



Konzept

SANNA

Ganzheitliche
Gesundheits-
erziehung in
der Kita



Inhalt

1. Welche Ziele stecken hinter dem Saunakzept?.....	3
1.1. Sauna mit Kindern	
2. Voraussetzungen für regelmäßige Saunagänge.....	4
2.2. ab wann gehen die Kinder in die Sauna?	
2.3. Was müssen die Kinder mitbringen?	
3. Organisatorischer Ablauf.....	5
3.1. Tagesablauf für die Kinder an Saunatagen	
3.2. Saunaregeln	
4. Verhalten im Notfall.....	6
4.1. Hausalarm	
4.2. Notfall in der Sauna	
5. Reinigungs- und Hygienemaßnahmen.....	7
6. Nutzungsvertrag und Kostenbeteiligung.....	7
6.1. Kinder der Kita „Zwergenvilla“	
6.2. Mitarbeiter der Kita „Zwergenvilla“	
6.3. Familien der Kinder und Gäste	

1. Welche Ziele stecken hinter dem Saunakzept?

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, gesunden Lebensweise nach dem Motto „Gesund im Alltag“.

Wir möchten den Kindern eine gesunde Lebensweise näher bringen und durch gezielte Ansätze und Anregungen dazu beitragen, dass Kinder bewusster und gesünder leben.

Beim Saunieren steigt die Temperatur der Haut um circa 10 Grad, die Körpertemperatur des hingegen steigt beim Saunieren 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.

Beim Saunieren entsteht große Hitze (60 - 85 Grad) - dadurch werden die Blutgefäße erweitert und die Durchblutung angeregt - über den Schweiß werden Schadstoffe abgegeben, der Körper wird entschlackt. Durch die rasche Abkühlung nach dem Saunieren wird der Kreislauf und Stoffwechsel stimuliert.

Saunieren beugt auch Erkrankungen wie Erkältungen vor.

Wer regelmäßig sauniert, aktiviert sein Immunsystem



1.1. Sauna mit Kindern

Gesunde Kinder können nicht nur, sondern sollten so gar in die Sauna gehen. Denn Saunieren härtet ab und das ist bei Kindern wichtig, die in der Regel mehr Infekte erleiden, als Erwachsene. So kämpfen Saunakinder beispielsweise erheblich seltener mit Infektionskrankheiten wie Bronchitis oder Grippe, die, wenn sie erst die Runde im Kindergarten machen, meist nur langwierig zu kurieren sind.

Es ist wichtig, dass Kinder nur so lange wie sie sich wohlfühlen im Wärmerraum bleiben. In unterschiedlichen Studien wurde beschrieben, dass kurzzeitiges Saunabaden nicht schädlich für gesunde Kinder ist, wenn sie sich in der Sauna wohlfühlen und deren Saunabesuch von Erwachsenen überwacht wird, die sich mit der Sauna auskennen.

Eine Sauna in der Kita bietet den Kindern die Möglichkeit, in familiärer Umgebung ihr Immunsystem maßgeblich zu stärken. In der Kita fühlen sich die Kinder geborgen, haben eine starke emotionale Bindung zu den Erziehern, welche den Kindern gerade am Anfang Sicherheit geben.

2. Voraussetzungen für regelmäßige Saunagänge

2.1. Ab wann gehen die Kinder in die Sauna?

Aus hygienischen Gründen ist es wichtig, dass Kinder, die in die Sauna gehen, ihre Harn- und Darmmuskulatur selbst wahrnehmen und rechtzeitig signalisieren können, dass sie auf die Toilette müssen. Da dieses Sauberkeitsverständnis in der Regel ab dem 2. Lebensjahr beginnt, gehen bei uns Kinder erst ab 2 Jahren in die Sauna, wenn sie bereits längere Zeit ohne Windel aushalten.

Vor der regelmäßigen Saunanutzung der Kinder müssen das Einverständnis der Eltern und ein ärztliches Attest über die gesundheitliche Eignung des Kindes zum Saunieren vorliegen. Gibt es aus ärztlicher Sicht Einschränkungen oder Nebenbestimmungen, die für eine Saunanutzung des Kindes erforderlich sind, sind diese auf dem Attest zu dokumentieren.

Ist das Kind aus gesundheitlichen Gründen an den Saunatagen nicht saunafähig, reicht eine kurze Information der Eltern am Morgen, und das Kind nimmt an diesem Tag nicht an den Saunagängen teil.

2.2. Was müssen die Kinder mitbringen?

Die regelmäßige Saunanutzung erfolgt in Kleingruppen an festen Saunatagen, die den Eltern zu Beginn des Kitajahres im September mitgeteilt werden.

An den Saunatagen sollten die Kinder folgende persönliche Sachen nicht vergessen:

- Badelatschen (am besten Clogs)

- Bademantel
- 1 Handtuch (ca. 50x100cm)
- 1 paar Kuschelsocken

Bitte die persönlichen Sachen der Kinder beschriften und in einer Saunatasche an den Garderobenhaken anhängen.

3. Organisatorischer Ablauf

3.1. Tagesablauf für die Kinder an den Saunatagen

An den Saunatagen finden für die Kinder, die in die Sauna gehen, keine anderen Projekte statt. Die Kinder gehen an den diesen Tagen ausschließlich während der Kernbetreuungszeit der Einrichtung zwischen 9.00 und 15.00 Uhr in die Sauna.

Die Kinder werden in Kleingruppen mit ca. 8-10 Kindern eingeteilt und werden von zwei Erziehern begleitet. Während des Saunaganges ist eine Erzieherin mit in der Sauna und die zweite übernimmt die Aufsicht außerhalb der Saunakabine, so ist sofortige Hilfe im Notfall sichergestellt.

Ein Saunagang dauert ca. 5-6 Minuten, wobei das Wohlbefinden der Kinder im Vordergrund steht und die tatsächliche Saunazeit beeinflussen kann, so können Kinder vorzeitig rausgehen oder länger schwitzen. Es werden zwei Saunagänge durchgeführt. Die Temperatur in der Saunakabine beträgt ca. 60°C.

Zwischen den Saunagängen ist eine Ruhephase von ca. 15-20 Minuten eingeplant, in der die Kinder sich erholen und ausreichend trinken können. Während der Ruhephasen tragen die Kinder Bademantel und warme Socken.

Den genauen Ablauf ist der Anlage „Ablaufplan“ zu entnehmen.

3.2. Saunaregeln

Für einen gesunden und reibungslosen Ablauf während der Saunanutzung sind Saunaregeln unerlässlich. Diese werden gemeinsam mit den Kindern besprochen und bildlich dokumentiert in der Sauna aufgehängt.

Die Saunaregeln ist der Anlage „Saunaregeln“ zu entnehmen.

4. Verhalten im Notfall

Alle Mitarbeiter sind in die Betriebsführung der Sauna einzuweisen und sind entsprechend zu unterweisen, wie sie sich im Notfall zu verhalten haben.

4.1. Hausalarm

Generell gilt für den Bereich der Gartensauna die allgemeine Brandschutzordnung der Kita gleichermaßen. Der Hausalarm, welcher im Notfall ausgelöst wird, ist auch in der Gartensauna durch eine rot blinkende Leuchte gewährleistet.

Im Falle eines ausgelösten Hausalarmes haben die beiden Erzieher die Kinder unverzüglich aus der Sauna zu holen und zum Sammelplatz zu bringen.

4.2. Notfall in der Sauna

Tritt während der Saunagänge ein Notfall in der Saunakabine oder im Vorraum auf, ist über den Notrufknopf im Vorraum Hilfe zu alarmieren. Über eine Umschaltung wird ein Anruf am Haustelesystem ausgelöst und der annehmende Mitarbeiter hat unverzüglich Hilfe zu leisten und alle weiteren Maßnahmen einzuleiten.

Ein Erste Hilfe Koffer befindet sich im WC der Gartensauna.

Werden für einzelne Kinder Notfallmedikamente mit in die Sauna genommen, sind diese im WC Bereich trocken zu lagern. Es ist darauf zu achten, dass keine Medikamente der Hitze in der Saunakabine ausgesetzt sind.

5. 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 auf dem Handtuch stehen.

Vor dem ersten Saunagang gehen alle Kinder einmal unter die Dusche. Im Nassbereich ist darauf zu achten, dass die Kinder Badelatschen tragen.

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

- die Toilette sauber ist
- die Dusche und das WC einmal übergewischt ist
- der Holzfußboden im Vorraum trocken und sauber ist
- die Saunakabine trocken und sauber ist

Desweiteren ist beim Verlassen darauf zu achten, dass:

- der Saunaofen abgeschaltet ist
- die Saunatur leicht geöffnet ist
- das Fenster im Bad geschlossen ist
- die Tür verschlossen wird.

Aufgabe der Reinigungskraft ist es, die Sauna inkl. sanitärer Einrichtungen 1-2x wöchentlich gründlich zu reinigen und zu desinfizieren. Dies geschieht in der Regel an den Tagen der Benutzung der Sauna.

6. Nutzungsvertrag und Kostenbeteiligung

6.1. Kinder der Kita „Zwergenvilla“

Eltern der Kinder, die an der regelmäßigen Saunanutzung teilnehmen, schließen mit dem Träger der Einrichtung einen Nutzungsvertrag, der als ergänzender Bestandteil des Betreuungsvertrages die Grundlage für das Saunieren ist. (Siehe Anlage Nutzungsvertrag)

Für die regelmäßige Nutzung der Sauna wird lediglich ein Unkostenbeitrag in Höhe von 2,00 € pro Monat erhoben. Dieser Betrag ist immer zum ersten Saunatag im Monat fällig, unbeachtet der tatsächlichen Teilnahme in dem jeweiligen Monat (z.B. Krankheit, Urlaub).

Für einkommensschwache Familien wird eine individuelle Lösung gefunden, damit keine Kinder von dem Saunieren ausgeschlossen werden müssen.

6.2. Mitarbeiter der Kita „Zwergenvilla“

Mitarbeiter, die die Saunagänge der Kinder begleiten, tun dies im Rahmen der pädagogischen Arbeit und sind daher von Nutzungsentgelten befreit.

Möchten Mitarbeiter die Sauna ebenfalls privat und nach Dienstschluss nutzen, ist eine Nutzungsgebühr in Höhe von 3,00€ p.P. fällig. Die Nutzungsgebühr ist sofort zu entrichten.

Mitarbeiter, die regelmäßig saunieren möchten, schließen ebenfalls einen Nutzungsvertrag mit dem Träger der Einrichtung ab.

6.3. Familien der Kinder und andere Gäste

Möchten Familienangehörige oder andere Gäste die Sauna nutzen, bedarf dies vorher der Zustimmung des Trägers und muss rechtzeitig vorher angemeldet werden.

Die Benutzung der Gartensauna erfolgt auf eigene Gefahr und frei von jeglichen Ansprüchen gegenüber dem Träger der Einrichtung. Benutzer der Sauna sind verpflichtet für das Vorhandensein einer privaten Unfallversicherung und Haftpflichtversicherung Sorge zu tragen. Auf Verlangen sind diese nachzuweisen.

Die Nutzung der Sauna erfolgt im Rahmen dieses Saunakzeptes. Vor der Nutzung wird ein Nutzungsvertrag mit dem Träger abgeschlossen. Es wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 5,00€ p.P. fällig, welche bei der Anmeldung zu entrichten sind.