

Wichtige Infos zu unseren Schwimmkursen im Bedburger Nass

Veranstaltungsort

Adresse: Rosendaler Weg 10a, 47551 Bedburg-Hau

Bitte benutzen Sie den Seiteneingang!

Zum Umziehen nutzen Sie bitte ausnahmslos die Sammelumkleidekabinen, da nur diese nach den Schwimmkursen gereinigt werden. Für die Herren stehen die ausgewiesenen Herren-Sammelumkleidekabinen zur Verfügung und die Damen nutzen die Frauen-Sammelumkleidekabine links.

Wickelmöglichkeiten haben Sie auf der Wärmebank am Lehrschwimmbecken oder in den Sammelumkleidekabinen.

Badeausrüstung

Es sollten mehrere Handtücher mitgebracht werden (z. B. eins als Wickelunterlage, eins zum Abtrocknen, eins zum Einwickeln zwischen Halle und Dusche – oder einen Bademantel).

Bringen Sie eine Badehose bzw. Badeanzug für sich und Ihr Kind mit und für Babys bitte Schwimmwindeln.

Für Kinder, die schon laufen können, bringen Sie bitte Badeschuhe mit (aus hygienischen Gründen und zur Unfallvermeidung). Gleiches gilt natürlich auch für die Begleitperson.

Es können Getränke für Sie und ihr Kind mitgebracht werden.

Vor dem Schwimmen

Nehmen Sie vor dem Schwimmen keine schweren Mahlzeiten ein.

Beim Säuglingsschwimmen kleiden Sie ihr Kind nach und nach aus, damit sich der kindliche Körper allmählich an die Temperaturveränderungen anpassen kann.

Bitte duschen Sie und Ihre Kinder unbedingt vor dem Schwimmen.

Nach dem Schwimmen

Versichern Sie sich, dass Sie alle Kleidungsstücke und Handtücher wieder eingepackt haben.

Nehmen Sie bitte auch alle gebrauchten Windeln mit und lassen diese nicht in den Mülleimern des Schwimmbades.

Bei Krankheit

Bei Krankheit oder nach Impfungen sollten Sie mit Ihrem Kinder- bzw. Hausarzt darüber sprechen, ob Sie mit Ihrem Kind zum Schwimmen gehen dürfen.