



Willkommen bei

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

#### Anfahrt:

- Anfahrt mit dem Auto Astruper Weg 51 49191 Belm/ Bus M4
- Parkplätze für Auto und Fahrräder sind vorhanden

#### Eingang:

Haupteingang rein, links halten, Beschilderung „Schwimmbad“ folgen, der Weg führt in den Keller; dort bis zum Mittelgang gehen, der Umkleidebereich befindet sich auf der rechten Seite. Vor dem Eingangsbereich zur Umkleidekabinen **müssen** die Schuhe bereits im Flur ausgezogen werden.

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 bitte schnell und leise durchführen. Der letzte Kurs eines Tages muss sich zückig umziehen ca 10 Minuten zeit für alles damit pünktlich die Halle abgeschlossen werden kann/sollte dies nicht klappen werde ich das Duschen einstellen müssen.
- **Es darf erst 5 Minuten vor Kursbeginn die Schwimmhalle betreten werden**
- **Bei Krankheit oder nicht Teilnahme über die Homepage abmelden**
- **Kalender öffnen- Termin auswählen- und auf den Roten Button abmelden Wichtig**
- **!!!Bei den Schwimmgürtel bitte keine Polster abnehmen!!!**
- **Wer regelmäßig (3x) zu spät kommt wird vom Kurs ausgeschlossen!**

#### Sonstiges:

- Bitte verhaltet euch im Haus ruhig.
- **Die Wassertiefe beträgt 1,25m**
- 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 Umkleide und 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. Hab 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
- Haare gut trocken (vorallem im Winter)
- Kleidung im Zwiebelsystem
- Essen und Trinken

## Schwimmkurs/Tauch und Ausdauerkurs/Bronze/Silber

- Bei der ersten Stunde darf ein Elternteil am Rand dabei bleiben, es wird eng, warm und kuschelig alle weiteren Stunden finden in Abwesenheit der Eltern statt. (Beim Tauch und Ausdauerkurs/Bronze/Silber 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!!!**
- Beim Silberkurs muss eine Bescheinigung vom 3 m Sprungturm oder 2x vom 1m Brett erfolgen. Dies kann bei jedem Bademister abgenommen werden. Die Bescheinigung ist dann dem Schwimmtrainer mitzubringen.

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

Schwimmerische Grüße

Daniel

