



Pierwszy Członek Wspierający
Polskie Towarzystwo Otolaryngologów,
Chirurgów Głowy i Szyi



VAXOL®
Spray do uszu



- **Vaxol** jako jedyny posiada Rekomendację Polskiego Towarzystwa Otolaryngologów Dziecięcych
- **Vaxol** chroni uszy przed niekorzystnym wpływem wilgoci
- **Vaxol** polecany jest przez WOPR i PSPN



Bezpieczeństwo i skuteczność
działania potwierdzone
przez Rekomendacje i badanie:



CZyste,
zdrowe
i zadbane
uszy



www.vaxol.pl



**POLSKIE STOWARZYSZENIE
PŁYWANIA NIEMOWLĄT**

ABC MAŁEGO PŁYWAKA

PORADNIK DLA RODZICÓW



Dane szkoły pływania

Partnerzy PSPN



Qpharma
POMAGAMY LECZYĆ

ZOGGS



SWIMSHOP.PL
ZOGGS

ODWIEDŹ NASZE SALONY FIRMOWE!

Bydgoszcz:
Ciele, ul. Toruńska 12, 86-005 Białe Błota, tel.: (52) 345 66 03
Warszawa:
Dzielnia 6, Warszawa Śródmieście Północ, tel.: 502 857 320.
Otwarcie salonu: Czerwiec 2016.

Pływanie niemowląt – takim określeniem nazywamy aktywność fizyczną w wodzie dla niemowląt i małych dzieci, polegającą na systematycznym oswajaniu ze środowiskiem wodnym, gimnastyce stymulującej rozwój psychoruchowy dzieci. Najczęściej pływanie niemowląt przebiega w formie zorganizowanej, gdzie nad bezpieczeństwem i poprawnością wykonywanych ćwiczeń czuwają doświadczeni instruktorzy.



DROGI RODZICU, PROSZĘ CIĘ BYŚ PAMIĘTAŁ O KILKU SPRAWACH:

- Zajęcia to jest czas dla mnie. Wykorzystaj te chwile na ćwiczenia i zabawę ze mną. Twoja koncentracja na mnie pozwoli na zbudowanie wyjątkowej więzi między nami.
- Aby zaobserwować pozytywne efekty zajęć w wodzie, potrzebuję uczęszczać na lekcje regularnie i minimum 1 raz w tygodniu.
- Nie spóźniajmy się proszę na lekcję! Spóźniając się, nie mam czasu na zaaklimatyzowanie się na zajęciach, nie biorę udziału w przywitaniu, rozgrzewce, tracę bardzo istotną część spotkania. Dodatkowo odczuwam zdenerwowanie, które przekazujesz mi swoim pośpiechem.
- Nie zakładaj mi pieluszki do pływania w domu i sam nie przebieraj się w domu w strój do pływania, jest to niehigieniczne.
- Zawsze myj się ze mną przed zajęciami i po nich.
- Używaj swojej mimiki, głosu, dotyku w sposób delikatny i przyjazny. Wspieraj mnie, motywuj i nagradzaj, ale pozwalaj mi wykonywać ćwiczenia w moim własnym tempie bez porównywania z innymi dziećmi. Pamiętaj, że każde dziecko ma swój własny rytm osiągania nowych umiejętności.
- Nigdy nie zostawiaj mnie bez opieki zarówno w wodzie jak i w szatni.
- Nie smaruj mnie żadnymi kremami i oliwkami przed zajęciami, bo możesz mieć trudności, aby prawidłowo i bezpiecznie podtrzymywać mnie w wodzie. Dodatkowo zanieczyszczamy w ten sposób wodę.
- Jeśli pływalnia tego wymaga kup czepek dla siebie i dla mnie, i pokaż mi się w nim wcześniej w domu, abym mógł się przyzwyczaić do Ciebie w tym nakryciu głowy. Sprawi to, że nie będę się Ciebie bał podczas zajęć.)
- Zaakceptuj fakt, że ja też mogę mieć gorszy dzień i nie musi to oznaczać, że nie lubię pływać.



MAMO, TATO. SZYKUJĄC SIĘ NA ZAJĘCIA NIE ZAPOMNIJCIE SPAKOWAĆ:

- Kosmetyków dla mnie i dla Was, byśmy mogli wziąć wspólny prysznic przed i po zajęciach.
- Zapasowej pieluszki, gdyby zaistniała potrzeba wymiany, a także dodatkowego ręcznika, który może się przydać choćby do położenia na przewijaku.
- Czegoś do jedzenia i picia, bo po lekcji mogę być głodny i spragniony.
- Kłapków dla mnie (oczywiście jeśli już chodzę;) i dla Ciebie oraz dla osoby towarzyszącej, jeśli będzie Ci ona pomagać w szatni.
- Jeśli jeszcze nie siedzę, zabierz dla mnie nosidełko by mnie w nim zapiąć na czas, kiedy sam będiesz się przebierać.

Makaron jest ogólnie dostępnym sprzętem na pływalniach i świetnie nadaje się zarówno dla niemowląt jak i dzieci starszych. Poniżej prezentujemy dwa sposoby do wykorzystania go podczas wizyty z maluszkiem na pływalni. Aby ćwiczenie z makaronem było bezpieczne dla stawów barkowych malucha, zaleca się stosowanie tego przyboru od drugiego półrocza życia dziecka.

To bardzo komfortowe ułożenie zarówno dla dziecka jak i dla rodzica. Kontakt twarzą w twarz daje dziecku poczucie bezpieczeństwa a rodzicowi dodaje pewności. Makaron ułożony pod ramionami dziecka wypiera go i powoduje, że rodzic tylko w niewielkim stopniu podtrzymuje dziecko i asekuje. Gdy dziecko nabierze umiejętności aktywnego wspierania się na makaronie, rodzic może podtrzymywać jedynie makaron, z czasem zwiększając odległość chwytu od dziecka.



To ułożenie nie ogranicza pracy rąk dziecka. Dzięki temu dziecko ma możliwość np. swobodnego chwytania przedmiotów, może bardziej poznawać otoczenie, co w konsekwencji wpływa na wzrost jego samodzielności w wodzie. Wymaga jednak od rodzica szczególnej uwagi ze względu na brak kontaktu wzrokowego z dzieckiem. Na początku stosowania tego podtrzymania rodzic może trzymać dziecko z boku, aby mieć możliwość obserwowania twarzy dziecka. Gdy dziecko leży pewnie na makaronie i wspiera się na nim aktywnie, rodzic może zmienić ułożenie i asekurować dziecko, stojąc z tyłu.



Polskie Stowarzyszenie Pływania Niemowląt istnieje od 2006 r. Organizujemy konferencje, warsztaty, kursy doszkalające, seminaria o tematyce związanej z prowadzeniem zajęć w wodzie dla niemowląt i małych dzieci.

Wykaz Szkół Pływania Niemowląt, których instruktorzy zrzeszeni są w Polskim Stowarzyszeniu Pływania Niemowląt można znaleźć na www.pspn.org

Zapraszamy do udziału w zajęciach na pływalni!



przygotowały:
Iwona Turant – członek zarządu PSPN
Jadwiga Haj-Gębala – członek zarządu PSPN
Magdalena Dąbrowska – członek zarządu PSPN