

SAFE & SUNNY

FÜR ELTERN

SOMMER

GUIDE

SICHER · SONNIG · UNBESCHWERT

H₂O WASSER ERLEBEN & KINDISCH

INHALTSVERZEICHNIS



S. 3

Warum dieser Guide?

S. 5

Wenn Eltern sich sicher fühlen, fühlen sich Kinder frei



S. 10

H₂O Wasser erleben & KINDISCH

S. 11

Sicher im Wasser

S. 13

Safe & Sunny

S. 15

Überforderung im Wasser erkennen



S. 18

Die 10 goldenen Regeln für sicheres Schwimmen mit Kindern

S. 21

Mehr Entdecken!

WARUM DIESER GUIDE?



Kinder lieben Wasser.
Kinder lieben Sonne.
Kinder lieben es, draussen zu sein,
zu lachen, zu entdecken.

Und genau dann brauchen sie uns.
Nicht, um sie einzuschränken -
sondern um sie zu schützen,
zu begleiten und zu stärken.

Dieser Guide unterstützt dich dabei,
✓ dein Kind sicher durch den Sommer zu
begleiten
✓ Sonne & Wasser entspannt zu erleben
✓ Familienmomente mit Leichtigkeit zu
geniessen

Denn Sicherheit schafft Raum
für unbeschwerte Momente.

Kinder sollen Wasser nicht fürchten –
sie sollen es feiern.
Kinder sollen Sonne nicht meiden –
sie sollen darin strahlen.

Sicherheit bedeutet nicht Verzicht.
Sie entsteht durch Vorbereitung,
Aufmerksamkeit und Wissen.

Wenn Eltern sich sicher fühlen,
fühlen sich Kinder frei.

Alexandra & Chantal

KINDISCH & H₂O Wasser erleben

*Wenn Eltern sich
sicher fühlen,
fühlen sich Kinder
frei.*



SICHER IN DER SONNE

Sonne ist lebenswichtig – für Wachstum, Wohlbefinden und Lebensfreude. Kinderhaut ist jedoch deutlich empfindlicher und braucht besonderen Schutz.



Warum Sonnenschutz bei Kindern so entscheidend ist:

- Kinderhaut ist dünner und durchlässiger
- Der natürliche Eigenschutz ist noch nicht vollständig entwickelt
- UV-Schäden sammeln sich lebenslang
- Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen spätere Hautrisiken deutlich

“YOU ONLY HAVE ONE SKIN”,
ALEXANDRA (KINDISCH)



Sonnenschutz ist dann wirksam, wenn er konsequent und kombiniert eingesetzt wird.

SONNENSCHUTZ WIRKT IM ZUSAMMENSPIEL

Wirksamer Sonnenschutz besteht aus mehreren Bausteinen. Er funktioniert am besten, wenn diese kombiniert werden.

Dazu gehören:

- bedeckende Kleidung bei längeren Aufenthalten draussen
- Sonnencreme für alle freien Hautstellen
- Hut und Sonnenbrille zum Schutz von Gesicht und Augen
- angepasste Tageszeiten und Pausen, um intensive Sonne zu vermeiden





Je mehr Haut bedeckt ist, desto weniger muss eingecremt werden.

KLEIDUNG ALS SONNENSCHUTZ

Kleidung ist ein besonders verlässlicher Schutz vor UV-Strahlung. Sie wirkt konstant – unabhängig von Schweiß, Bewegung oder Spielzeit.

Worauf es bei Kleidung ankommt:

- möglichst viel bedeckte Haut
- dicht gewebte Stoffe
- langärmelige Shirts
- Hüte mit Nacken- und Ohrenschutz

Zu beachten:

- sehr dünne oder helle Stoffe schützen weniger

UV-BADEKLEIDUNG ERLEICHTERT SONNENSCHUTZ DORT, WO EINCREMEN SCHWIERIG IST.

UV-Badekleidung schützt zuverlässig:

- im Wasser
- beim Spielen am Ufer
- bei längeren Aufenthalten draussen

Worauf Eltern achten sollten:

- hoher UV-Schutzfaktor (UPF 50+)
- möglichst viel bedeckte Haut
- Schutz auch im nassen Zustand
- angenehmer Sitz, der Bewegung zulässt
- Zum Beispiel die Bademode von KINDISCH



SONNENCREME RICHTIG EINSETZEN

Sonnencreme ergänzt Kleidung – sie ersetzt sie nicht.

Darauf kommt es an:

- hoher Lichtschutzfaktor (LSF 50+)
- grosszügig auftragen
- rechtzeitig eincremen
- regelmässig nachcremen, besonders nach dem Baden

Besonders schutzbedürftig sind:

- Gesicht
- Ohren
- Nacken
- Schultern
- Fussrücken

Pausen sind Teil des Sonnenschutzes.



Kinder nehmen Hitze oft später wahr als Erwachsene.
Deshalb brauchen sie bewusst eingeplante Pausen.

Das hilft an heißen Tagen:

- Schattenplätze einplanen
- Aktivitäten auf Morgen- oder Abendstunden legen
- regelmässig trinken
- Ruhephasen zulassen

Mögliche Anzeichen von Überhitzung:

- Müdigkeit
- Unruhe
- gerötete, warme Haut

H₂O WASSER ERLEBEN & KINDISCH



SONNE & WASSER: DOPPELTE AUFMERKSAMKEIT

Sonne und Wasser gehören im Sommer für Kinder zusammen. Gerade am Wasser fühlen sie sich frei und unbeschwert.

Gleichzeitig ist hier die Belastung höher:

- Wasser reflektiert Sonnenstrahlen
- Kinder sind länger draussen in Bewegung
- Abkühlung lässt die Sonne weniger intensiv erscheinen

Deshalb braucht es hier besondere Aufmerksamkeit und Begleitung.

EIN DETAIL MIT GROSSER WIRKUNG

Gut sichtbare Farben helfen, Kinder im Wasser schneller zu erkennen. Helle, kräftige Farben erleichtern die Orientierung und unterstützen Erwachsene dabei, Kinder im Blick zu behalten – auch bei Bewegung oder unter der Wasseroberfläche.



Sichtbarkeit ist ein zusätzlicher Sicherheitsfaktor im Wasser.

SICHER IM WASSER



*Sicherheit im Wasser wächst durch Begleitung,
nicht durch Druck.*

SICHER IM WASSER

Schwimmen zu lernen ist ein wichtiger Schritt.
Sich im Wasser sicher zu fühlen, geht darüber hinaus.

Es bedeutet, das Wasser kennenzulernen,
den eigenen Körper wahrzunehmen und Situationen ruhig einzuschätzen.

Kinder brauchen dafür Zeit, Vertrauen und verlässliche Begleitung.

Je früher Kinder diese Basis aufbauen, desto entspannter und selbstverständlicher
bewegen sie sich im und am Wasser – ein Leben lang.

WIE SICH SICHERHEIT IM WASSER ENTWICKELT

Kinder fühlen sich im Wasser nicht von Anfang an sicher.

*Sicherheit wächst, wenn sie wiederholt Erfahrungen machen,
Zeit zum Ausprobieren haben und verlässlich begleitet werden.*

Im Alltag bedeutet das:

- Wasser in verschiedenen Umgebungen erleben
- sich an unterschiedliche Temperaturen gewöhnen
- Bewegungen ausprobieren und den eigenen Körper im Wasser besser kennenlernen
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung entwickeln

Diese Erfahrungen helfen Kindern, ruhiger zu bleiben, sich besser einzuschätzen und mit neuen Situationen sicherer umzugehen.

Strukturiert begleitet – zum Beispiel in den altersgerechten Schwimmkursen von H₂O Wasser erleben – können diese Erfahrungen vertieft und gefestigt werden.



**SICHERHEIT IM WASSER
ENTSTEHT, WENN KINDER
ERFAHRUNGEN SAMMELN
DÜRFEN.**



SAFE & SUNNY



Spiel, Nähe und Aufmerksamkeit schaffen sichere und positive Wassererlebnisse.

Am Wasser ist die UV-Belastung besonders hoch. Sonnenstrahlen werden reflektiert, und die Abkühlung lässt die Sonne oft harmloser erscheinen.



BABYS & WASSER

ERSTE WASSERERFAHRUNGEN BRAUCHEN EINEN RUHIGEN UND SICHEREN RAHMEN.

Babys bringen von Natur aus Neugier für Wasser mit und erleben es über Bewegung, Körperkontakt und Sinneseindrücke. In einer ruhigen Umgebung kann Wasser zu einem positiven, spielerischen Erlebnis werden.



SANFTE WASSERERFAHRUNGEN KÖNNEN:

- die Bewegungsfreude fördern
- die Körperwahrnehmung unterstützen
- die Muskulatur aktivieren
- die Bindung zur Bezugsperson stärken

DAMIT WASSER FÜR BABYS ANGENEHM UND SICHER BLEIBT, SIND WICHTIG:

- enger Körperkontakt
- ruhige, gleichmässige Bewegungen
- spielerische Wiederholungen
- bewusste Pausen



ÜBERFORDERUNG IM WASSER ERKENNEN



Sicherheit im Wasser bedeutet auch, Pausen zuzulassen und die Signale des Kindes ernst zu nehmen.

Nicht jedes Kind zeigt Überforderung im Wasser laut oder deutlich. Gerade in neuen oder ungewohnten Situationen reagieren viele Kinder eher leise. Überforderung ist kein Scheitern, sondern ein wichtiger Teil des Lernprozesses und hilft Kindern, ihre eigenen Grenzen kennenzulernen.

Überforderung kann sich zum Beispiel zeigen durch:

- plötzliches Stillwerden
- Festklammern oder Vermeiden
- schnelle Ermüdung
- Unruhe oder Rückzug

Was jetzt hilft:

- Tempo rausnehmen
- aus dem Wasser gehen
- aufwärmen
- Sicherheit geben

AUFENTHALTSDAUER & PAUSEN IM WASSER

Kinder – besonders Babys und Kleinkinder – kühlen im Wasser schneller aus.

RICHTWERTE ZUR ORIENTIERUNG:

- **Babys (0–1 Jahr):** max. 10 Minuten pro Einheit
- **Kleinkinder (1–4 Jahre):** 20–30 Minuten, danach Pause zum Aufwärmen
- **Ältere Kinder:** abhängig von Wassertemperatur und körperlicher Verfassung – trotzdem regelmässig Pausen machen



ACHTE AUF SIGNALE DEINES KINDES:

- Zittern
- blasse oder bläuliche Lippen
- Stillwerden oder Unruhe



DIE ROLLE DER ELTERN IM WASSER

Kinder entdecken Wasser mit allen Sinnen.

Dabei brauchen sie Erwachsene, die präsent und aufmerksam sind.

Aufsicht bedeutet:

- in der Nähe sein
- Blickkontakt halten
- nicht abgelenkt sein
- Verantwortung bewusst übernehmen

Nicht aus Angst, sondern aus Fürsorge. Kinder fühlen sich am sichersten, wenn sie wissen: Da ist jemand, der auf mich achtet.



**SCHWIMMHILFEN KÖNNEN
UNTERSTÜTZEN – ERSETZEN
ABER KEINE BEGLEITUNG
UND KEINE AUFSICHT.**



DIE 10 GOLDENEN REGELN FÜR SICHERES SCHWIMMEN MIT KINDERN

Diese Regeln sollen unterstützen – nicht einschränken. Sie helfen, Kinder aufmerksam und sicher im und am Wasser zu begleiten.

1. Nie überhitzt ins Wasser springen.
2. Schwimmhilfen ersetzen keine Aufsicht.
3. Sonnenschutz ist Pflicht – jederzeit, auch im Schatten.
4. Nur leichte Kost vor dem Schwimmen.
5. Wasser kühlt aus – Pausen einlegen, Kind regelmässig aufwärmen.
6. Vorbild sein – Kinder lernen durch Beobachtung.
7. Wassergewöhnung beginnt schon zu Hause in der Dusche oder Badewanne.
8. Spielzeuge fördern die Neugier – ein Spritzkännli, Becher oder Sieb genügt.
9. Kind nie frieren lassen.
10. Vertraue auf dein Kind, ohne es zu überfordern.



Für sichere Momente im und am Wasser

FERIEN & AUSFLÜGE IM SOMMERALLTAG: NEUE ORTE BRINGEN NEUE EINDRÜCKE – FÜR KINDER UND ELTERN

Besonders achtsam sein bei:

- Hotelpools
- Seen mit kaltem Wasser
- Meer & wechselnden Bedingungen
- offenen Gewässern



Wichtige Hinweise:

Schwimmdistanz & Tiefe immer dem Können des Kindes anpassen.

Eigene Ängste nicht übertragen – Ruhe gibt Sicherheit.

SONNENCREME RICHTIG EINSETZEN

Tages-Checkliste „Ab ans Wasser“:

- Eingecremt?
- UV-Kleidung angezogen?
- Schattenplatz geplant?
- Pausen eingeplant?
- Getränke & Snacks dabei?
- Aufsicht klar geregelt?



SICHERHEIT DARF LEICHT SEIN

Du musst nicht perfekt sein.

Du musst aufmerksam sein.

*Wenn Wissen, Schutz und Vertrauen zusammenkommen,
entsteht Raum für das, was wirklich zählt:*

- Lachen
- Leichtigkeit
- Gemeinsame Momente

Unser Wunsch für dich:

Viele sonnige Tage.

Viele lachende Momente.

Gemeinsame Erinnerungen fürs Leben.

SAFE & SUNNY – WEIL FAMILIENMOMENTE ZÄHLEN.



Mehr entdecken



*Zwei Schweizer Partner –
ein gemeinsames Ziel: sichere,
unbeschwerte Sommer für Familien.*

Sonnenschutz & Sommerbegleiter für Kinder: KINDISCH

Webseite: www.kindisch.ch

Instagram: [@kindisch.world](https://www.instagram.com/kindisch.world)

Pinterest: [@kindisch](https://www.pinterest.com/kindisch)

Kontaktiere uns unter:

Mail: hello@kindisch.ch



KINDISCH

Sicher im Wasser - Schwimmkurse für Babys und Kinder: H₂O Wasser erleben AG

Webseite: www.wassererleben.ch

Instagram: [@firstflow_letsswim](https://www.instagram.com/firstflow_letsswim)

YouTube: [@h2owassererleben](https://www.youtube.com/@h2owassererleben)

Kontaktiere uns unter:

Mail: info@wassererleben.ch

