



**POLSKIE STOWARZYSZENIE
PŁYWANIA NIEMOWLĄT**

ABC MAŁEGO PŁYWAKA

poradnik dla rodziców



Dane szkoły pływania

FOR3DOM
—swim nappy—


Qpharma

Pływanie niemowląt to ćwiczenia osławajające ze środowiskiem wodnym, gimnastyka, zabawa, wyrabianie pożądaných nawyków służących podniesieniu bezpieczeństwa dziecka w wodzie.

Jeśli nie wiemy jak ciekawie i bezpiecznie wykorzystać pobyt z dzieckiem na pływalni, warto skorzystać z zajęć zorganizowanych prowadzonych przez szkoły pływania.

Czas spędzony w wodzie pod okiem wykwalifikowanej kadry instruktorskiej przyniesie dziecku wiele korzyści.

Systematyczne ćwiczenia wspomagają rozwój psychoruchowy dziecka, poprawiają koordynację, wzmacniają układ mięśniowy.

Aby ćwiczenia i zabawy w wodzie mogły odbywać się w bezpiecznych, przyjaznych warunkach, musimy pamiętać o kilku podstawowych aspektach.

Opowie o nich Mały Pływak :)



Zasady higienicznego i bezpiecznego korzystania z pływalni: **DROGI RODZICU!**

1

Nie zakładaj dla wygody kostiumu/kąpielówek w domu. Jest to bardzo niehigieniczne. To samo dotyczy mojej pieluchy do pływania :)

Obowiązkowo przed zajęciami umyj mnie oraz siebie pod prysznicem, szczególnie dokładnie w miejscach intymnych. Myjemy się oczywiście bez strojów :)

2

3

Przed wejściem na pływalnię w szatni dokładnie zmyj makijaż. W rozmazanym naprawdę Ci nie do twarzy :) Dodatkowo nie usuńnię kosmetyki zanieczyszczając wodę.



Nie smaruj mnie oliwkami, kremami przed wejściem do wody. Utrudnisz sobie pewne trzymanie mnie i wykonywanie ćwiczeń. Jest to też kolejny czynnik zanieczyszczający wodę.

4

5

Jeżeli pływalnia nie wymaga korzystania z czepków, a przewidujemy nurkowanie, powinniśmy przed zajęciami umyć pod prysznicem włosy. Jeśli mamy długie włosy zadбайmy o to, żeby były upięte i nie pływały po wodzie. Poza dbałością o wodę, po zajęciach łatwiej je będzie rozczesać :)

Jeśli nosisz zegarek, dużą biżuterię, przede wszystkim pierścionki i bransoletki, ale także łańcuszki i kolczyki, przed zajęciami zdejmij ją i zostaw w szafce. Unikniesz ryzyka podrażnienia lub skaleczenia mnie. Pasek z kluczykiem do szafki zapnij, np. na nogę lub kostium, przesuwając go na plecy.



6

Biorąc udział w zajęciach na pływalni przestrzegajmy zmiany obuwia przed wejściem w strefę czystą. Korzystajmy z kłapek na zmianę, przeznaczonych wyłącznie na basen. Powinny mieć one zawsze czyste spody i nie być wykorzystywane do innych celów. Dotyczy to również moich bucików. Jeśli już samodzielnie chodzę :). One również mogą narobić dużo bałaganu :(



Jeśli używam jeszcze pieluszki do pływania, co jakiś czas podczas korzystania z pływalni sprawdź, czy nie ma w niej niespodzianki :)

W takim przypadku niezwłocznie wyjdź do szatni i zmień pieluszkę na nową. Po zakończonych zajęciach nie zdejmuj mi i nie wykręcaj pieluszki w wodzie i na niecce pływalni.



Po zdjęciu pieluszki dokładnie umyj mnie pod prysznicem, osusz i według potrzeb nakremuj. Wykorzystaj ten czas na łagodny dotyk i delikatny masaż mojego ciała. Bardzo to lubię! Pamiętaj, że dotyk ma magiczną moc i odgrywa ogromną rolę między innymi w moim rozwoju psychicznym.



Nie spożywajmy jedzenia w szatni. Jego resztki, przeniesione na kłapkach czy stopach na nieckę pływalni mogą zanieczyścić wodę. Po umyciu i ubraniu się, odczekajmy chwilę przed wyjściem na dwór na korytarzu lub w poczekalni. Ten czas możemy wykorzystać na jedzenie i picie :)



Dziękuję za uwagę :)
Twój Mały Pływak



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.



Drogi Rodzicu!

Przed wyborem szkoły pływania dla Twojej pociechy sprawdź, czy instruktorzy, którzy będą się Wami zajmować mają doświadczenie ale też czy systematycznie się dokształcają. Tylko aktywni, poszukujący instruktorzy sprawią, że zajęcia przez nich prowadzone będą bezpieczniejsze, ciekawsze i bardziej wartościowe dla Twojego dziecka.

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!



Jak pielęgnować uszka Maluszka?



Przygoda z wodą!

Kąpiele w basenie, jeziorze czy morzu są atrakcyjne dla dzieci w każdym wieku. Jednak woda we wnętrzu ucha może być przyczyną różnych infekcji, gdyż wilgotna woskowina i ciepło panujące w uchu stanowi doskonałe środowisko do rozwoju bakterii i grzybów.

Metoda, która pozwoli zabezpieczyć uszka przed dostaniem się wody do ich wnętrza - to aplikacja pojedynczej dawki Vaxolu do każdego ucha przed wejściem do wody.

Dlaczego VAXOL?

Vaxol to wygodny, bezpieczny i skuteczny spray do uszu. •

Vaxol może być stosowany u dzieci i niemowląt, poniżej 1 roku życia. • Nie ma potrzeby przyjmowania niewygodnych pozycji głowy przy stosowaniu. • Vaxol nie wylewa się z uszu i nie trzeba ich płukać po użyciu. • Vaxol jest wydajny - zawiera aż 200 dawek. • Jest w 100% naturalny. • Nie wysusza skóry przewodu słuchowego, nie podrażnia jej i nie pobudza do nadmiernej produkcji woskowiny usznej. • Vaxol nie zawiera wody, nie powoduje więc pęcznienia korków woskowinowych i zmniejsza ryzyko rozwoju bakterii. • Specjalnie wyprofilowana końcówka sprayu zabezpiecza przed ewentualnym uszkodzeniem błony bębenkowej. • Brak ciśnienia w sprayu zapewnia łagodną aplikację preparatu.



Vaxol posiada Rekomendację
Polskiego Towarzystwa
Otolaryngologów Dziecięcych

Vaxol jest polecany przez WOPR



Więcej
informacji na:

www.vaxol.pl

Qpharma

Mamy wszystko czego potrzebujesz
do pływania z dziećmi!

FOR3DOM
— swim nappy —



- Wykorzystujemy jakościowe czeskie oraz niemieckie materiały do produkcji s certyfikacją dla UE
- Dla klienta oferujemy BRANDING – wykorzystanie jego własnego LOGO.
- Produkcja jest na zamówienie, klient sam wybiera z szerokiej skali kolorów oraz modelowe kolekcje na życzenie
- Wśród naszych klientów można znaleźć instruktorów pływania dla niemowląt, baby cluby, parki wodne, wyspecjalizowane sklepy oraz e-shopy

✉ info@swim-nappy.com

☎ +420 608 760 622

f swim nappy

🌐 www.swim-nappy.com