



Willkommen bei Daniels Spassschwimmschule,

in diesem Schreiben sind alle wichtigen allgemeinen Infos zur Wassergewöhnung im Klinikum

Anfahrt:

- Anfahrt mit dem Auto Am Finkenhügel 1, 49076 Osnabrück
- [Kursorte + Anfahrt www.daniels-spassschwimmschule.de](http://www.daniels-spassschwimmschule.de)
- Kostenloses Parken für 120 Minuten, das Ticket kann an der Information am Klinikum ausgelöst werden

Eingang:

- Haupteingang rein, eine Etage runter und den Eingang A nehmen, Beschilderung „Therapiebad“ folgen

Organisatorisches:

- **Vor dem Betreten der Umkleiden bitte unbedingt die Straßenschuhe ausziehen, und durch Badelatschen/ barfuß ersetzen, um größeren Schmutz zu vermeiden.**
- **Achtung Rutschgefahr im Bad!**
- Es sind ausschließlich Einzelumkleiden vorhanden
- Bitte Schmuck wie Ketten /Armbänder usw. den Kindern vorher entfernen.
- Bei Kindern mit langen Haaren empfiehlt sich ein Haargummi /Haarspange
- Ein Elternteil ist während des Kurses mit im Wasser
- Für die Kinder besteht Schwimmwindelpflicht (je nach Entwicklung des Kindes)
- Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn umgezogen sein, um gemeinsam und pünktlich zu starten
- Unbedingt auch während des Kurses mit den Kindern schwimmen gehen, Springen, Tauchen, und die Übungen üben.
- Bitte keine Umkleidekabinen und Duschen reservieren!!!
- Nach dem Kurs bitte zügig die Schwimmhalle verlassen.
- **!!!Bei den Schwimmgürtel bitte keine Polster abnehmen!!!**

Sonstiges:

- Bitte verhaltet euch im Klinikum ruhig.
- Gute Laune und Spaß sind auf jeden Fall mitzubringen.
- In der Badewanne/Dusche können bereits erste Erfahrungen mit Wasser gemacht werden
(ein gefüllter Wassereimer über den Kopf oder ins Wasser blubbern)
- Es brauchen keine Schwimmflügel mitgebracht werden
- Bei Fragen gerne per WhatsApp melden.

Elterninformation zum Babyschwimmen dies ist eine Empfehlung

Vor Kursbeginn:

- Nutzen Sie den nächsten Kinderarzt-termin um eventuelle medizinische Bedenken auszuräumen
- Das Ok vom Kinderarzt einholen, möglichst ein Attest (das das Kind gesund und frei von Ansteckenden Krankheiten ist, damit eine Teilnahme am Babyschwimmen nichts entgegen steht



- ➔ Lernen Sie herauszufinden, wann Ihr Baby müde oder hungrig ist, wann es friert, wann der Aufenthalt im Wasser zu beenden ist , BEVOR sozusagen die „Stimmung kippt“

Im Schwimmbad

- ➔ Kommen Sie zu Ihren ersten Babystunde“ rechtzeitig und gut vorbereitet um stress zu vermeiden.
- ➔ Die fremde Umgebung, fremde Menschen, Geräusche, Gerüche und nicht zuletzt die eigene Anspannung. Es soll Gelegenheit bekommen, sich dran zu gewöhnen. Nehmt euch dafür die Zeit um gemeinsam anzukommen. Sollte ausgerechnet dein Baby auf die ungewohnte Umgebung mit weinen reagieren, erschreckt euch nicht. Dies hat nichts mit dem Wasser oder dem Schwimmen zu tun. Habt Geduld, und lass Dir und dein Baby die Zeit anzukommen.
- ➔ **Vor dem Schwimmen beachtet bitte folgenden Regeln**
- ➔ Badebekleidung für die Eltern
- ➔ Die Babys tragen eine Schwimmwindel die eng anliegt.
- ➔ Tragt bitte keinen Schmuck, Schrankschlüssel etc.
- ➔ Vor dem Schwimmen gründlich duschen mit eurem Kind, (Temperatur richtig einstellen)
- ➔ Tragt bitte Badelatschen um die Gefahr zu verringern auszurutschen

Nach dem Kurs

- ➔ Nasse Badebekleidung nach dem Baden gleich ablegen
- ➔ Warm Duschen
- ➔ Haare gut trocken (vor allem im Winter)
- ➔ Ohren ausföhnen
- ➔ Kleidung im Zwiebelsystem
- ➔ Kopfbedeckung
- ➔ Essen und trinken

Ansonsten hoffe ich auf einen guten Start und freue mich euch kennenzulernen

Euer Schwimmtrainer

Daniel