlage (Sandwichgriff, Flieger, Spielgriff, Schwanensee, Kanapee, Schwebegriff). Zwischendurch gibt es immer wieder Lieder, Kreis- und Elementspiele. Der Beckenrand lädt ein zum Storch, Pinguin und Klettermaxe. Wir lernen den Umgang mit Schwimmhilfen und schliessen mit Huckepack und Zuschiebespielen ab.

Werden die Babys getaucht? Nein. Wenn ein Kind von sich aus die Nase ins Wasser hält oder sich selbst den Impuls gibt, vom Beckenrand ins Wasser zu gleiten, darf das geschehen. Warum? Weil es die Neugier / das Bedürfnis des Kindes ist. Methoden, bei denen jedoch das Interesse (selbst wenn es das „gut gemeinte“ Interesse ist) des Erwachsenen über das des Kindes geschoben wird, lehnen wir ab.

Auch ist der Kurs nicht darauf ausgerichtet, dass das Kind früher, schneller oder gar besser schwimmen lernt. Es ist nicht gesagt, dass das Kind nun für immer und ewig Freude am Wasser/ Schwimmen hat. Es ist bekannt, dass manche Kinder zwischen 1 und 3 Jahren nicht gerne mit dem ganzen Körper im Wasser sind. Das Plantschen im fusshohen Minibecken ist Ihnen in dieser Phase wichtiger.

Kinder sind in ihrem Verhalten und ihren Vorlieben ganz verschieden und es ist uns wichtig, diese Individualität zu respektieren. So ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, wie unterschiedlich die Kinder die Stufen der Wassergewöhnung angehen.

Folgende Grundmuster lassen sie dennoch erkennen:

Reaktionen / Körpersignale: Am Anfang wird das Kind eher scheu und vorsichtig reagieren: Es sucht den engen Körperkontakt mit der Mutter bzw. dem Vater, die Fäustchen sind geschlossen, die Schulter leicht angezogen, Arme und Beine bewegen sich fast nicht und der Blick ist ziemlich kritisch.

Erst nach und nach beginnt das Kind zu zappeln, die Fäustchen zu lösen, sie klatschen aufs Wasser und interessieren sich für Spielzeug. Die Babys lassen sich aus der engen Umarmung lösen, geniessen es aber anschliessend wieder, wenn man sie fest an sich drückt.

Wenn ein Kind mit Zurückhaltung oder Weinen reagiert, so steckt darin stets eine Botschaft. Z.B. „Mir ist es zu laut, zu kalt, zu fremd...“ „Mir geht es zu schnell.“ „Mir gefällt es (noch) nicht.“ Es ist dann an uns Erwachsenen, das Bedürfnis des Kindes herauszuspüren und entsprechend darauf einzugehen. Wir sind dann auch sehr gefordert, Geduld zu üben: Es lohnt sich immer! Manchmal ist das schwierig: Die anderen Kinder sind schon ganz in ihrem Element und „schwaddered umenand“ während das eigene Kind noch an einem hängt. Nur Geduld, statt zu forcieren, genießt man lieber die Zuwendung des Kindes.

Wenn sich dann das „Klammeräffchen“ in einen „Wasserfrosch“ verwandelt hat, bevorzugt das Kind freie und nicht einengende Haltegriffe. Immer seltener greift es nach der Mutter oder dem Vater um eng gehalten zu werden.

Von **Bauch- und Rückenlage** sollte man folgendes wissen: Während ein 5 Monate altes Baby ganz entspannt in der Rückenlage alle Viere von sich streckt und die Schwerelosigkeit geniessen kann, wird ein Kind im Krabbelalter der Rückenlage nur sehr wenig abgewinnen können. Das ist entwicklungsbedingt: Die Bauchlage ist Ausgangsposition zum Krabbeln und später zum Laufen. Deshalb dreht sich das Kind ab 5-6 Monate vom Rücken auf den Bauch. Auch hier sollte man nicht forcieren und die Rückenlage nur anbieten.

Ein weiteres Körpersignal ist, wenn das Kind gegen Ende der Schwimmstunde auf dem Fäustchen kaut und wieder bewegungsarm wird, was soviel heisst wie „Jetzt habe ich dann bald keine Lust mehr“ oder „Mir ist kalt, ich möchte raus.“

Auf das **Duschen** (fliessendes Wasser über Kopf und Körper) reagieren die Kinder ganz unterschiedlich, ist aber in jedem Fall eine Frage der Gewöhnung. Es ist empfehlenswert, dass das Kind schon von Anfang an diese Erfahrung machen darf.

Impfungen / Infekte/ Allergien

Zwischen einer **Impfung** und der Schwimmstunde sollten 1-2 Tage liegen, um Impfreaktionen abzuwarten.

Bei **akuten Infekten** (Hals, Ohren, Bronchie) fällt das Schwimmen aus, ebenso bei Soor. Bei Schnupfen braucht man auf den Badeplausch nicht in jedem Fall zu verzichten.

Wenn Ihr unsicher seid, ob Ihr mit Eurem Kind teilnehmen sollt oder nicht, helfen wir Euch gerne mit unseren Erfahrungen weiter. Entscheiden müsst Ihr selbst – oder die Ärztin / der Arzt.

Chlor im Wasser ist unerlässlich, weil es Keime abtötet. Richtig dosiert ist der Chlorzusatz – auch für Babyhaut – unbedenklich.

Während der kalten Jahreszeit ist besonders darauf zu achten, dass sich das Kind nach dem Schwimmen in der warmen Luft der Schwimmhalle wieder lang genug aufwärmen kann.

Schwimmkinder neigen im Allgemeinen nicht mehr zu Erkältungen als andere. Die meisten Infekte holen wir uns im Kontakt mit anderen – vor allem in geschlossenen Räumen.

Bekleidung im Wasser: das richtige Badehöschen

Gemäss der Badeordnung müssen auch die Kleinsten ein Badehöschen tragen. Aus hygienischen Gründen sollte kein Stuhl ins Badewasser gelangen. Demzufolge sollte das Badehöschen am Bund und an den Beinen gut anliegen. Normale Windeln sind fürs Baden nicht geeignet, weil sie sich voll saugen und dadurch den Auftrieb mindern.

Und für die Mutter? Bikini oder Badeanzug – ganz nach Belieben. Der Bikini bietet dem Kind mehr Kontakt.

Und für den Vater? Badehose

Was braucht es zum Baden?

Fürs Kind: Badehöschen, Badetuch zum Abtrocknen, neue Windel + evtl. Tüte für gebrauchte Windeln, Schoppen/Tee.

Für sich: Badebekleidung, Badetuch

Dem Kind direkt vor dem Schwimmen **keine grosse Mahlzeit** geben. Andererseits sollte es auch nicht hungrig sein. Ebenso verhält es sich mit dem Schlafen: Sofern man es einrichten kann, sollte das Kind **ausgeruht** sein, weil ein müdes Kind bereits nach kurzer Zeit die Lust am Wasser verliert.

Langsamer Einstieg

Egal ob Hallenbad, Freibad, See oder Meer das Kind braucht Zeit, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Am besten man setzt sich so lange an den Rand, bis das Kind von sich aus Interesse zeigt, einen Schritt weiterzugehen. Je langsamer und bewusster, desto besser.

Wasserspiegel

Die Schultern des Kindes sollten stets mit Wasser bedeckt sein. Nur so hat das Kind das ganze **Wassergefühl**. Ausserdem hilft das Wasser enorm mit, das Kind zu **tragen**.

Auf gleicher Augenhöhe

Um auf gleiche Augenhöhe mit dem Kind zu kommen – vor allem beim Schwanensee oder Sandwich sollten wir in die Knie gehen. Warum? Weil wir den Gesichtsausdruck des Kindes besser beobachten können, weil auch das Kind lieber in unserem Gesicht liest als unser Dekolletee begutachtet und schliesslich weil man Faxen machen oder mit Wasserblasen verschiedene Töne erklingen lassen.

Verschlucken

Gerade in Bauchlage passiert es immer wieder, dass das Wasser bis ans Kinn reicht und die nächste Welle Wasser ins geöffnete Mäulchen schiebt: Das Kind verschluckt sich und hustet. Dann klopf man ihm ein paar Mal auf den Rücken und redet ihm ruhig zu. Auch mithusten hilft, weil Kinder nachahmen. Die Kinder lernen schnell, mit dem Schwall Wasser im Mund richtig umzugehen. Dazu braucht ein Kind aber Training. So ein paar Verschlucker sind also gar nicht so schlimm.

Vitalität ist ansteckend

Sobald ein Kind nach der ersten Gewöhnungsphase Vertrauen gefasst hat, ist es bereit, sich von der Vitalität von uns Grossen anstecken zu lassen. Je mehr die Eltern Leben ins Wasser und in ihre Bewegungen bringen, desto mehr Lebendigkeit überträgt sich auf das Kind.

PS:

Wenn Ihr während dem Kurs etwas nicht verstanden habt, so bitten wir Euch, auf die Kursleiterin zuzukommen. Das erleichtert uns die Arbeit sehr, weil wir aus Euren Gesichtern nicht immer erkennen können, ob Ihr Betreuung wünscht oder nicht.