

Wir gehen in die Sauna



Konzept zur Nutzung der Sauna
in der „Kita Spatzennest“ in der Paul-
Junius-Straße 32-34, 10369 Berlin

erstellt im November 2024

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung... S.3**
- 2. Zielsetzung...S. 3**
- 3. Voraussetzungen und rechtliche Bestimmungen...S.3-5**
- 4. Altersgruppen und Nutzung...S.6**
- 5. Ablauf der Saunanutzung...S.6-7**
- 6. Hygienemaßnahmen...S.7**
- 7. Integration in den Kita-Alltag...S.7-8**
- 8. Besonderheiten und Alternativen...S.8**
- 9. Fazit...S.8-9**
- 10. Anhang...S.10-11**
- 11. Gefährdungsanalyse...S.12-13**

1. Einleitung

Die Sauna ist ein wertvolles Mittel zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. In einer Kindertagesstätte (Kita) kann die Sauna genutzt werden, um den Kindern Entspannung, Körperbewusstsein und eine gesunde Körperpflege näherzubringen. Das Konzept zur Saunanutzung berücksichtigt die speziellen Bedürfnisse von Kindern im Kita-Alter, die gesetzlichen Vorgaben im Bereich der Gesundheit und Sicherheit auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms (BBP).

2. Zielsetzung

Das Ziel der Saunanutzung in der Kita ist es, die Kinder an gesunde Hygienerituale heranzuführen, ihre Selbstwahrnehmung zu fördern und ihnen ein gesundheitsförderndes Erlebnis zu bieten. Zudem soll die Sauna ein Raum für Entspannung, Ruhe, Achtsamkeit und soziale Interaktion sein.

3. Voraussetzungen und rechtliche Bestimmungen

In Deutschland sind die **Gesetze zur Kinder- und Jugendhilfe (SGB VIII)**¹ und die **Richtlinien für Kindertagesstätten** in den jeweiligen Bundesländern von Bedeutung. Diese regeln im Allgemeinen die Betreuung, Aufsicht und den Schutz von Kindern in Kitas. **Baurecht und Brandschutz**²-Das **Baurecht** (Landesbauordnungen) und die **Brandschutzverordnungen** der Länder regeln die Anforderungen an den Betrieb von Saunen in öffentlichen Einrichtungen, wie Kitas. Hier sind insbesondere die Anforderungen an die bauliche Sicherheit und den Brandschutz von Bedeutung, um sicherzustellen, dass die Sauna den rechtlichen Vorgaben entspricht. **Technische Normen (DIN-Normen)**-**DIN 18032-1** (Sportstätten - Teil 1: Anforderungen an die Funktion und den Bau von Sporthallen) und **DIN EN 60335-2-53** (Sicherheitsanforderungen für elektrische Saunaöfen)³ bieten technische Anforderungen, die auch auf Saunen in Einrichtungen wie Kitas angewendet werden können. Diese Normen regeln unter anderem Sicherheitsanforderungen für die Installation und den Betrieb von Saunen, z.B. hinsichtlich Temperaturkontrolle und Brandschutz. **DIN 13220-1** (Brandschutz in Gebäuden - Sicherheitsvorkehrungen bei der Nutzung von Saunen und Dampfbädern) könnte ebenfalls relevant sein, um

¹ Gesetze zur Kinder- und Jugendhilfe (SGB VIII)

² Das Baurecht (Landesbauordnungen) und die Brandschutzverordnungen der Länder

³ Technische Normen (DIN-Normen)-DIN 18032-1 (Sportstätten - Teil 1: Anforderungen an die Funktion und den Bau von Sporthallen) und DIN EN 60335-2-53 (Sicherheitsanforderungen für elektrische Saunaöfen)³

sicherzustellen, dass in einer Kita genutzte Saunen den erforderlichen Brandschutz- und Sicherheitsstandards entsprechen.

Der Brandschutz sowie eine einrichtungsbezogene Notfallplanung sind wichtige Voraussetzungen für das sichere Betreiben von Kindertageseinrichtungen.⁴ Alle Kitas verfügen über ein Brandschutzkonzept unseres Trägers. (siehe Brandschutzordnung Teil A-hängt jeweils in allen Kitas aus, Brandschutzordnung Teil B und Brandschutzordnung Teil C ,) Flucht- und Rettungswege hängen aus. Das Verhalten im Brandfall wird 2-mal jährlich geprobt. Brandschutz-Obleute sind/werden geschult.

Die Nutzung einer Sauna in einer Kindertagesstätte ist in Deutschland nicht nur aus gesundheits- und sicherheitstechnischen Gründen geregelt, sondern unterliegt auch spezifischen rechtlichen Bestimmungen. Es gibt mehrere Aspekte, die bei der Einrichtung und Nutzung einer Sauna in einer Kita beachtet werden müssen.

Hier sind die wichtigsten rechtlichen und organisatorischen Punkte:

Sicherheitsvorschriften

Die Sicherheit der Kinder muss jederzeit gewährleistet sein. Dazu gehört, dass:

- **Überhitzung** und **Hitzeschock** vermieden werden.
- Eine Sauna mit einer angemessenen Temperatursteuerung und **automatischen Abschaltmechanismen** ausgestattet sein muss.
- **Sicherheitsvorkehrungen** wie eine kindersichere Tür, ein Sichtfenster oder eine Notabschaltung vorhanden sein müssen, um einen schnellen Zugriff im Notfall zu gewährleisten.
- Die Sauna regelmäßig auf **technische Sicherheit** überprüft werden muss (z. B. durch einen Fachmann TÜV).

Zugangsbeschränkungen

- **Altersgrenzen:** Kinder sind in der Regel nur für kurze Zeit in der Sauna und nur unter Aufsicht von qualifiziertem Personal zugelassen. Kleinkinder sollten in der Regel nicht in die Sauna gehen. Häufig gibt es Empfehlungen, dass Kinder unter 3 Jahren nicht in eine Sauna sollten.
- **Aufsichtspflicht:** Die Sauna darf nur unter ständiger Aufsicht durch geschultes Personal genutzt werden. Die Erzieher*innen müssen die Kinder beobachten und sicherstellen, dass keine gesundheitlichen Risiken entstehen.

⁴ <https://www.brandmauer-nord.de>

- **Gesundheitliche Aspekte:** Kinder, die regelmäßig in die Sauna gehen, sind weniger anfällig für Erkältungen. Außerdem löst die Wärme Muskelverspannungen und schafft ein gutes Körpergefühl. Kranke Kinder gehen nicht in die Sauna, ebenso Kinder mit gesundheitlichen Einschränkungen ohne ärztlichen Rat.
- **Medizinische Vorsorge:** Vor der Nutzung der Sauna sollte der Gesundheitszustand der Kinder abgeklärt werden, insbesondere bei Vorerkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautkrankheiten). Eltern sollten informiert werden, wenn die Sauna regelmäßig genutzt wird, und ihre Zustimmung eingeholt werden.
- Die Temperaturen in der Sauna sollten **nicht zu hoch** sein, um eine Überlastung des Kreislaufs zu vermeiden. In der Regel liegen die Temperaturen in einer Kindersauna unter 70 °C, was deutlich niedriger ist als in Saunen für Erwachsene.
- 1.Hilfe Kasten befindet sich im Bad der Sauna- dieser wird halbjährlich (siehe Rahmenhygieneplan) von der Kitaleitung oder von ihr festgelegten Verantwortlichen auf Vollständigkeit + Mindesthaltbarkeitsdatum kontrolliert/aufgefüllt.

Rechtliche Vorgaben zur Hygiene

- **Reinigung und Pflege:** Die Sauna muss regelmäßig gereinigt und desinfiziert werden, da in einem feuchten und warmen Raum ein höheres Risiko für Keim- und Pilzbildung besteht.
- **Hygieneregeln:** Kinder müssen vor der Benutzung der Sauna duschen. Die Nutzung sollte nur mit Handtüchern und speziellen Saunaaufgüssen erfolgen, die hygienischen Anforderungen genügen.

Verordnung zur Betriebssicherheit

- **Bau- und Brandschutzverordnung:** Die Sauna muss den örtlichen Bauvorschriften entsprechen. Insbesondere in Bezug auf Brandschutz, Belüftung und das Verhindern von Verletzungen müssen die Sicherheitsstandards beachtet werden. (siehe oben)
- **Wärmeschutzverordnung:** Die Wärmeschutzverordnung legt fest, wie die Sauna so betrieben werden muss, dass sie keine gesundheitlichen Gefahren durch unsachgemäßen Betrieb darstellt.

Unfallversicherung

Kinder sind über die Unfallkasse Berlin versichert.

4. Altersgruppen und Nutzung:

Kinder ab 3 Jahren: Diese Gruppe kann die Sauna unter behutsamer Anleitung und Aufsicht einer pädagogischen Fachkraft nutzen. Die Saunagänge sollten nicht länger als 5-10 Minuten dauern, mit anschließender Abkühlung und Ruhepausen. Die Saunazeit sollte langsam gesteigert werden, um die Kinder an die Erfahrung zu gewöhnen.

Kinder ab 5 Jahren: Sie können längere Saunagänge genießen und auch mehr über den Körper und die Funktionsweise der Sauna lernen. Sie können in kleinen Gruppen in die Sauna gehen, wobei immer eine Fachkraft dabei ist.

5. Ablauf der Saunanutzung

Vorbereitung:

Kinder werden in einem entspannten Rahmen auf den Saunagang vorbereitet. Sie lernen, dass sie sich vorher duschen und gründlich abtrocknen müssen.

Kinder und Erzieher*innen nutzen den gesamten Dusch -und Saunabereich niemals unbedeckt, sondern mit Badebekleidung o.ä.

Jedes Kind hat sein eigenes Saunatuch + ein Handtuch zum Duschen. Diese werden je nach dem Saunatag den Eltern zum Waschen mit nach Hause gegeben.

Die Kinder werden in das richtige Verhalten in der Sauna eingeführt:
Stilles/Entspanntes Sitzen oder Liegen, keine hektischen Bewegungen und das Wahrnehmen des eigenen Körpers.

Saunagang:

Zu Beginn wird eine kurze Einführung in die Sauna gegeben, wobei den Kindern erklärt wird, warum Saunabesuche gesund sind und wie der Körper dabei reagiert.

In der Sauna sollten ruhige Musik oder eine angenehme Atmosphäre herrschen. Die Kinder können leise miteinander sprechen oder einfach entspannen.

Um die Saunabesuche spielerisch zu gestalten, können kleine Entspannungsübungen (wie z.B. „Luft holen wie ein Baum“) oder Fantasiereisen durchgeführt werden.

Jedes Kind entscheidet stets selbst, was ihm guttut. Die Erzieher*innen gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder ein und sind sich ihrer Fürsorge- und Aufsichtspflicht bewusst.

Nach dem Saunagang:

Nach dem Saunabesuch erfolgt ein langsames Abkühlen, durch Duschen mit lauwarmem Wasser. Dies fördert die Durchblutung und hilft, die Haut zu entspannen.

Anschließend folgt eine Ruhepause, bei der sich die Kinder auf eine Matratze, Liege oder auf ein bequemes Kissen legen und mit einer Decke entspannen können. Dies unterstützt den Erholungseffekt. (Snoezelen-Raum)

6. Hygienemaßnahmen

Die **Hygieneverordnung** der jeweiligen Bundesländer und das **Infektionsschutzgesetz** geben die Rahmenbedingungen vor, wie Einrichtungen des Gesundheits- und Bildungswesens (darunter auch Kitas) mit Hygienevorschriften umgehen müssen. Diese Vorschriften sind auch für den Betrieb einer Sauna in einer Kita relevant, insbesondere bezüglich der Reinigung und Desinfektion der Einrichtung. (siehe auch Hygiene-Konzept des Trägers und der jeweiligen Kita)

Saunawäsche: Vor und nach jedem Saunagang ist es wichtig, dass sich alle Kinder gründlich abduschen, um eine hygienische Nutzung der Sauna zu gewährleisten.

Luftzirkulation: Die Sauna muss regelmäßig gelüftet werden, um eine angenehme und gesunde Raumlufte zu erhalten.

Sauberkeit und Sicherheit: Der gesamte Saunabereich, einschließlich der Umkleiden und Duschen, wird regelmäßig gereinigt. Alle Geräte und Möbel müssen kindersicher sein.

7. Integration in den Kita-Alltag

Die Saunanutzung kann in den Tagesablauf der Kinder integriert werden, z. B. an bestimmten Wochentagen oder im Rahmen von Gesundheitstagen.

Pädagogische Fachkräfte können thematische Einheiten über den Körper, Gesundheit und Entspannung entwickeln, die die Saunanutzung ergänzen. Beispielsweise könnten Themen wie „Wie fühlt sich mein Körper in der Sauna an?“ oder „Warum ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören?“ behandelt werden.

In Verbindung mit der Saunanutzung können kreative Angebote wie Entspannungsmusik, Körperübungen oder ein Achtsamkeitstraining für Kinder angeboten werden.

8. Besonderheiten und Alternativen

Saunaplan für heiße Sommertage: Bei sehr heißem Wetter können Saunagänge auch durch alternative Entspannungsformen wie Wasserspiele oder ein „Schwitzen im Schatten“ ergänzt werden.

Förderung von Achtsamkeit: Die Saunanutzung bietet eine hervorragende Gelegenheit, mit den Kindern über Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu sprechen und einfache Übungen einzuführen.

9. Fazit:

Die Einführung der Sauna in der Kita bietet den Kindern eine wertvolle Gelegenheit, sich mit ihrem Körper auseinanderzusetzen, gesundheitsfördernde Rituale zu erlernen und gleichzeitig Entspannung zu erfahren. Das Konzept berücksichtigt nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen Bedürfnisse der Kinder und stellt sicher, dass alle Sicherheits- und Hygienestandards eingehalten werden. Mit einer einfühlsamen und fachkundigen Begleitung kann die Sauna zu einem wertvollen Bestandteil des Kita-Alltags werden. Die Nutzung einer Sauna in einer Kita ist grundsätzlich möglich, erfordert jedoch strenge Sicherheitsvorkehrungen und die Einhaltung zahlreicher rechtlicher Vorgaben, insbesondere im Bereich Gesundheit, Sicherheit und Hygiene. Die Sauna muss technisch (TÜV) sicher sein, angemessen betreut werden und darf nur von verantwortungsbewussten pädagogischen Fachkräften überwacht werden. Auch die Zustimmung der Eltern, sowie gegebenenfalls eine ärztliche Abklärung, ist notwendig.

Saunabereich: Der Sauna-Bereich muss kindersicher gestaltet sein. Die Sauna ist in einem separaten Raum der Kita untergebracht, um eine angenehme und ruhige Atmosphäre zu gewährleisten. Nebenan befindet sich der Snoezelenraum/Ruhebereich.

Sauna-Temperatur: Die Sauna sollte für Kinder auf eine milde Temperatur eingestellt werden, etwa 50-60°C. Eine zu hohe Temperatur kann für Kinder gesundheitsschädlich sein.

Personal: Unser qualifiziertes Fachpersonal, mit Erste-Hilfe-Kenntnissen (Schulung alle 2 Jahre) ist während der gesamten Saunanutzung anwesend und ist in den Grundlagen der Saunagestaltung (Sauna-Konzept) für Kinder geschult.

Aufsicht: Während der Nutzung ist eine 1:6 Aufsicht (je ein/e Erzieher*in mit den Kindern in der Sauna + je ein/e Erzieher*in im Ruhe- oder Duschbereich) erforderlich, um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten.

10. Anhang

Die Sauna



Der Ruhebereich/SnoezelenRaum



**„Drei Dinge sind uns
aus dem Paradies geblieben:
die Sterne der Nacht,
die Blumen des Tages
und die Augen der Kinder.“**

Dante Alighieri (1265-1321)



11. Gefährdungsanalyse der Saunanutzung der Kinder der Sonnengartens

1. Allgemeine Voraussetzungen

- Nutzung nur nach schriftlicher Zustimmung der Eltern
- Teilnahme nur bei gesundheitlicher Eignung (keine akuten Krankheiten, Hauterkrankungen, Fieber)
- Aufsicht durch mindestens zwei pädagogische Fachkräfte
- Alle Erzieher*innen haben eine Erste-Hilfe-Ausbildung, die alle zwei Jahre aufgefrischt wird
- Altersgerechte Einweisung der Kinder (Verhalten, Temperatur, Dauer)
- Kein Kind wird für die Portfoliarbeit in der Sauna ohne Bekleidung fotografiert

2. Raumausstattung und Technik

- Regelmäßige Wartung der Sauna durch Fachfirma
- Temperaturbegrenzung für Kinder (max. 50-60 Grad)
- Ein/Aus-Schalter ist rechts vor der Sauna vorhanden und bekannt
- Rutschfeste Böden, keine Stolperstellen

3. Ablauf der Nutzung

- Sauna nur in kleinen Gruppen (maximal 5-6 Kinder)
- Dauer je nach Alter 5-10 Minuten, danach Ruhe- und Trinkpause
- Kinder sitzen ruhig auf den Bänken, klettern nicht
- Ständige Beaufsichtigung im und vor dem Saunaraum
- Immer eine Erzieher*in steht vor dem Sauna-Ofen, wenn Kinder die Sauna betreten oder verlassen
- Niemand geht unbekleidet in die Sauna; Kinder haben Badebekleidung, Erzieher*innen haben Badebekleidung oder kurze Sportkleidung an
- Kein eigenständiges Betreten durch Kinder ohne Aufsicht
- Kinder duschen vorher und nachher (Hygiene, Temperaturlausgleich)

4. Gesundheit und Wohlbefinden

- Beobachtung auf Anzeichen von Kreislaufproblemen (Blässe, Schwindel, Unwohlsein)
- Sofortiger Abbruch bei Beschwerden
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor und nach der Nutzung
- Keine Nutzung bei Infekten oder erhöhter Temperatur
- Ausreichende Ruhephasen zwischen den Saunagängen im danebenliegenden Snoezelen-Raum

5. Hygiene und Reinigung

- regelmäßige Reinigung der Sitzbänke und Bodenflächen
- Handtücher, Sitzunterlagen und Trinkbecher getrennt für jedes Kind

6. Notfallmaßnahmen

- Erste-Hilfe-Material wird von der Kita mitgeführt und ist griffbereit-1. Hilfe-Kasten ist im Bad vorhanden
- klare Zuständigkeiten im Team bei Zwischenfall
- 1.Hilfe Maßnahmen, Hilfe holen, ggf. Rettungswagen, Kitaleitung informieren
- Nachbesprechung und Dokumentation jedes Vorfalls

7. Organisatorisches

- schriftliche Einverständniserklärungen der Eltern
- Teamunterweisung zu Sicherheit, Temperaturregelung und Aufsichtspflicht

Regelmäßige Überprüfung und Anpassung der Gefährdungsanalyse