



# SCHWIMMENLERNEN BEI KOPFSPRUNG KÖLN E.V. – ELTERNINFORMATIONEN

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Wir freuen uns, euch bei Kopfsprung Köln e.V. begrüßen zu können! Damit einem reibungslosen Start nichts im Wege steht, haben wir euch im Folgenden die wichtigsten Infos zu Ablauf und Organisation zusammengestellt.

## WO WIRD GESCHWOMMEN?

### Schwimmzentrum der Deutschen Sporthochschule Köln

Anschrift: Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln (Lageplan befindet sich auf unserer Homepage)

Anreise: Mit der Bahn (Linie 1, Haltestelle RheinEnergieStadion oder Junkersdorf), mit dem Auto (Parkplätze auf den Jahnwiesen), mit dem Rad (Fahrradständer direkt vor der Halle).

Schwimmbecken: Das Schwimmenlernen findet im Lehrschwimmbecken statt. Das Becken ist in der Wassertiefe höhenverstellbar. Wir nutzen i.d.R. eine Wassertiefe zwischen 75cm, so dass die Kinder problemlos stehen können. Die Wassertemperatur beträgt ca. 30°. Normalerweise stellen wir das Lehrschwimmbecken in der letzten Woche des Monats auf 1,25m, sodass wir als Lehrkräfte stehen können. Die Kinder können sich am Rand entlang hangeln und zudem auf 3 Plattformen im Wasser stehen. Das Tiefwasser bietet viele neue Möglichkeiten und Entwicklungschancen für alle Kinder. Ihr könnt die Kinder darauf vorbereiten, müsst ihr aber nicht. Hin und wieder gehen die Kinder in Kleingruppen auch mal ins große Becken, um sich ans Tiefwasser zu gewöhnen.

## SCHWIMMZEITEN

- *Montags, zwischen 15:00 und 18:00 Uhr* in vier Gruppen oder *dienstags, zwischen 15:00 und 16:30 Uhr* in zwei Gruppen.
- Die Schwimmzeit beträgt 45 Minuten.
- Eure genaue Kurszeit erhaltet ihr individuell in der Begrüßungsmail.

## EINLASS, UMZIEHEN UND ABHOLEN

- Der Einlass ins Bad ist 15 Minuten vor Beginn des Schwimmunterrichts möglich.
- Für die Spinde benötigt ihr ein 2€-Stück.
- Die Kinder ziehen sich in Begleitung der Eltern um und werden kurz vor Stundenbeginn runter zum Lehrbecken gebracht (bitte Schuhe ausziehen!). Die Trainer\*innen geben dann das Startsignal, wann geduscht werden kann; eine Dusche befindet sich direkt am Becken.
- Normalerweise verbleiben die Eltern während des Unterrichts nicht im Bad, denn die Kinder schaffen das in der Regel gut allein und sind weniger abgelenkt. Beim ersten Schwimmtermin dürft ihr aber natürlich gerne mit reinkommen, um euch vorzustellen und den Kindern den Start zu erleichtern. Dazu bitte Sportkleidung mitbringen!
- Nach dem Unterricht entlassen wir die Kinder am Becken und sie werden von euch wieder abgeholt. Das Duschen nach dem Schwimmunterricht erfolgt in den Duschen oben auf der Umkleideebene.
- Aus hygienischen Gründen ist das Essen und Trinken in den Umkleiden untersagt!



## WAS MACHEN DIE ELTERN WÄHREND DES SCHWIMMUNTERRICHTS?

- Wenn ihr den Schwimmunterricht von draußen vor dem Fenster verfolgen möchtet, bitten wir euch, dabei möglichst unauffällig zu sein. Es wäre wichtig, etwaige Ablenkung der Kinder und unnötige Unruhen im Kursgeschehen zu vermeiden.
- Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, auf Anfrage auch mal vom Beckenrand zuzuschauen, um einen Eindruck zu erhalten, was das Kind inzwischen gelernt hat.
- Fotos dürfen weder von außerhalb des Bades noch vom Beckenrand gemacht werden, da die Persönlichkeitsrechte der anderen Teilnehmenden sonst verletzt werden.

## WAS MÜSSEN DIE KINDER MITBRINGEN?

- Die Kinder tragen zum Schwimmunterricht eine **enganliegende Schwimmhose** oder einen **gutsitzenden Schwimmanzug**. Weite Badeshorts, Bikinis oder Badeanzüge mit Röckchen stören die Bewegungsfreiheit, erzeugen unnötigen Widerstand im Wasser und verrutschen häufig.
- Kinder mit langen Haaren (auch bei Ponys, die in die Augen fallen) sollen die **Haare fest zusammenbinden** oder bestenfalls sogar eine **Schwimmkappe** tragen. Unsere vereinseigene Kopfsprung-Kappe gibt's in verschiedenen Farben für 8,00 €. Sprecht uns gerne an.
- Eine Schwimmbrille ist individuell nach Absprache mit uns eine Option, wird aber erstmal nicht benötigt.
- Handtuch; Handtuch-Poncho
- ggf. Badelatschen (besser keine Flip-Flops)
- Eltern benötigen sportliche Bekleidung, falls sie am Beckenrand verbleiben. Die Hygienevorschriften verbieten ein Betreten des Bades in Straßenkleidung, außerdem ist es sehr warm.
- Ggf. Shampoo; Duschgel

## KOMMUNIKATION

- Um alle Anliegen, die das Schwimmenlernen betreffen, kümmert sich Maila Vogel unter [maila@kopfsprung-koeln.de](mailto:maila@kopfsprung-koeln.de). Alle anderen Anliegen (z.B. zur Mitgliedschaft) können per E-Mail an [schwimmen@kopfsprung-koeln.de](mailto:schwimmen@kopfsprung-koeln.de) gerichtet werden.
- Vor der ersten Stunde begrüßen wir euch am Beckenrand und stehen auch für ein kurzes persönliches Gespräch zur Verfügung.
- Sollte es darüber hinaus wichtige Informationen zu eurem Kind geben, z.B. bezüglich besonderer Lernvoraussetzungen, gesundheitlicher Bedenken o.ä. könnt ihr gerne per Mail einen ausführlicheren Gesprächstermin per Telefon oder im Bad vereinbaren.
- Falls ihr Telefonnummern von Trainerinnen oder Trainern erhaltet, gebt diese bitte niemals an Dritte weiter!

## MITGLIEDSCHAFT

Um unser Angebot nutzen zu können, werdet ihr (bzw. wird euer Kind) Mitglied in unserem Verein. Alle Infos zu Beitragshöhe, Kündigungsfristen, etc. sind den entsprechenden Dokumenten auf unserer Homepage zu entnehmen (<https://www.kopfsprung-koeln.de/mitglied-werden/>). Ist der richtige Kurs bzw. die richtige Lerngruppe für euer Kind gefunden, erhaltet ihr per Mail den Link zu unserem Online-Aufnahme-Formular und könnt dann die Mitgliedschaft beantragen.



## KONZEPT

Das Ziel unseres Vereins ist es, allen Kindern langfristig Freude am und Sicherheit im und am Wasser zu vermitteln. Für das spannende Element Wasser wollen wir die Kinder mit einem vielfältigen und kindgerechten Bewegungsangebot begeistern. Dazu gehört beispielsweise, dass die Kinder in der Gruppe gemeinsam Dinge entdecken und spielerisch erarbeiten. Hierbei liegt der Schwerpunkt sowohl auf den schwimmerischen Grundfertigkeiten wie Tauchen, Atmen, Schweben und Gleiten als auch darauf, wertvolle Erfahrungen in der Gruppe und mit anderen Kindern zu sammeln. Ein weiteres zentrales Element ist das eigenständige Spielen und Ausprobieren, um jedem Kind einen individuellen und selbstbestimmten Zugang zum Wasser zu ermöglichen. Hierzu bereiten wir für jede Stunde eine Lernlandschaft bzw. einen Stationsbetrieb vor, welcher Lernanlässe zum z.B. Springen, ins Wasser Gleiten und Antreiben schafft. Ausgehend vom Repertoire der Grundfertigkeiten werden vielfältige Formen des Antreibens in verschiedenen Lagen erarbeitet, bis die Kinder auch im tiefen Wasser so souverän sind, dass ein Wechsel in die nächste Gruppe und aus dem Lehrbecken heraus gut möglich ist. Die Vermittlung der klassischen Schwimmtechniken beginnt erst dann.

### *Abzeichen*

Deutsche Jugendschwimmabzeichen werden auch von uns abgenommen, spielen für den Prozess des Schwimmenlernens aber eine untergeordnete Rolle. Im Regelfall bekommen die Kinder ihr Seepferdchen kurz vor dem Wechsel in die nächste Gruppe und ins Tiefwasser.

### *Gruppenwechsel*

Der Wechsel aus dem Schwimmenlernen in eine fortgeschrittene Gruppe im Tiefwasser erfolgt nicht nach einer bestimmten Zeit, sondern individuell und abhängig von Könnens- und Entwicklungsstand des Kindes.