

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA ZAJĘCIA?

- zaświadczenie od lekarza pediatry o braku przeciwwskazań do zajęć w wodzie,
- ważny karnet,
- strój kąpielowy dla rodzica i pieluszkę do pływania dla dziecka,
- klapki dla rodzica i obuwie na zmianę dla dzieci chodzących,
- ręcznik dla siebie i dwa ręczniki (lub ręcznik i szlafroczek) dla malucha,
- nosidełko (można je wnieść na teren pływalni po wyrażeniu zgody przez kierownictwo obiektu),
- kosmetyki dla siebie i dla dziecka (mydło, oliwka itp.) oraz suszarkę do włosów, jeśli nie ma jej w wyposażeniu basenu,
- pieluszkę na zmianę,
- przekąskę, by posilić się po zajęciach.

Rozwój i zabawa w wodzie

Huggies®

Little Swimmers

JEDNORAZOWE PIELUSZKI DO PŁYWANIA DLA DZIECI



PRZED ZAJĘCIAMI!

1. Należy przebadac dziecko i uzyskac od lekarza pisemna zgode na uczestnictwo w zajęciach z pływania.
2. Nie należy smarować dziecka oliwkami i kremami.
3. Jeśli podczas zajęć wymagane są czepki, należy pokazać się dziecku kilka razy wcześniej w domu w czepku, aby nie bało się rodzica podczas lekcji.
4. Nie należy karmić dzieci później niż na pół godziny przed zajęciami.

PIERWSZE KROKI NA TERENIE PŁYWALNI.

1. Do przebieralni wchodzimy z dzieckiem ok. 15-20 minut przed zajęciami. Przed wejściem zmieniamy obuwie w szatni. Wózki zostawiamy w wyznaczonym miejscu, wskazanym przez organizatorów zajęć.
2. W momencie, gdy chcemy się samemu przebrać, najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest zapięcie malucha w nosidełku.
3. Przed zajęciami obowiązuje wspólny prysznic rodzica z dzieckiem.
4. Zajęcia odbywają się z instruktorami. Instruktorzy pomagają Państwu przy wejściu i wyjściu z wody. Jeśli trzeba wejść do wody po drabince, instruktor przytrzymuje dziecko, rodzic sam wchodzi do wody, a następnie odbiera dziecko od instruktora.
5. W czasie ćwiczeń nie podajemy dzieciom smoczka.
6. Po zajęciach myjemy dziecko mydłem pod prysznicem. Dobrze osuszone dziecko smarujemy oliwką lub kremem.
7. Po wyjściu z szatni zaleca się odczekać jeszcze ok. 20-30 minut na terenie pływalni.