Schwimmschule

DELFINI

Lange Steige 9, 78665 Frittlingen

„Richtig und Gut Schwimmen lernen mit ganz viel Spaß und Freude“

Wichtige Infos zur Durchführung!

Hallo liebe Schwimmkurs-Eltern,

anbei stellen wir Ihnen ein paar wichtige Informationen für Sie und ihr Kind zur Verfügung, welche Ihnen beim Kursablauf hilfreich sein werden und uns die Organisation des Schwimmkurses erleichtern.

Erkrankungen

Wir sehen es als unerlässlich an, dass wir über Erkrankungen ihres Kindes wie Herz- Kreislaufprobleme, Allergien, Asthma, ADS, ADHS, Inkontinenz, Ohren- oder andere Erkrankungen Bescheid wissen. Teilen Sie uns solche Umstände und Beeinträchtigungen bitte unbedingt mit. Wir erachten dies als sehr, sehr wichtig und unerlässlich!

Bezahlung der Kursgebühren

Die Begleichung der Kursgebühren erfolgt aus Vereinfachungsgründen zur ersten Kursstunde in Bar, es sei denn, dass Sie mit dem Kursleiter etwas anderes vereinbart haben. Bei den Anfängerschwimmkursen (2x 10h) bezahlen Sie in zwei Raten. Nur in besonderen Fällen stimmen wir auch einer Überweisung zu, da der Verwaltungsaufwand über die Kontenabgleiche einfach zu groß ist. Bitte bringen Sie die Kursgebühren in Bar - in einem mit dem Namen ihres Kindes versehenen und verschlossenen Umschlag – mit. Wir schenken Ihnen unser Vertrauen und nehmen das Zeitaufwendige Zählen (Kontrollieren) und Eintragen in die „Checkliste“ erst später vor. Diese Zeit soll nicht zu Lasten des Kursgeschehens erfolgen und wir hatten bisher noch nie Probleme damit - außer, dass aus Versehen Eltern einmal zu viel bezahlt haben. Gegenseitiges Vertrauen ist ohnehin eine unserer wichtigsten Arbeitsgrundlagen und wir wurden bisher noch nie enttäuscht.

Umkleidekabinen, Duschen und Schuhe

Wenn nicht ausdrücklich etwas anderes ausgewiesen oder Ihnen mitgeteilt wurde, so findet das Umkleiden Geschlechterspezifisch statt. Bitte beachten Sie, dass immer die Straßenschuhe vor der Umkleidekabine ausgezogen werden – auch wenn keine Beschilderung vorhanden ist. Sehr wichtig ist uns, dass die Schamgefühle der Kinder nicht verletzt werden, weil es sich hier um einen sehr,

sehr sensiblen Bereich handelt. Bitte weisen Sie auch ihre evtl. Fahrdienste darauf hin, nicht einfach mal so kurz in die Kabine hineinzugehen, um dem Kind zu helfen oder zu schauen wie weit es ist. Das gilt insbesondere für das Gegengeschlecht. Seien Sie bitte sehr sorgsam sowie rücksichtsvoll und unterstützen Sie ihr Kind auch in seiner Selbstständigkeit. Gerade das gemeinsame Duschen – ohne Eltern – macht sehr viel Spaß und unterstützt das sich Wohlfühlen im Kurs und die neu entstehenden Freundschaften.

Hygiene

Nach der ersten Wassergewöhnung werden wir nicht mehr mit den Kindern gemeinsam Duschen. Je nach Schwimmbadsituation holen wir die Kinder direkt von der Dusche bzw. den Umkleidekabinen ab oder empfangen diese in der Schwimmhalle. Achten Sie bitte darauf, dass die jeweiligen – vom Badbetreiber – vorgeschriebenen Hygienerichtlinien eingehalten werden. Wir empfehlen ein die Augen schonendes Shampoo und das Einstellen (sofern möglich) von nur leicht warmen Duschwasser. Nach einer heißen Dusche fühlt sich das gut warme Wasser im Bad einfach zu kalt an und die Kinder müssen sich dann erst überwinden.

Equipment

Außer der Badebekleidung, Seife… brauchen Sie zur ersten Stunde nichts mitbringen. Unsere Übungsleiter*innen teilen Ihnen dann rechtzeitig mit, wann die Kinder was mitzubringen haben. Ist einmal ein Hilfsmittel eingeführt, dann geben Sie es bitte von da an immer ihren Kindern mit. Sollte ihr Kind schnell frieren, dann geben Sie ihm bitte ein zweites großes Handtuch oder einen Bademantel ins Bad mit.

Badekleidung

Sie unterstützen ihr Kind am besten mit Schwimmanzug (Mädchen) und Schwimmhose (Jungs) welche eng anliegen und wenig Wasserwiderstand leisten. Gerade die bei Jungs so beliebten Freizeitshorts sind deshalb nicht gut geeignet!

Schwimmbrille (Nase frei), Taucherbrille (Nase zu) mit Schnorchel (Kindermundstück) und Flossen

Wie in unserem Flyer und den übermittelten Informationen vor einer Anmeldung mitgeteilt, müssen die Kinder nach frühzeitiger Aufforderung Schwimmbrille, Schnorchel, Taucherbrille und Flossen mitbringen. Für die Durchführung und Organisation des Schwimmkurses sind diese überaus hilfreich und wichtig. Diese stellen sozusagen die persönliche Basisausstattung dar, ganz ähnlich wie Hefte und Stifte in der Schule. Warum legen wir auf diese Basisausrüstung so großen Wert?

1. Mit dem Schnorchel und der Taucherbrille können wir die Ausdauer der Kinder in Kraul trainieren ohne sie zugleich mit der Atemtechnik zu überfordern.
2. Beim Erlernen der Brusttechnik sind diese ebenso hilfreich, weil sie für eine gute Wasserlage sorgen und insbesondere bei der technischen und koordinativen sehr schwierigen Verknüpfung von Beinschlag und Armzug, sehr hilfreich sind.
3. Wir trainieren damit auch entlastend allgemein die Koordination und Installierung der neuen Programme ins Gehirn – dazu brauchen wir viele, viele Wiederholungen und das geht mit dem Schnorchel am besten.
4. So wird auch die Kondition verbessert.
5. Die Kinder lernen dabei auch, was es heißt beim Schwimmen im „Fluss“ zu sein (Fließgleichgewicht, Steady-State-System) d.h. die Balance von Anstrengung und Sauerstoffversorgung zu halten.

6. Die Flossen brauchen wir dann, wenn wir das Kraulen mit Atemtechnik üben zur Entlastung und für das Delfinschwimmen sowie für das Tauchen für jene, welche Schwierigkeiten haben auf den Grund zu kommen und
7. natürlich zum Spielen.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie ihrem Kind das vorhandene Equipment nach dessen Einführung immer mitgeben und dieses unbedingt auch mit permanentem, wasserfestem Stift, gekennzeichnet ist. Das hilft sehr, weil immer wieder Sachen liegen bleiben, wir diese für Sie sichern und wir sie so besser zuordnen können.

Darüber hinaus hat ihre Investition auch den Vorteil, dass die Kinder überall in den Bädern, am See und im Urlaub am Meer oder Pool damit spielen und somit auch dazulernen können. Aus unserer Sicht ist es eine absolut gute und sinnvolle Investition.

Folgendes empfehlen wir zur Beschaffung:

1. Grundsätzlich raten wir den Kauf im Fachhandel nach qualifizierter Beratung. Billige Sets aus dem Supermarkt weisen sehr selten eine gute Qualität auf. Wir machen sehr gute Erfahrungen mit der Marke „Aqualung“ aus dem Hause „Aqua Sphere“. Sie können sich aber auch leicht über unabhängige Tests darüber informieren.
2. Taucherbrille und Schnorchel mit Schutz vor Wassereintritt oder gleich eine Tauchmaske.
3. Möglichst kurze Flossen mit einstellbarer Größe (Riemen statt Schuh) – was auch hilft, wenn die Kinder wachsen. Zu Beginn auch gerne ein paar Socken mitgeben. Diese helfen Druckstellen zu vermeiden und auch wenn die Flossen etwas zu groß sind.
4. Achten Sie beim Kauf der Brillen auf echtes Silikon (langlebiger und dichter) und Dichtigkeit. Dicht ist eine Brille, wenn man sie auf das Gesicht drückt und sie alleine durch den Saugeffekt schon von selbst haften bleibt ohne das Fixierband anzulegen. Schauen Sie bei der Dichtigkeitsprüfung, dass sich keine Haare unter dem Dichtgummi befinden. Achten Sie beim Kauf auch auf die Kopfform ihres Schützlings, weil manche Kinder einfach ein Befestigungsband brauchen, welches sich am Hinterkopf in zwei Bänder aufteilt. So kann bei einem spitzen Hinterkopf - wo sonst das Band immer in den Nacken rutscht - ein Band oben und eines unten gelegt werden.
5. Bitte stellen Sie das Equipment zu Hause oder bei einem Schwimmbadaufenthalt gut ein und lehren Sie ihr Kind damit eigenständig umzugehen.
6. Die verbundenen Taucherbrillen und Schnorchel sollten möglichst nicht mehr getrennt werden, da dieses Wiedereinfädeln des Schnorchels, die meisten Kinder nicht schaffen und es uns nicht möglich ist, gleichzeitig zehn Kindern dabei zu helfen.

Vermehrter Harndrang

Auf Grund des Wasserdruckes auf den Körper kommt es zur Auslösung von physiologischen Reflexen, die dazu führen, dass dem Blut Wasser entzogen und sich die Blase recht schnell füllt. Es kommt deshalb im Wasser immer zu einem erhöhten Harndrang. Da die Kinder mit Spielen und Schwimmen sehr beschäftigt sind, wird dieser Harndrang gerne bis zum äußersten Zeitpunkt unterdrückt. Es kann deshalb vorkommen, dass – gerade jüngere Kinder – es manchmal leider nicht mehr bis zur Toilette schaffen. Wir ermuntern und laden die Kinder deshalb immer grundsätzlich dazu ein, möglichst früh die Toilette aufzusuchen. Dazu müssen sie sich nur beim Trainer abmelden. Es bedarf keiner Erlaubnis! Bitte teilen Sie deshalb ihrem Kind mit, dass es von unserer Seite keinerlei Scheu vor dem Gang zur Toilette haben muss.

Flüssigkeitsverlust

Auf Grund dieses sogenannten Gauer-Henry-Reflexes ist es aber auch sehr wichtig, den Kindern nach dem Schwimmen viel zu trinken anzubieten, auch weil die Kinder im Wasser oft auch schwitzen. Der Flüssigkeitsverlust ist deshalb enorm. Dafür empfehlen wir Apfel- oder Fruchtsaftschorle im Verhältnis 1 : 3 (Quell- oder Mineralwasser ohne Kohlensäure). Powerdrinks, Isotonische Fitnessgetränke oder gar zuckerhaltige Getränke sind überhaupt nicht zu empfehlen, überflüssig, teuer und eher noch schädlich, weil diese den Blutzuckerspiegel extrem schnell nach oben pushen mit allen bekannten negativen Wirkungen auf die Gesundheit der Kinder.

Erhöhter Energiestoffwechsel

Die besonderen Bedingungen im Element Wasser mit Wasserwiderstand, hydrostatischem Druck sowie einer schnelleren Auskühlung auf Grund der erhöhten Leitungsfähigkeit des Wassers führen zu einer signifikanten Erhöhung des Körperstoffwechsels. Es kommt zu einer sehr hohen Verbrennung, so dass die Kinder in der Regel nach dem Schwimmen sehr hungrig sind. Wir empfehlen hier zur Überbrückung bis zum Abendessen Obst, Vollkornbrot mit Butter, Käse oder Marmelade (Ballaststoffe, Vitamine B…, gesunde Fette und eine geringe Menge natürlicher Fruchtzucker). Vollwertige und gut abgestimmte Müsliriegel können den Zweck auch erfüllen. Verzichten Sie am besten auf Produkte wie Kindermilchschnitte, Knoppers („Das Frühstückchen“) etc. und andere zumeist intensiv beworbene Produkte, welche wegen dem vielen Zucker einfach schädlich sind.

Positive Verstärkung / Unser Belohnungssystem

Wir arbeiten in unseren Kursen ohne Leistungs- und/oder Konkurrenzdruck und unterstützen die Kinder in ihrer Entwicklung vielmehr durch Anerkennung, Würdigung, angemessenes und authentisches Lob sowie über kleinere Belohnungen wie Motivationsabzeichen, Schätze welche sie sich selbst „ertaucht“ haben usw. Ziel ist immer die persönliche Verbesserung und nicht das Messen mit anderen. Da sich jedes Kind anstrengt und sein Bestes gibt, ist es auch völlig sinnvoll, ihm das immer wieder zu verdeutlichen und es dafür auch zu belohnen. Deshalb sollte es unseres Erachtens nicht – wie beispielsweise bei den Schwimmabzeichen der Verbände - darum gehen, eine Messlatte überqueren zu müssen, welche diese (in guter Absicht) erstellt haben, deren Nichterlangung aber automatisch Frustrationserlebnisse mit sich bringt. Oft brauchen manche Kinder viele Jahre, um dann zum Beispiel die 50 m Brust unter 75 Sekunden für das Goldabzeichen zu schwimmen. Kinder brauchen aber ständig Erfolgserlebnisse und die haben sie auch verdient, weil sie trainieren und sich tatsächlich auch stetig verbessern. Dies war auch ein Grund, weshalb wir – ergänzend zu den offiziellen Schwimmabzeichen - unsere eigenen Delfin- und Haiabzeichen entwickelt haben. Weitere Informationen über Anforderungen und Ziele etc. unserer Abzeichen, können Sie auf unserer Homepage nachschauen.

Verhaltensregeln

Es ist ein völlig natürliches Verhalten unserer Kinder, dass sie ständig Grenzen austesten und so auch sowohl ihre Eltern, als auch Lehrer hin und wieder herausfordern. Das gehört zu einer normalen, kindlichen Entwicklung einfach dazu. Wenn Kinder fortlaufend und trotz bereits erfolgter Ermahnungen den Aufforderungen unserer Trainer jedoch nicht Folge leisten, so wird das Kind von uns zuerst sachlich und ohne emotionale Beteiligung darauf hingewiesen, dass es mit seinem Verhalten den Kursbetrieb stört und deshalb Konsequenzen drohen. In einem ersten Schritt bedeutet dies, dass das Kind eine gewisse Zeit zum „Nachdenken“ auf der Bank Platz nehmen muss. Es erfolgt dann noch einmal ein Gespräch. Die Ultima Ratio, dass ein Kind ganz aus dem Kurs

ausgeschlossen werden musste, haben wir noch nie erlebt. Der Umgang mit den Kindern insgesamt gestaltet sich meist sehr einfach und harmonisch, da unser pädagogisches und methodisches Konzept sehr auf Spaß und Freude ausgerichtet ist und nicht auf strikte Disziplin und Konformität. Was wir jedoch nicht tolerieren ist aggressives Verhalten anderen gegenüber, Beleidigungen, Anschreien, und jede Art von körperlicher Gewalt wie Schlagen, Treten, Schubsen, absichtliches Nassspritzen oder Untertauchen, insbesondere wenn Letzteres das andere Kind nicht möchte.

Datenschutz

Selbstverständlich werden alle persönlichen Daten, welche Sie uns mitteilen stets streng vertraulich behandelt und nur intern verwendet. Wir geben deshalb auch keine Daten an Dritte – auch nicht an andere Kursteilnehmer – weiter. Es sei denn, dass Sie dies ausdrücklich wünschen und erlauben wie beispielsweise auf der Rückseite unseres Anmeldeformulars zur Bildung von Fahrgemeinschaften oder zur gemeinsamen Kursbelegung mit Freunden. Wir leben in einer datenschutzrechtlich sehr sensiblen Welt und möchten den dafür notwendigen Respekt zollen und aktiv ihre Daten mitbeschützen. Wir hoffen dabei auf ihr Verständnis, weil es bestimmte Angelegenheiten nicht gerade vereinfacht.

Videos / Fotos

Zu Lernzwecken kann es sehr gut sein, die Kinder beim Schwimmen zu filmen, um anhand der Aufzeichnungen technische Korrekturen vorzunehmen. Für diesen Fall halten wir uns natürlich ebenfalls an die Datenschutzbestimmungen. Das Gleiche gilt auch für Aufnahmen bei allen anderen Veranstaltungen der Lebensschule (Survival, Erlebnispädagogik, Ausflüge etc.). Die Aufnahmen werden nur den Teilnehmern zur Einsicht zur Verfügung gestellt und sind für „Fremde“ nicht zugänglich. Sollten Sie allerdings auch damit nicht einverstanden sein, dann teilen Sie uns das bitte unbedingt mit.

Vielen Dank fürs Durchlesen und mit freundlichen Grüßen.

Ihre Schwimmschule Delfini

Schwimmschule Delfini
Lange Steige 9
78665 Frittlingen
Tel.: 07426 / 8676
E-Mail: edwinauer@schwimmschule-delfini.de
www.schwimmschule-delfini.de