

BABYSCHWIMMEN bei den RATS AMSTETTEN

Seit November 2017 veranstaltet der Schwimm- und Triathlonverein RATS Amstetten Babyschwimmkurse im Naturbad Amstetten. Nach 10 Jahren Erfahrung mit Anfängerschwimmkursen ab 4,5 Jahren und der großen Nachfrage, war dies der nächste logische Schritt für uns.

Die Arbeit und die Beschäftigung mit den Allerkleinsten unserer Gesellschaft liegt uns seit jeher am Herzen und wir hoffen mit diesem Schritt auch den einen oder anderen Wasserfloh zu entdecken, der vielleicht auch einmal bei uns zu einem Schwimmer ausgebildet wird.

Die Trainerin Karin Hausberger hat eine fundierte Ausbildung als Babyschwimm-Instruktorin

Das Erlebnisbecken des Naturbades Amstetten wird für die Babyschwimmkurse extra aufgeheizt, die Wassertemperatur beträgt beim Kurs 32° C. Außerdem stehen eine Rutsche, ein Strömungskanal, Massagedüsen und ein separates Babyplanschbecken zur Verfügung.

Inhalt:

- Ziele und Wirkung des Babyschwimmens
- Kursarten und Inhalte
- Organisatorisches
- Wichtige Informationen/ Worauf Sie nicht vergessen sollten:



Ziele und Wirkung des Babyschwimmens

Babyschwimmen ist Bewegung im Wasser

Mit **Schwimmen** hat Babyschwimmen nicht wirklich etwas zu tun: Mutter oder Vater ziehen, tragen oder schaukeln ihr Baby mit speziellen Grifftechniken durch das Wasser. Diese werden den Eltern in Babyschwimm-Kursen gezeigt. Um dem Baby ein sicheres Vergnügen im Wasser zu bieten, sollten solche Kurse von geprüften und zertifizierten Baby- und Kleinkinderschwimm-Instruktoren geleitet werden.

Sie wissen nicht nur, was im Notfall zu tun ist, sondern schneiden den Kurs auf die altersentsprechende Förderung der Kinder zu. Und so werden oft auch Lieder in Babyschwimmkursen gesungen, um die Bewegungen im Wasser rhythmisch zu unterstreichen. Zudem haben die Kleinen mit Wasserspielzeug viel Spaß. Durch gemeinsame Spiele im Wasser wird die **Eltern-Kind-Beziehung** und das Kennenlernen der Babys untereinander gefördert.

Wirkungen von Wasser auf das Baby

Wasser ist das Urelement des Menschen und allen Lebens. Deshalb kommt es nicht von ungefähr, dass man das Element nicht nur zur Reinigung und Erfrischung nutzt, sondern Wasser als Heilmittel schon jahrtausendlang gezielt eingesetzt wird. Sind wir im Wasser, verändern sich unsere Körper- und Sinneseindrücke. Auf das Baby, das schon im Mutterleib von Fruchtwasser umgeben war und mit dem Element deshalb besonders vertraut ist, hat der Aufenthalt im Wasser vielfältige Wirkungen. Damit diese wirklichen Effekte auf das Kind haben, ist jedoch Voraussetzung, dass man regelmäßig - am besten einmal pro Woche vom 3. Lebensmonat bis zum 1. Lebensjahr - mit dem Baby "schwimmt".

- **Gut fürs Gehirn:** Reflexgesteuerte, instinktive Schwimmbewegungen werden ausgelöst, welche die Hirntätigkeit des Zentralen Nervensystems (ZNS) stimulieren. Die Reflexschwimmbewegungen ermöglichen es dem Säugling auch, Ziele anzusteuern und sich als selbstständig zu erleben. Das stärkt sein Selbstbewusstsein sowie die Eigenmotivation für Bewegung.
- **Empfindungen verstärken:** Das Bewegungsempfinden wird intensiviert, da dem Baby im Wasser Bewegungen gelingen, zu denen es an Land noch nicht fähig ist. Denn in dem feuchten Element hat der Körper Auftrieb. Die noch schwach entwickelte Muskulatur muss nicht gegen die Schwerkraft ankämpfen und so kann der Säugling seine Beine und Arme ungehindert bewegen. Nicht nur die Muskeln werden durch diese Bewegungen gekräftigt, was die motorische Entwicklung beschleunigt, Körperkoordination und Gleichgewichtssinn verbessert, sondern der Säugling wird sich auch seines Körpers bewusster. Auf entwicklungsverzögerte Kinder kann sich das Babyschwimmen wegen all dieser Effekte besonders positiv auswirken.
- **Besser schlafen:** Durch den Wasserwiderstand werden großflächige Berührungsreize auf der Haut gesetzt und so die unter der Haut liegenden Nervenfasern stimuliert. Dies reguliert den

Muskeltonus, wodurch Bewegung im Wasser eine entspannende Wirkung hat. Nach dem Schwimmen **schlafen die Säuglinge** daher auch tiefer und länger.

- **Bessere Atmung:** Die empfohlene Wassertemperatur von 31-33 Grad Celsius regt das Herzkreislaufsystem an. Durch wechselnde Ein- und Auftauchbewegungen des Brustkorbes beschleunigt und vertieft sich die Atmung des Säuglings. Bei längerem Wasseraufenthalt verlängern und vertiefen sich die Atemzüge. Der Druck auf den Brustkorb durch das Wasser bewirkt zudem ein vermehrtes Ausatmen und die Atemhilfsmuskulatur wird gekräftigt. Das hat wiederum positive Auswirkungen auf die Entwicklung des Brustkorbes.
- **Beziehung wird gestärkt:** Da die Mutter oder der Vater das Kind im Wasser hält, wird sein Urvertrauen zu Mama oder Papa gestärkt (**Bonding**). Auch der Kontakt der nackten Haut von Elternteil und Kind im Wasser intensiviert die Beziehung der beiden. Die Eltern lernen ihr Kind und seine Bedürfnisse durch das gemeinsame Bewegen und Spielen im Wasser besser kennen. Wenn im Babyschwimmkurs auch gemeinsam getaucht wird, stärkt das zusätzlich das Vertrauen des Babys zu Mama und Papa: Unter Wasser erleben beide gemeinsam eine andere Welt; das Baby sieht und hört unter Wasser anders und kann sich völlig frei bewegen. Es fühlt sich sicher, weil es erfährt, dass es gemeinsam mit dem Elternteil wieder an die Oberfläche kommt. Angst, dass ihr Baby beim Tauchen Wasser in die Lunge bekommt, brauchen Eltern übrigens nicht zu haben: Oft haben die Babys noch den frühkindlichen Atemschutzreflex. Außerdem beträgt die Tauchdauer maximal 4 Sekunden. Auch Ohrenschäden sind durch das Tauchen nicht zu befürchten, da nie tief getaucht wird.
- **Soziale Entwicklung fördern:** Das Zusammentreffen mit anderen Babys im Schwimmkurs fördert die kindliche Persönlichkeitsentwicklung und die Sozialisation.
- **Vertrauen zu Wasser:** All das stärkt auch das Selbstvertrauen des Babys. Wenn es größer geworden ist, hat es zudem eine größere Vertrautheit mit Wasser, was auch das Schwimmen lernen unterstützt. Eine wirkliche Schwimmtechnik kann ein Kind im Allgemeinen frühestens ab 3 Jahren bewusst erlernen.

Gründe gegen das Babyschwimmen

Es gibt jedoch auch ein paar wenige Gründe, die gegen das Babyschwimmen sprechen.

Wenn das Baby seinen Kopf noch nicht selbst halten kann

In der Regel kann ein Baby seinen Kopf mit 3 Monaten schon ganz gut alleine stabil halten. Kann es dies noch nicht, sollte man mit dem Babyschwimmen warten, bis das Kleine dies kann. Sonst besteht eher die Gefahr, dass der Säugling Wasser schluckt.

Wenn das Baby extrem ängstlich reagiert

Ein Babyschwimmkurs liefert dem Säugling anfangs ein wahres Feuerwerk an neuen Eindrücken: das viele Wasser, der große Raum, die anderen Babys und Mütter, ungewohntes Spielzeug, ein vergrößerter Bewegungsradius als an Land...Extrem ängstliche oder zarte Babys kann Babyschwimmen deshalb auch überfordern. Mit jedem Baby sollte man anfangs im Wasser besonders einfühlsam umgehen.

Wenn das Baby anfällig für Allergien ist

Schwimmbadwasser ist meist chlorhaltig. Experten warnen davor, mit Kindern aus Familien, in denen Allergien bestehen, Babyschwimmkurse in gechlortem Wasser zu besuchen. Denn solche Kinder entwickeln dann eher **Asthma**. Eine Alternative sind spezielle Kurse für Babyschwimmen in chlorfreiem Wasser - etwa in ozonhaltigem, um die hygienischen Bedingungen dennoch zu gewährleisten. Für alle Babys gilt: Um Hautreizungen durch Chlor vorzubeugen, nach dem Schwimmen gut abduschen und abtrocknen. Danach schön warm einmummeln.

Wenn das Baby infektanfällig ist

Im Wasser können sich trotz Chlor, Ozon und Co. dennoch Keime tummeln – speziell **Mittelohrentzündungen** und Durchfallerkrankungen treten bei "schwimmenden" Babys vermehrt auf. Besonders infektanfällige Kinder gehören deshalb nicht ins Wasser. Dazu zählen auch erkältete oder fiebrige Babys. Ihr junges Immunsystem hat mit dem aktuellen Infekt eh schon genug zu tun. Eine **Mittelohrentzündung** vorbeugen können Eltern, indem sie ihrem Baby nach dem Schwimmen die Ohren mit einem weichen Tuch gut abtrocknen. Danach am besten noch föhnen - auf niedrigster Stufe (lauwarm) in einem Abstand von etwa 10 Zentimetern. Gegen Durchfallerkrankungen schützt z.B. eine Impfung gegen Rotaviren.

Kursarten und Inhalte

Wir versuchen im Rahmen der Kurse das Interesse am Spielen und der Bewegung im Wasser zu wecken! Das Gleichgewicht wird geschult und dadurch die motorische Entwicklung beschleunigt! Im spielerischen Umgang mit verschiedenen Materialien lernen die Babys zu tauchen, sich am Wasser treiben zu lassen und dadurch auch früher zu schwimmen

Da sich Babys und Kinder sehr rasch entwickeln bieten wir unterschiedliche Kurse an:

1. Babyschwimmen 3 bis 12 Monate:
Hier steht Die spielerische Förderung des Tast- und Bewegungssinnes im Vordergrund. Wir schulen die Eltern die verschiedenen Haltegriffe, das Schwimmen mit Delphinscheiben und erste Übungen zur Selbstrettung werden gezeigt und geübt.
2. Babyschwimmen-Folgekurs 12 Monate bis ca 2,5 Jahre:
In diesen Kursen geht es in erster Linie darum, Kindern, die durch das Babyschwimmen bereits viel Wassererfahrung haben, noch mehr Kompetenz und in letzter Konsequenz auch das ganz frühe Freischwimmen zu ermöglichen! Schrittweise erobern die Kinder das Wasser und lernen selbstbewusst damit umzugehen.
3. Kleinkinderschwimmen 2,5-4 Jahre
In diesen Kursen beschäftigen wir uns intensiv, aber vor allem spielerisch mit dem Element Wasser und dessen Eigenschaften wie Auftrieb, Widerstand, Druck.. Ihr Kind lernt das Wasser näher kennen, lernt, lernt, dass Wasser auch gefährlich sein kann und es erfährt dabei, dass das Wasser uns trägt, wenn wir es lassen
Tauchen und Randsprünge bereiten das Kind lustvoll und spielerisch auf eventuelle Notfälle vor und geben ihm Handlungsstrategien mit auf den Weg. Schrittweise arbeiten wir gemeinsam an der richtigen Wasserlage, dem richtigen Beinschlag und an der korrekten Atemtechnik.
Langsam und ohne Zwang bauen wir die Schwimmhilfen ab und helfen dem Kind, das Wasser zunächst noch in seiner eigenen Technik zu bewältigen
Dieser Kurs ist die beste Voraussetzung um in weiterer Folge einen Kurs „Anfängerschwimmen“ bei den RATS Amstetten zu belegen

Organisatorisches:

Wenn Sie noch Fragen haben, dann kontaktieren Sie bitte Frau Karin Hausberger unter karin.hausberger@gmx.at

Wir können leider keinen Geschwister-Rabatt gewähren! Sollten Sie den Kurs frühzeitig beenden müssen, können wir keine Refundierung geleisteter Kursbeiträge zusagen

Im Kursbeitrag ist der Eintritt bereits enthalten, sie benötigen eine € 2.- Münze für das Kästchen in den Umkleiden.

Der Kurs beginnt sehr pünktlich und dauert 45 Minuten. Sie können frühzeitig kommen um rechtzeitig fertig zu sein und haben auch danach genug Zeit Ihr Baby zu versorgen. Die Eintrittskarte ist 90 Minuten gültig

Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Babyschwimmens (nur) eine Betreuungsperson notwendig ist! Die Benutzung des Sportbeckens ist im Rahmen des Kurses nicht gestattet.

Wichtige Informationen/ Worauf Sie nicht vergessen sollten:

- Badehose oder Badeanzug aus Stoff fürs Baby (nach Möglichkeit keine Schwimmwindeln aus Papier oder Stoff, da diese einen sehr starken Auftrieb haben und somit das Baby eher behindern)
- 2 Handtücher fürs Baby
- persönliche Badesachen, Bademantel für die Mama/den Papa
- Ihr Kind sollte nicht hungrig zum Schwimmen kommen!
- ACHTUNG: Ölen oder cremen Sie Ihr Kind keinesfalls vor dem Schwimmen ein, da die Haut dadurch sehr glitschig wird und Ihnen Ihr Baby vom Arm rutschen kann!
- Wir versuchen im Sinne der Babys den Chlorgehalt im Wasser so niedrig wie möglich zu halten. Im Sinne Ihres Kindes bitten wir Sie daher, vor dem Schwimmen zu duschen!
- Schwimmen macht Babys sehr hungrig! Nehmen Sie genug Milch oder Gläschen mit. Nach dem Schwimmen kann im Restaurant noch genussvolle gestillt bzw. gegessen werden.
- Kein Babyschwimmen bei Fieber, Durchfall oder ansteckenden Hauterkrankungen!