



Willkommen bei Daniels Spassschwimmschule,

in diesem Schreiben sind alle wichtigen und allgemeinen Infos für alle Kurse.

Anfahrt:

- Anfahrt mit dem Auto Richthofenweg 15 49088 Osnabrück
- Parkplätze für Auto und Fahrräder sind vorhanden, in der Straße ist es eng. Bitte achtet hier darauf das keine Einfahrten zugeparkt werden. Es kann auch ein länger weg in "Kauf" genommen werden.

Eingang:

Der Haupteingang befindet sich im Hinterhof, der Eingangsbereich sowie wie der Weg bis zum Schwimmbad sind sehr klein, schmal und eng. Hier auch bitte auf gegenseitige Rücksichtnahme!

Im Eingangsbereich befindet sich eine Garderobe und Regale für die Straßenschuhe.

Danach geht es in Badelatschen runter in den Keller, danach 2 x rechts halten durch die schmale Tür **ACHTUNG! Stufe direkt hinter der Tür.**

Umkleide und Wc Anlage befinden sich direkt danach, hier bitte keine Kleidungsstücke/Taschen liegen lassen und in die Schränke verstauen.

Achtung jeder haftet für seine Eigenen Klamotten/Wertgegenstände etc.

Organisatorisches:

- **Achtung Rutschgefahr im Bad!**
- Es sind ausschließlich Einzelumkleiden vorhanden
- Bitte Schmuck wie Ketten /Armbänder usw. den Kindern vorher entfernen.
- Kinder unbedingt vor dem Training die Toilette aufsuchen!!!
- Das Duschen nach dem Schwimmtraining ist nicht erlaubt.
- Das Schwimmbad zügig verlassen nach dem Training.
- Es darf erst 5 Minuten vor Kursbeginn die Schwimmhalle betreten werden
- **!!!Bei den Schwimgürtel bitte keine Polster abnehmen!!!**
- **Wer regelmäßig (3x) zu spät kommt wird vom Kurs ausgeschlossen!**

Sonstiges:

- Bitte verhaltet euch im Haus ruhig.
- **Die Wassertiefe beträgt 1,45m**
- 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
- Weiterführende Kurse sind selbstständig zu Organisieren
- Bei Fragen gerne auch per WhatsApp melden.

Allgemeines zum Babyschwimmen/Wassergewöhnung

Elterninformation zum Babyschwimmen dies ist nur eine Empfehlung

Vor Kursbeginn:

- Nutzen Sie den nächsten Kinderarzttermin, 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 entgegensteht
- Lerne herauszufinden, wann dein 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.
- Wickeltische befinden sich nur in der Schwimmhalle hier bitte leise und ruhig die kleinen Umziehen.
- Es ist immer nur ein Elternteil mit im Wasser. Kann ein Elternteil mal nicht, darf auch gerne Verwandtschaft /Freunde einspringen.

→ 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, erschrecke dich 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.

→ Vor dem Schwimmen gründlich duschen mit eurem Kind, (Temperatur richtig einstellen)

Nach dem Kurs

→ Nasse Badebekleidung nach dem Baden gleich ablegen

→ Warm abduschen (nicht mit Shampoo)

→ Haare gut trocken (vor allem im Winter)

→ Kleidung im Zwiebelsystem

→ Essen und Trinken

Schwimmkurs/Tauch und Ausdauerkurs

→ Bei der ersten Stunde darf ein Elternteil am Rand dabeibleiben, es wird eng, warm und kuschelig alle weiteren Stunden finden in Abwesenheit der Eltern statt. (Beim Tauch und Ausdauerkurs gilt dies nicht)

→ Zu der 15 Stunde darf erneut ein Elternteil bei der Schwimmstunde dabei sein, um den Fortschritt zu sehen und eine kurze Weiterleitung zum nächsten Kurs einzuschätzen.

→ Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn umgezogen sein, und leise in der Schwimmhalle warten um gemeinsam und pünktlich zu starten

→ **!!!Bei den Schwimmgürtel bitte keine Polster abnehmen!!!**

Ansonsten hoffe ich auf ein familiäres miteinander jeder hilft jeden.
Und wünsche uns einen guten gemeinsamen Start.

Schwimmerische Grüße

Daniel

