

# **Kinderschwimmen im Variobad**

## ***Vorbemerkung***

Alle Angebote finden im Variobad der „De Bütt“ in Willich, Zum Schwimmbad 1 statt. Der Zugang befindet sich an der linken Seite des Badkomplexes (am Weg zum Parkplatz des Freizeitzentrums). Das Schwimmbad ist zu den Angebotszeiten für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32° C. Die Haus- und Badeordnung der „De Bütt“ ist zu beachten und kann gerne auf Anforderung bei uns eingesehen werden.

Die Teilnahme am Angebot „Kinderschwimmen“ erfordert eine Mitgliedschaft im TV Schiefbahn.

**Jedes Kind, das noch nicht schwimmen kann, muss bei den Angeboten durch eine erwachsene Person ins Wasser begleitet werden (bis einschließlich Seepferdchen-Abzeichen).**

**Ausnahme bilden die Angebote nach dem Seepferdchen-Abzeichen. Bei Angeboten ohne Eltern sollte sich die Begleitperson nur in Ausnahmefällen im direkten Bereich des Variobades aufhalten (dann auch nur in Badekleidung). Besser ist es, wenn die Begleitperson während der Übungsstunde das Variobad verlässt oder sich in den Umkleidekabinen oder im Vorraum aufhält.**

Beiträge können wegen Urlaub, Krankheit o. ä. **grundsätzlich nicht erstattet werden**, auch nicht anteilig. Plätze in den Angeboten sind nicht übertragbar.

## ***Generelle Hinweise für alle Angebote***

**Mitzubringen** sind für das Kind und die Begleitperson: Badekleidung (auch für die Kleinsten zumindest ein Badehöschen), möglichst Badeschuhe, evtl. Bademantel, Handtücher, Duschzeug.

**Vor der Übungsstunde** sollte eine angemessene Essenspause eingehalten werden: ein voller Magen verursacht oft Übelkeit. Vor dem Betreten des Schwimmbeckens muss geduscht werden. Die Kinder sollen nicht alleine unbeaufsichtigt aus den Umkleidekabinen ins Schwimmbad laufen.

**Lassen Sie keine Wertsachen in der Umkleidekabine zurück! Bei Verlust oder Diebstahl können wir keine Haftung übernehmen!**

**Nach der Übungsstunde** sollte ebenfalls geduscht werden. Bitte achten Sie darauf, alle Badeutensilien und Kleidungsstücke wieder mitzunehmen. Nutzen Sie zum Kämmen und Föhnen den Vorraum, damit in den Umkleidekabinen nicht unnötig viele Haare auf dem Boden liegen.

**Mitgebrachtes Essen oder Getränke** dürfen nicht mit ins Variobad genommen werden und müssen in bruchsicheren Behältnissen aufbewahrt werden. Konsumieren Sie Essen und Getränke bitte nur im Vorraum vor den Umkleidekabinen. Bitte werfen Sie Essensreste und Windeln nicht in die Papierkörbe in den Umkleidekabinen. Durch die hohen Temperaturen kann es sonst schnell etwas „riechen“.

**Angebotsdauer:** In der Regel über ein Schulhalbjahr (ca. 6 Monate) mit Einheiten von 45 Minuten.

## Beschreibung der Inhalte

<b>Bezeichnung</b> geeignetes Alter	<b>Beschreibung</b>
<b>Babyschwimmen</b> 4 – 7 Monate	Babyschwimmen soll dem Baby in erster Linie Spaß machen und den Grundstein für das spätere Schwimmen lernen bilden. Aber auch folgende Ziele spielen eine große Rolle: Kräftigung der gesamten Muskulatur, des Herz-Kreislauf-Systems; Schulung der Sensorik und Motorik, des Gleichgewichts- und Orientierungssinns; Verbesserung des Kontaktverhaltens zu anderen Babys. Notwendige Hilfsmittel und Spielsachen werden zur Verfügung gestellt.
<b>Wassergewöhnung</b> 8 Monate - 3 Jahre	In diesem Angebot wird Ihr Kind spielerisch, aber auch mit entsprechender Disziplin, durch qualifizierte Kräfte an den Umgang mit Wasser gewöhnt, so dass die Kinder die Angst vor dem Wasser verlieren. Spielerische Übungsformen, ins Wasser springen und Tauchen gehören dazu wie Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur und Ausprägung des Gleichgewichtssinns.
<b>Froschabzeichen</b> 3 – 4 ½ Jahre	In diesem Angebot soll die Wasserangst endgültig besiegt werden. Ziel ist es, dass Ihr Kind ca. 5 m Schwimmen (mit Poolnudel) mit der richtigen Atmung beherrscht. Ein Sprung ins Wasser und einmal im Wasser Luft auspusten rundet die Übung ab. Als Belohnung gibt es ein Frosch-Abzeichen.
<b>Seepferdchen Anfänger</b> ab 4 ½ Jahre	Dieses Angebot gibt es nur <u>mit</u> Eltern/Begleitperson. Ziel des Kurses ist die Erlangung des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“. Dazu gehören: 25 m Schwimmen, ein Sprung vom Beckenrand sowie Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser. Je nach Entwicklung des Kindes kann dies bereits nach einem Halbjahreskurs erreicht werden.
<b>Seepferdchen Fortgeschrittene / Bronzeabzeichen</b> ab 5 Jahre	In diesen Angeboten sind keine Eltern/Begleitpersonen dabei. Seepferdchen Fortgeschrittene dient der Vertiefung der erlernten Fähigkeiten bis hin zur Erlangung des Jugendschwimmabzeichens Bronze. Dazu gehören: Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser, Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung, Kenntnis der Baderegeln.
<b>Silber-/Goldabzeichen</b> ab 5 Jahre  Achtung: Das Schwimmabzeichen Gold kann erst ab einem Mindestalter von 9 Jahren ausgegeben werden.	Auch dieses Angebot findet ohne Eltern/Begleitperson statt. Voraussetzungen für die Jugendschwimmabzeichen: <u>Silber</u> : Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage), 2 x Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser, 10 m Streckentauchen, Sprung aus 3 m Höhe, Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung. <u>Gold</u> : 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten, 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden, 25 m Kraulschwimmen, 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen, Tieftauchen von der Wasseroberfläche, dabei drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten bei max. 3 Versuchen herausholen, 15 m Streckentauchen, Sprung aus 3 m Höhe, 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen), Kenntnis der Baderegeln, Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)