



**Gesundheits
Zentrum**

im Krankenhaus Porz am Rhein

Gesundheitszentrum im
Krankenhaus Porz am Rhein
Urbacher Weg 25
51149 Köln-Porz
Tel.: 0 22 03/5 66-17 09
Fax: 0 22 03/5 66-17 10
gesundheitszentrum@khporz.de
www.gesundheitszentrum-khporz.de
Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE 823 705 019 8100
BIC: COLSDE33

Gesundheitszentrum im Krankenhaus Porz a. Rh. • Postfach 90 06 80 • 51116 Köln

Informationen für das Säuglingsschwimmen

Rüdiger Klein Diplomsportlehrer, Rückenschulleiter
Barbara Boltersdorf Diplomsportlehrerin, Aquatrainerin, Rückenschulleiterin

Ziel des Kurses ist es, die Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, gemeinsame Bewegungsfreude und Vertrautheit mit dem Wasser zu entwickeln, Neugier und Lernbereitschaft für die Umwelt und die Gruppe zu vermitteln, um Ihrem Kind die besten Startbedingungen für seine harmonische Entwicklung zu geben.

Beim Säuglingsschwimmen profitiert Ihr Kind von der frühen sozialen Interaktion, dem körperlichen Kontakt und den uneingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten im Wasser.

Liebe Eltern,

berücksichtigen Sie bitte nachfolgenden Informationen, damit einem erfolgreichen Beginn des Säuglingsschwimmen nichts im Wege steht:

- Vor dem ersten Termin klären Sie bitte mit ihrem Kinderarzt, ob das Schwimmen für Ihr Kind unbedenklich ist.
- Bevor Sie den Kurs besuchen, sollten Sie durch gemeinsames häusliches Baden und allmähliches Senken der Badetemperatur von 37° auf 33° / 34° Ihr Kind an die Wassertemperatur im Schwimmbad gewöhnen.
- Am Schwimmen können selbstverständlich nur Säuglinge teilnehmen, die sich gesundheitlich wohlfühlen. Das Schwimmen verbietet sich bei fiebrigen und/oder ansteckenden Erkrankungen oder offenen Hautwunden oder -erkrankungen.
- Die Aufsichtspflicht während des Schwimmens liegt bei den Eltern.

Mahlzeiten

Die letzte Mahlzeit sollte bei Kursbeginn mindestens ½ Stunde zurückliegen. Achten Sie bitte auch darauf, dass Ihr Kind nicht hungrig ist.

Nach dem Schwimmen fördert warmer Tee oder Warme Mahlzeit/Stillen das Wohlbefinden Ihres Kindes.

Körperreinigung

Unmittelbar vor und nach dem Wasseraufenthalt sollten alle Kursteilnehmer ihren Körper reinigen (ggf. mit Seife oder Duschgel)!

Vor dem Schwimmen nicht einfetten!!!

Lange Haare

Bitte zusammenbinden!

Badeschlappen

Zur Fußhygiene und Sturzprävention müssen beim Laufen außerhalb des Schwimmbeckens Badeschlappen getragen werden.

Badehöschen

Die Säuglinge müssen im Wasser enganliegende Höschen, die an den Bein- und Bauchbündchen fest anschließen aber nicht der Bewegung einschränken, tragen. Hierzu eignen sich Frotteehöschen, Badehöschen oder auch spezielle "Schwimmwindeln".

Handtücher

Aus hygienischen Gründen sollten Sie beim Wickeln Ihres Kindes ein Handtuch unterlegen. Es bietet sich daher an, für ihr Kind 2 große Handtücher einzupacken.

Sollten Sie noch Fragen bezüglich des Säuglingsschwimmens haben, können Sie das Gesundheitszentrum gerne anrufen.

Wir freuen uns darauf, Sie und ihr Kind bald beim „Babyschwimmen“ begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Gesundheitszentrum im Krankenhaus Porz am Rhein