

Kinderschwimmen – Informationen für Eltern

1. Verhalten vor und nach dem Schwimmen

Vor dem Schwimmen

- keine üppigen Mahlzeiten verabreichen
- Schuhe ausziehen ☛ die Duschen und das Hallenbad niemals mit Schuhen betreten!
- Uhren und Schmuck abnehmen
- Nase putzen
- zur Toilette gehen
- Kinder besammeln sich umgezogen und geduscht im Hallenbad
- Eltern sind nicht im Hallenbad – sie warten in der Garderobe oder draussen
- **Alle am Kurs teilnehmenden Kinder tragen eine Badekappe**

- ☛ Im Hallenbad ausserhalb des Beckens niemals rennen; nasser Fussboden = Rutschgefahr!
- ☛ In der Garderobe und im Hallenbad nicht essen!

Nach dem Schwimmen

- Kinder gründlich duschen (Chlor erzeugt sonst Hautreizungen)
- gut abtrocknen; insbesondere zwischen den Zehen (Fusspilzgefahr), unter den Achseln, am Nacken und in den Ohren
- Haare ausgiebig fönen und gut kontrollieren → sonst besteht Erkältungsgefahr
- **unbedingt kontrollieren ob alle persönlichen Sachen wieder eingepackt wurden**

Nicht baden/schwimmen bei

- starker Erkältung; insbesondere Ohrenschmerzen
- Fieber
- Läuse
- Krankheiten, organischen Beschwerden (im Zweifelsfalle Arzt konsultieren)

2. Levels und Stufen

Die Schwimmschule Oliver Staubli bietet Kurse auf zwei Levels an: BASIC und ADVANCED. BASIC beinhaltet den Kurs Stufe BEGINNERS sowie die Stufen 1 und 2. Ziel der BASIC-Kurse ist es, optimale Voraussetzungen für das sichere Schwimmen zu schaffen. Im Wesentlichen setzen wir uns mit den Kernelementen Atmen, Schweben und Gleiten auseinander.

Level ADVANCED beinhaltet die Stufen 3 bis 7. Hier kommt als weiteres Kernelement das Antreiben hinzu. Wir setzen Beine, Arme, Atmung und Körper gezielt für die Fortbewegung im Wasser ein. Später setzen wir uns mit den ersten Schwimmarten Kraul und Rückenkraul auseinander. Die dritte Schwimmart Brust kommt ab Stufe 6 hinzu.

Als Fortsetzung vom Level ADVANCED haben geeignete Kinder die Möglichkeit innerhalb der Schwimmschule Oliver Staubli KINDERTRAININGS zu durchlaufen. Im Angebot sind drei Module, welche Kinder auf den späteren Eintritt in einen Schwimmklub vorbereiten.

3. Übertritt in die nächste Stufe

Alle Kurse sind aufeinander aufbauend; d.h. für den Übertritt in die nächst höhere Stufe müssen die Ziele des vorangehenden Kurses erfüllt sein. Dazu führen wir innerhalb einer Kursperiode regelmässige Lernkontrollen durch. Es ist normal, dass Kinder unterschiedlich schnell lernen und daher kontraproduktiv ein Kind in eine höhere Stufe zu schicken, wenn es dafür noch nicht bereit ist. Im Level BASIC entscheidet zudem die Reife des Kindes darüber, ob es Sinn macht in die nächsthöhere Stufe zu wechseln.

4. Schwimmtests

Ab Stufe 1 können die Kinder gegen Ende der Kursperiode einen Test aus der Grundlagenreihe von swimsports.ch erwerben. Die Abgabe von Abzeichen ist zugleich Belohnung für das bisher Geleistete und Anreiz weiter dran zu bleiben. Am Ende des Stufe BEGINNERS-Kurses erhalten die Kinder das Motivationsabzeichen Seehund.

Schafft ein Kind die geforderten Inhalte eines Tests nicht oder hat es den betreffenden Test bereits früher erworben, erhält es stattdessen ein Motivationsabzeichen oder ein anderes Geschenk. Die Kursleitung behält sich vor während einer Kursperiode keinen Test zu machen, wenn für eine Gruppe/Stufe die Zeit zu kurz ist, um die verlangten Ziele zu erreichen. **Während Intensivkursen erwerben die Kinder keinen Test; die Zeit um die verlangten Inhalte zu festigen, ist zu kurz.**

5. Teilrückerstattung von Kursgeldern durch Krankenkassen

Einige Krankenkassen sind bei entsprechender Versicherung bereit, sich an den Kurskosten für Kinderschwimmen zu beteiligen. Auf Wunsch stellt die Schwimmschule eine Bestätigung aus. Bitte die Bestätigung vom jeweils aktuell laufenden Kurs verlangen.

6. Häufig gestellte Fragen

Wann und wie kann ich mein Kind wieder für die nächste Kursperiode anmelden?

Gegen Ende einer Kursperiode erhalten Sie pro Kind ein E-Mail mit einem Link und einem Passwort. Klicken Sie auf den Link und füllen Sie die Wiederanmeldung aus. Die Frist zur Wiederanmeldung dauert bis zum im E-Mail angegebenen Datum.

Wie oft beginnen neue Schwimmkurse und wie lange dauert eine Kursperiode?

Die Kurse beginnen in der Regel zwei Mal jährlich: Herbst (August bis Dezember) und Winter/Frühling (Januar bis Juni, in Brunnen März-Juni). Je nach Kursort laufen die Kurse über 12 bis 16 Lektionen. Auf **schwimmschulestaubli.ch** finden Sie laufend das aktuelle Kursprogramm.

Ab welchem Alter können Kinder an Ihren Kursen teilnehmen?

Das Mindestalter für den Level BASIC ist 4 Jahre. Für jüngere Kinder bieten wir neu Kurse zusammen mit Mama oder Papa an. Infos und Termine finden Sie unter **KLEINKINDKURSE** auf schwimmschulestaubli.ch

Organisieren Sie auch Intensivkurse während den Schulferien?

Ja, Intensivwochen finden jeweils während den Schulferien im Frühling, Sommer und Herbst statt → Ausschreibungen, Termine und Kursorte sind auf **schwimmschulestaubli.ch** ausgeschrieben.

Erhalte ich nach der Anmeldung eine schriftliche Bestätigung?

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung per E-Mail. Weitere Informationen (z.B. Teilnehmerliste) folgen rechtzeitig vor Kursbeginn. Die Rechnung erhalten Sie mit separatem E-Mail.

Mein Kind hat alle 7 Stufen absolviert. Gibt es danach eine Möglichkeit weiter zu machen?

Ja, in den KINDERTRAININGS (siehe vorne), sofern genügend Wasserzeiten zur Verfügung stehen. Auf Wunsch hilft Oliver Staubli anschliessend, einen Platz in einem Schwimmclub zu finden.

Dürfen Eltern und Geschwister während der Kurse auch ins Wasser?

Baden/Schwimmen ist für Nicht-Kursteilnehmer untersagt. Ausnahme Kursort Brunnen (öffentl. Bad).

Dürfen Eltern/Geschwister während der Kurse im Hallenbad zuschauen?

Nein. Ausnahme: Erste und letzte Lektion. Kinder und Kursleiter können sich besser konzentrieren wenn Begleitpersonen in der Garderobe oder draussen warten.

Warum lernen die Kinder als erste Schwimmtechniken Kraul und Rücken und nicht Brust?

Die Brusttechnik ist vom Bewegungsablauf und der Koordination her viel schwieriger zu handhaben als Kraul und Rückenkraul. Auswärts gedrehte Füße beim Brustbeinschlag beispielsweise bereiten kleinen Kindern grosse Mühe. Ebenso das Zusammenspiel zwischen Beinschlag, Armzug und Atmung. Zudem besteht beim Brustschwimmen die Angewohnheit stets den Kopf aus dem Wasser zu strecken. Siehe auch nächste Frage.

Warum lernen die Kinder nicht mit dem Kopf aus dem Wasser zu schwimmen?

Wird der Kopf aus dem Wasser gestreckt, sinken als Reaktion der Rumpf und die Beine ab. Der Körper gerät in eine ungünstige Schräglage – bei Kindern sogar oft in eine senkrechte Lage. Diese ungünstige Wasserlage wirkt sich negativ auf den Vortrieb der Arme und Beine aus: der aufgerichtete Körper erzeugt einen unnötigen Widerstand und kann nur noch unter grossem Kraftverschleiss – wenn überhaupt - vorwärts bewegt werden.

Mein Kind kann an der nächsten Lektion nicht teilnehmen. Wie melde ich es ab? SMS oder E-Mail an die zugeteilte Kursleitungsperson – die Kontaktdaten finden Sie auf der Teilnehmerliste.

WEITERE FRAGEN & ANTWORTEN FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE: FRAGEN?