

## Saunakonzeption



Integratives Kinderhaus „Kuschelkiste“ – Eltern – Kind – Zentrum

Heisenbergstraße: 49 | 08066 Zwickau

---



## Inhaltsverzeichnis

1. Welche Ziele stehen hinter dem Saunakonzept	1
1.1. Kindersauna	2
2. Voraussetzung für regelmäßige Saunabesuche	2
2.1. Wann gehen die Kinder in die Sauna	2
2.2. Was müssen die Kinder mitbringen	3
3. Organisatorischer Ablauf	3
3.1. Tagesablauf für die Kinder an den Saunatagen	3
3.2. Saunaregeln	4
4. Verhalten im Notfall	5
4.1. Hausalarm	5

## 1. Welche Ziele stehen hinter dem Saunakonzept

Wir möchten, dass die Kinder unsere Sauna kennenlernen, sich langsam daran gewöhnen, ihnen eine gesunde Lebensweise vermitteln und die Körperwahrnehmung stärken. Die individuellen Bedürfnisse der Kinder stehen dabei stets im Mittelpunkt, saunieren soll Spaß machen und kein Zwang sein.

Der Besuch einer Sauna stärkt das Immunsystem und beugt so Erkältungen vor. Beim Saunieren steigt die Temperatur der Haut um circa 10 Grad, die Körpertemperatur hingegen steigt um insgesamt 1 Grad. Als Resultat melden die inneren Organe leichtes Fieber – diese Meldung löst aus, dass unser Körper die natürlichen Abwehrkräfte aktiviert bzw. Abwehrstoffe ins Blut lockt, die Viren und Bakterien vernichten. Durch die große Hitze, welche beim saunieren entsteht, erweitern sich die Blutgefäße und die Durchblutung wird angeregt. Über den Schweiß gibt der Körper außerdem Schadstoffe ab.

Besonders wichtig ist uns, dass die Kinder während des saunierens zur Ruhe kommen und ein Wohlgefühl vermittelt wird.





## 1.1. Kindersauna

Da Kinder in der Regel mehr Infekte erleiden als Erwachsene, ist der regelmäßige Saunabesuch besonders für sie geeignet. Wichtig ist, dass sie nur solange sie möchten im Wärmeraum bleiben. Die Kinder wählen sich bei uns selbst ihren Sitzplatz in der Sauna. Wir beginnen mit einer Startzeit von 5 Minuten und steigern diese Zeit langsam. Die Saunatemperatur beträgt 60–70 Grad. Bei jüngeren Kindern kann die Temperatur auch niedriger ausfallen. Hier geht es darum, die Kinder an die Sauna heranzuführen, und ein Gefühl zwischen warm und kalt zu vermitteln.

Der Aufguss wird nur mit Wasser gemacht, um die empfindlichen Atemwege und Schleimhäute der Kinder zu schützen und allergischen Reaktionen vorzubeugen.

Während der Saunazeit erzählen wir uns Geschichten, machen Fingerspiele und unterhalten uns leise. Die Saunabesuche werden immer durch päd. Personal begleitet.

## 2. Voraussetzung für regelmäßige Saunabesuche

### 2.1. Wann gehen die Kinder in die Sauna?

Aktuell gehen die Kinder aus den Altersgemischten-, Hort-, Vorschulgruppen in die Sauna. Wir lassen uns aber die Option offen, auch Windelfreie Krippenkinder mit in die Sauna zu nehmen, dies wird aber aktuell noch nicht praktiziert. Am Saunabesuch dürfen nur gesunde Kinder teilnehmen, da die Saunagänge den Kreislauf der Kinder sonst zu stark belasten würden.

## 2.2. Was müssen die Kinder mitbringen?

- 1 Saunatuch
- 1 Bademantel
- 1 Paar Saunaschuhe /Badeschuhe
- 1 Paar Kuschelsocken

Alle Utensilien bitte in einen Rucksack oder in eine Tasche (Keine Stoffbeutel oder Plastikbeutel) packen und mit Namen versehen.



## 3. Organisatorischer Ablauf

Zuerst sprechen wir mit Kindern und Eltern über den Bedarf und lassen uns das Formblatt 8\_KiTA\_59 ausfüllen, dies dient der rechtlichen Absicherung. Die Kinder haben die Möglichkeit zweimal an den sogenannten „Schnupperbesuchen“ teilzunehmen, diese zwei Besuche sind kostenfrei. Hier können sie schnuppern und schauen ob ihnen der Saunabesuch gefällt. Haben sich Kinder und Eltern für den regelmäßigen Besuch der Sauna entschieden, wird eine Einmalgebühr von 20€ eingesammelt (gegen Quittung). Außerdem werden pro Saunagang 0,50€ eingesammelt. Dieses Geld dient zur Tilgung der laufenden Betriebskosten sowie der Instandhaltung und Reinigung.

### 3.1. Tagesablauf für die Kinder an den Saunatagen

An den Saunatagen finden für die Kinder keine anderen Projekte statt. Sie gehen nach dem Morgenkreis direkt mit der jeweiligen Erzieherin in die Sauna. Die



Saunazeit wird so geplant, dass die Kinder zum Mittagessen wieder in ihre jeweiligen Essensgruppen überwechseln können.

Die „Saunakinder“ werden in Kleingruppen aufgeteilt, etwa 6-7 Kinder werden durch eine ErzieherIn begleitet. Vor dem ersten Saunagang sollten die Kinder möglichst noch einmal auf die Toilette gehen und sich mit Duschbad abwaschen. Die Sauna wird ohne Badeschuhe betreten. Die Erzieherin begleitet den Saunagang und ist während der ganzen Zeit bei den Kindern.

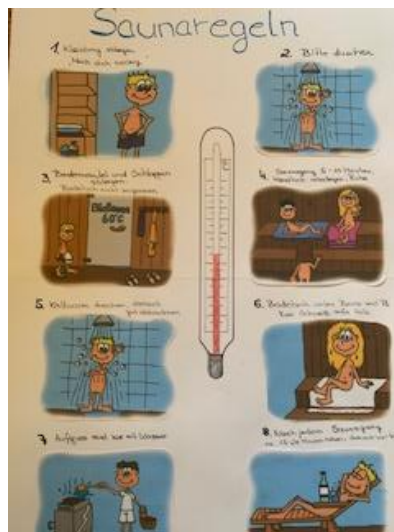
Ein Saunagang dauert in der Regel 5 Minuten, das Befinden der Kinder steht dabei immer im Vordergrund und kann die Länge des Saunagangs beeinflussen. So können Kinder auch vorzeitig die Sauna verlassen, wenn sie sich nicht wohlfühlen. Die Temperatur in der Saunakabine beträgt zwischen 40 und 60 Grad.

Wenn es die Zeit zulässt, versuchen wir mit den Kindern 2-3 Saunagänge durchzuführen, auch dies wieder an die Bedürfnisse und das Alter der Kinder angepasst.

Nach jedem Saunagang ziehen die Kinder ihre Badeschuhe an, gehen duschen, trocknen sich gründlich ab und haben eine Ruhephase von mindestens 10 Minuten. Während dieser Zeit werden Bademäntel und warme Socken getragen. Uns ist wichtig, dass die Kinder sich erholen und ausreichend trinken um einen bestmöglichen, gesundheitlichen Erfolg zu erzielen.

### 3.2.Saunaregeln

Für einen reibungslosen Ablauf sind Saunaregeln unerlässlich, diese wurden gemeinsam mit den Kindern besprochen, bildlich dokumentiert und in der Sauna aufgehängt.



## 4. Verhalten im Notfall

Alle Mitarbeiter sind in die Betriebsführung der Sauna einzuweisen und müssen entsprechend unterwiesen werden wie sie sich im Notfall verhalten sollen. Außerdem befindet sich Erste Hilfe Ausstattung in unmittelbarer Nähe.

### 4.1. Hausalarm

Generell gilt wie für die gesamte Kindertagesstätte auch in der Sauna die allgemeine Brandschutzordnung, unser Hausalarm ist auch in der Sauna zu hören. Im Falle eines ausgelösten Alarms, sind die Kinder unverzüglich durch die Erzieherin aus der Sauna zu holen und zum Sammelplatz zu bringen.



VIELE HÄNDE - VIEL HERZ - VIELE WEGE