



2024

Saunakonzept der Kita Sonnenhof



Claudia Styn
Kita Sonnenhof
1.3.2024

1. Sauna mit Kindern

1.1. Unsere Ziele

Im Mittelpunkt unserer täglichen pädagogischen Arbeit stehen die Kinder mit all ihren Bedürfnissen und Interessen. Wir möchten sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung auf ganzheitliche Weise fördern und unterstützen. Dabei orientieren wir uns an einer ganzheitlichen und gesunden Lebensweise.

Im Kindesalter wird bereits der Grundstein für eine gesunde Entwicklung gelegt. Deshalb sind unter anderem eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und gelingende Stressregulation bereits in frühen Jahren von großer Bedeutung und stehen im Zentrum der Gesundheitsförderung in der Kita. Alle Bereiche greifen ineinander und sind deshalb nicht getrennt voneinander zu betrachten. Die Lebenswelt der Kita erleichtert es allen Kindern, spielerisch eine gesunde Lebensweise zu erlernen und beizubehalten. In unserer gesundheitsfördernden Einrichtung werden die Kinder altersgerecht an Maßnahmen und Angeboten beteiligt, die die Gesundheit fördern. Unsere Kinder werden täglich darin bestärkt, sich gesundheitsfördernd zu verhalten. Die Familie ist dabei ein wichtiger Partner.

1.2. Gesundheitlicher Nutzen der Sauna

Warum schon mit Kindern in die Sauna?

Sauna ist nicht nur Wellness! Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung trainiert das Immunsystem und wirkt positiv auf Herz, Gefäße, Atemwege und Stoffwechsel.

Kinder, die regelmäßig in die Sauna gehen, sind weniger anfällig für Erkältungen. Jeder Saunagang hilft dem Körper, Abwehrmechanismen aufzubauen. Durch die große Hitze in der Sauna wird die Körperkerntemperatur um ein bis zwei °C erhöht. Dieser fieberähnliche Zustand führt dazu, dass Immunzellen wie Leukozyten dazu angeregt werden Abwehrstoffe zu bilden.

Außerdem löst die Wärme Muskelverspannungen.

Eine Sauna in der Kita bietet den Kindern die Möglichkeit, in gewohnter Umgebung ihr Immunsystem maßgeblich zu stärken.

2. Voraussetzung für den Saunabesuch

Aus hygienischen Gründen ist es sehr wichtig, dass Kinder, die in die Sauna gehen, ihre Harn- und Darmmuskulatur selbst wahrnehmen und rechtzeitig signalisieren können, dass sie auf die Toilette müssen. Dies ist in der Regel ab dem 2. Lebensjahr der Fall. In unserer Einrichtung besuchen allerdings nur die Vorvorschulkinder und die Vorschulkinder die hauseigene Sauna.

Vor der Saunanutzung, welche in den Wintermonaten erfolgt, müssen der Wunsch des Kindes an der Teilnahme und das schriftliche Einverständnis der Eltern des Kindes zum Saunieren vorliegen. Gibt es aus ärztlicher Sicht Einschränkungen oder Nebenbestimmungen, wird von der Saunanutzung Abstand genommen.

Ist das Kind aus gesundheitlichen Gründen am Sauna Tag nicht saunafähig, reicht eine kurze Information der Eltern am Morgen, und das Kind nimmt an diesem Tag nicht an den Saunagängen teil. Wurde von den Erziehungsberechtigten ein Unwohlsein oder Anzeichen für Erkrankungen des Kindes nicht angezeigt, aber die Fachkraft bemerkt zum Beispiel Erkältungssymptome beim Kind, dann kann dieses am Saunieren nicht teilnehmen.

Zudem kann jedes Kind am Sauna Tag selbst entscheiden, ob es teilnehmen möchte.

3. Saunanutzung

Über den Beginn und über den Ablauf des Saunierens werden die Eltern von den pädagogischen Fachkräften zu Beginn jedes neuen Kitajahres auf der Elternversammlung informiert.

Die Saunanutzung erfolgt in unserer Einrichtung in den Herbst- und Wintermonaten immer am gleichen Wochentag, freitags am Vormittag.

Der Besuch der Sauna erfolgt in einer Kleingruppe mit bis zu höchstens 8/9 Kindern pro Saunagang. Jedes Kind hat sein persönliches mit Namen gekennzeichnetes Badehandtuch, eigene Badeschuhe und ggf. Badebekleidung.

3.1. Bekanntmachung mit der Sauna

Bevor die Kinder ab Herbst die Sauna nutzen können, macht die pädagogische Fachkraft die Kinder mit der Sauna bekannt. Sie dürfen sich die Sauna anschauen und ihnen wird der Ablauf des Saunaganges erklärt. Des Weiteren erfahren die Kinder mit Hilfe des Buches „Wie der kleine Waschbär ins Schwitzen kam“, warum die Menschen gerne in die Sauna gehen und welche Wirkung diese auf den Körper hat.

3.2. Saunaregeln

Für einen gesunden und reibungslosen Ablauf während der Saunanutzung sind Saunaregeln unerlässlich. Diese werden gemeinsam mit den Kindern im Vorfeld besprochen.

- Das Wohlergehen der Kinder steht an erster Stelle! (siehe Partizipation)
- Nur gesunde Kinder und Erzieher gehen in die Sauna!
- Lange Haare werden mit einem Haargummi zusammengebunden und hochgesteckt
- Das Tragen von Haarreifen, Haarspangen, Schmuck und Ohrringen ist verboten!
- Nur die persönlichen Badesachen werden genutzt!
- Nur der eigene gekennzeichnete Trinkbecher wird genutzt!
- Im Bad wird sich langsam bewegt und Rücksicht genommen!
- Wir sprechen in angemessener Lautstärke

3.3. Partizipation bei der Saunanutzung

Das Wohlergehen der Kinder steht für uns an erster Stelle!

Deshalb möchten wir die Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung zu einer selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Persönlichkeit unterstützen.

Das bedeutet, dass Kind aktiv bei Entscheidungen, besonders bei Angelegenheiten, welche den eigenen Körper betreffen, selbst entscheiden.

- ✓ Kinder werden nicht bedrängt, am Saunabesuch teilzunehmen! (auch wenn Eltern den Besuch wünschen)
- ✓ jedes Kind kann am Sauna Tag selbst entscheiden, ob es teilnehmen möchte!

- ✓ jedes Kind kann sich aussuchen, neben welchem Kind es sitzen möchte
- ✓ jedes Kind kann am Sauna Tag selbst entscheiden, ob es bekleidet oder unbekleidet in die Sauna geht, oder den Schambereich mit dem Handtuch abdeckt!
- ✓ jedes Kind kann am Sauna Tag selbst entscheiden, ob es vorzeitig die Sauna verlassen möchte!
- ✓ jedes Kind kann am Sauna Tag selbst entscheiden, ob es allein Duschen möchte!
- ✓ Jedes Kind entscheidet selbst, ob es sich mit dem Waschhandschuh abwaschen möchte!
- ✓ jedes Kind kann am Sauna Tag selbst entscheiden, wieviel es trinken möchte!

4. Organisation/ Ablauf

Am Sauna Tag werden die Kinder vor dem Saunieren von der zuständigen pädagogischen Fachkraft gefragt, ob sie teilnehmen möchten. Anschließend werden die Kinder für den Saunagang in Kleingruppen eingeteilt und von zwei Erzieherinnen begleitet.

Während des gesamten Saunaganges ist eine Erzieherin mit den Kindern in der Sauna und die zweite übernimmt die Aufsicht außerhalb der Saunakabine. Somit wird sofortige Hilfe im Notfall gewährleistet.

Vor dem Betreten der Sauna kommen die Kinder mit Hilfe von Atemübungen zur Ruhe und trinken vorab ca. einen Becher Mineralwasser. Ein Saunagang dauert ca. 12-15 Minuten, wobei das Wohlbefinden der Kinder im Vordergrund steht, und die tatsächliche Saunazeit beeinflussen kann. So können Kinder auch vorzeitig rausgehen oder eben länger schwitzen. Es ist wichtig, dass Kinder nur so lange wie sie sich wohlfühlen im Wärmeraum bleiben und deren Saunabesuch von Erwachsenen überwacht wird, die sich mit der Sauna auskennen.

In unserer Einrichtung werden höchstens zwei Saunagänge durchgeführt. Die Temperatur in der Saunakabine beträgt dabei ca. 60 C. Während des Saunagangs ist Zeit für Gespräche, Geschichten oder kleine Spiele z.B. „Ich packe meinen Koffer“. Was gemacht wird entscheiden die Kinder. Bei zwei Saunagängen ist eine Ruhephase von ca. 15 Minuten eingeplant. In dieser Zeit können sich die Kinder erholen und ausreichend trinken. Zudem tragen die Kinder ihren Bademantel oder sind ins Handtuch gekuschelt.

Nach Ablauf der Saunazeit von ca. 15 Minuten werden die Kinder in einer für sie angenehmen kalten Temperatur nacheinander abgeduscht. Unter der laufenden Dusche reiben Sie sich selbständig, mit oder ohne Waschhandschuh, den Schweiß ab.

Warum soll man nach der Sauna kalt geduscht werden? Die nachfolgende Kaltwasseranwendung dient unter anderem zur Beruhigung der Herzfrequenz, dem Zusammenziehen der Blutgefäße und zur Abhärtung. Das Abseifen mit dem Waschhandschuh fördert zusätzlich noch die Durchblutung der Haut.

Anschließend kleiden sich die Kinder an, trinken nochmals Mineralwasser und gehen in die Ruhephase.

5. Verhalten im Notfall

Die zuständigen Fachkräfte sind in die Betriebsführung der Sauna eingewiesen und wissen, wie sie sich im Notfall zu verhalten haben. Im Falle eines ausgelösten Hausalarms haben die beiden Erzieherinnen die Kinder unverzüglich aus der Sauna zu holen und in ihrem Bademantel oder ins Handtuch eingewickelt zum Sammelplatz zu bringen.

Tritt während der Saunagänge ein Notfall in der Saunakabine oder im Vorraum auf, ist durch die zweite Fachkraft außerhalb der Saunakabine Hilfe zu alarmieren und alle weiteren Maßnahmen sind einzuleiten. Ein Erste Hilfe Kasten befindet sich in unmittelbarer Nähe in der Garderobe des Kindergartenbereiches.

6. Gewaltschutz- Schutz vor Gewalt in der Sauna

Die Sauna bedarf einer individuellen Risikoanalyse. Grundlage des Schutzes vor Übergriffen und Gewalt bildet unser Gewaltschutzkonzept im Allgemeinen und der Verhaltenskodex im Besonderen. Jeder Mitarbeiter unterliegt unserem individuellen Verhaltenskodex und dieser ist Bestandteil eines jeden Arbeitsvertrages.

Beachtung der Intimsphäre

Das Recht auf Intimsphäre ist ein hohes Gut, das es zu wahren gilt.

Verhaltensregeln:

- Wir respektieren den Willen des Kindes.
- Jedes Kind wird darin unterstützt, ein positives und natürliches Schamgefühl zu entwickeln.
- Schamgefühle werden respektiert und pädagogisch begleitet
- Die Intimsphäre von Kindern muss in jedem Falle gewahrt bleiben, geschützt und ausnahmslos respektiert werden.
- Begrifflichkeiten: Wir verwenden für die Benennung von Geschlechtsorganen stets die korrekte Bezeichnung.
- Wir achten darauf, dass die Kinder nicht im halb- oder unbedeckten Zustand von anderen beobachtet werden können.
- Die Fachkraft, welche den Saunagang begleitet, ist stets bekleidet, auch beim Saunagang trägt die Fachkraft Badebekleidung
- Auf die individuellen Unterschiede und die soziokulturelle Vielfalt wird ebenso geachtet.
- Jedes Kind hat ein Recht auf Intimsphäre, insbesondere beim Toilettengang, beim Umziehen und beim Duschen.
- Beim Duschen beschränkt sich die Unterstützung des pädagogischen Fachpersonals auf – wenn nötig - das Aufdrehen des Wassers und das Einstellen der Wassertemperatur, dem Austeilen von Duschgel und auf die Hilfestellung beim in und aus der Dusche kommen.
- Das Waschen übernehmen die Kinder selbst. Lediglich beim Abtrocknen von Rücken, Kopf und Füßen kann, wenn gewünscht, Unterstützung nötig sein.
- In der Sauna gilt Foto-/ Handyverbot

Kinder haben ein Recht auf Beschwerde

- Die Kinder werden mit ihren Rechten bezüglich des Umkleidens, der Privatsphäre vertraut gemacht
- Sie werden gestärkt, Nein und Stopp zu sagen und sich Hilfe zu holen
- alle Mitarbeiter sind Vertrauenspersonen und somit potenzielle Ansprechpartner
- die Mitarbeiter sind verpflichtet, Anschuldigungen, Hinweise oder Anzeichen gemäß des institutionellen Schutzkonzepts an die zuständigen Stellen zu melden, damit diesen nachgegangen und die Vorwürfe bearbeitet werden können.

7. Reinigung und Hygienemaßnahmen

Während der Saunagänge ist darauf zu achten, dass die Kinder auf ihren Handtüchern sitzen und kein Schweiß auf die Holzbänke gelangt. Auch die Füße sollten möglichst auf dem Handtuch stehen. Vor dem ersten Saunagang gehen alle Kinder einmal unter die Dusche. Im Nassbereich ist darauf zu achten, dass die Kinder Badeschuhe tragen. Wenn keine Schuhe vorhanden sind, wird darauf geachtet, dass Handtücher ausgelegt sind, um die Ausrutschgefahr zu verringern.

Beim Verlassen der Sauna haben die Begleiterzieherinnen dafür Sorge zu tragen, dass:

- ✓ die Toilette sauber ist
- ✓ die Dusche und das WC einmal übergewischt ist
- ✓ der Fußboden im Vorraum der Sauna trocken und sauber ist
- ✓ die Saunakabine trocken und sauber ist
- ✓ der Saunaofen abgeschaltet ist
- ✓ und die Saunatür leicht geöffnet ist
- ✓ das Fenster im Bad zum Lüften geöffnet ist und nach der Lüftungszeit von ca. ½ Stunde wieder geschlossen wird

Der gesamte Saunabereich inklusive sanitärer Einrichtungen wird 1-2x wöchentlich gründlich gereinigt und desinfiziert. Dies geschieht in der Regel an den Tagen nach Saunanutzung. Die persönlichen Badesachen werden nach Bedarf, aber spätestens nach 4maliger Benutzung, den Eltern zur Reinigung mit nach Hause gegeben.

8. Nutzungsvertrag und Kostenbeteiligung

Alle Kinder unserer Einrichtung haben einen gültigen Betreuungsvertrag und dürfen kostenlos die hauseigene Sauna nutzen.

Quelle

<https://www.gkv-buendnis.de/gesunde-lebenswelten/kita/themen-und-inhalte/themen-der-gesundheitsfoerderung-in-der-kita/>