

Zadbaj o swoich przyszłych mistrzów



największy w europie spec od mokrej roboty
SWIMSHOP
www.swimshop.pl



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 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 sprayera zabezpiecza przed ewentualnym uszkodzeniem błony bębenkowej. • Brak ciśnienia w sprayerze zapewnia łagodną aplikację preparatu.



Vaxol posiada Rekomendację Polskiego Towarzystwa Otolaryngologów Dziecięcych („w sytuacjach: wspomagania naturalnego procesu oczyszczania zewnętrznego przewodu słuchowego z woskowiny oraz do ochrony przed dostaniem się wody do przewodu słuchowego zewnętrznego”) Vaxol jest polecany przez WOPR



Więcej informacji na:

www.vaxol.pl



Polskie Stowarzyszenie
Pływania Niemowląt

ABC MAŁEGO PŁYWAKA PORADNIK DLA RODZICÓW



partnerzy PSPN

największy w europie spec od mokrej roboty
SWIMSHOP
www.swimshop.pl



Qpharma



PŁYWANIE NIEMOWLĄT - PODSTAWOWE INFORMACJE

- ✿ Celem zajęć ruchowych w wodzie z niemowlęciem i dzieckiem w wieku poniemowlęcym jest nie tylko oswojenie maluszka z wodą i nauczanie przemieszczania się w niej, ale także wpojenie mu respektu do tego żywiołu i nauczanie podstawowych zasad bezpiecznego zachowania w środowisku wodnym.
- ✿ Korzystając z zajęć zorganizowanych na pływalni podporządkuj się tokowi lekcji i korzystaj ze wszystkich rad i wskazówek udzielanych przez instruktorów.
- ✿ By uniknąć sytuacji stresujących postaraj się zaplanować swój pobyt na pływalni tak, by nie spóźnić się na zajęcia. Pamiętaj, że dzieci często zasypiają podczas jazdy samochodem. Jeśli możesz, zapewnij sobie dodatkowe 10 minut na spokojne rozbudzenie malucha.
- ✿ Nie zniechęcaj się, jeśli podczas pierwszej lub drugiej wizyty na pływalni Twoje dziecko nie wykazuje oczekiwanego entuzjazmu lub nawet popłakuje. Nie oznacza to, że nie lubi ono wody. Niektóre maluchy potrzebują po prostu trochę więcej czasu na aklimatyzację w nowym środowisku. Nasz spokój, opanowanie i cierpliwość pomogą mu w tym.
- ✿ Przed zajęciami zdejmij zegarek, biżuterię aby nie urazić delikatnego ciała dziecka. Kluczyki basenowe najlepiej przypnij na nogę lub do ramiączka kostiumu, ale z tyłu. Albo po prostu zostaw z ręcznikiem w pobliżu niecki pływalni.
- ✿ Zawsze zgłaszaj instruktorowi gorszą dyspozycję dziecka w danym dniu, która może być spowodowana np. niewyspaniem, ząbkowaniem itp.
- ✿ Chwal i nagradzaj dziecko za czynione postępy. Rób to spontanicznie ale jednocześnie pamiętaj, żeby pochwała była konstruktywna. Jest to wtedy wspaniała motywacja do dalszych ćwiczeń.
- ✿ Zawsze, kiedy to możliwe trzymaj głowę na poziomie głowy dziecka i utrzymuj z nim kontakt wzrokowy. Twoja postawa podczas ćwiczeń z dzieckiem ma ogromny wpływ na to jak szybko dziecko będzie przyswajać sobie umiejętność zachowania w środowisku wodnym oraz czy będzie się w nim czuło komfortowo i bezpiecznie.
- ✿ Pamiętaj, że Twoje emocje udzielają się również Twojemu dziecku. Dlatego postaraj się wyciszyć i pozytywnie nastawić do zajęć w wodzie. W trakcie lekcji skoncentruj się całkowicie na swoim maluchu i bądź aktywny w relacji z nim.
- ✿ Pamiętaj, że tylko systematyczność i konsekwencja prowadzi do celu, jakim jest swobodne zachowanie dziecka w wodzie i w efekcie umiejętność pływania. Jest to proces, który wymaga od rodzica cierpliwości.
- ✿ Nawet, jeśli Twoje dziecko nie ma predyspozycji do bycia mistrzem pływackim, pozwól mu cieszyć się pobytem w środowisku wodnym i korzystać z jego pozytywnego wpływu na organizm.
- ✿ Pamiętaj, że aby woda, w której ćwiczysz spełniała najwyższe standardy jakości musisz myć siebie i dziecko przed wejściem do niej, szczególnie dokładnie w miejscach intymnych. Co jakiś czas sprawdzaj też pieluszkę dziecku i jeśli jest taka potrzeba, natychmiast wyjdź z wody i ją zmień. Po zajęciach umyj dziecko pod prysznicem i nakremuj.
- ✿ Bądź przygotowany, że po zajęciach na pływalni dzieci są zazwyczaj głodne i spragnione. Czas karmienia jest dobrą okazją, żeby ochłonić i od razu nie wychodzić na dwór. Szczególnie istotne jest to zimą.
- ✿ Jeśli podczas pobytu w wodzie korzystasz z pomocy pasów wypornościowych dla dziecka, nie ulegaj złudzeniu, że jest ono niezatapialne. Sprzęt bywa zawodny i awaryjny i często daje fałszywe poczucie bezpieczeństwa.

Poniżej prezentujemy dwa spośród wielu sposobów podtrzymywania dziecka w wodzie. Można je wykorzystać podczas wspólnej zabawy z maluszkiem na pływalni.

Pamiętaj, że podtrzymanie dziecka powinno być pewne ale nie „stalowe” tak by nie ścisnąć maluszka i nie ograniczać jego ruchów. Ważne jest by chwyt był dokładny i wykonywany zawsze w ten sam sposób.

1. Podtrzymanie zwane „Karuzela”, to ułożenie dziecka na brzuchu, pod kątem ok.45 stopni. Cały ciężar dziecka opiera się na przedramieniu rodzica. Dodatkowo rodzic poprzez chwyt dłonią za bark (pod pachę) zabezpiecza go przed wysłizgnięciem lub przechyleniem na bok. Druga ręka rodzica oparta na pupie maluszka lub przełożona między nóżkami. Jest to bardzo wygodne ułożenie



zarówno dla dziecka jak i rodzica, który może obserwować twarz maluszka z boku. Należy zwrócić uwagę by obie ręce dziecka były przełożone do przodu tak by mógł swobodnie nimi poruszać i sięgnąć np. po zabawkę oraz by pupa dziecka znajdowała się pod powierzchnią wody. Ta pozycja może być stosowana zarówno u niemowląt jak dzieci 1,5 - 2 letnich.

Aby mieć pewność, że nasze dziecko może korzystać z ćwiczeń w środowisku wodnym, przed pierwszą wizytą na pływalni warto skonsultować się w tej kwestii z lekarzem. Bądź przygotowany, że przed przystąpieniem do zorganizowanych zajęć pływania organizatorzy żądają zaświadczenia od lekarza bądź oświadczenia od rodzica, że u dziecka nie ma przeciwwskazań do zajęć w wodzie.

2. Podtrzymanie „Głowa w dłoniach”, to pozycja, która świetnie nadaje się dla najmniejszych adeptów pływania. Pozycja bardzo komfortowa zarówno dla rodzica jak i maluszka. Bezpośredni kontakt wzrokowy rodzic-dziecko, a także kontakt dziecka z rodzicem dużą powierzchnią ciała, to wielki atut tego podtrzymania. Głowa dziecka leży na dłoniach rodzica, które tworzą koszyk, a jego nóżki oparte są na ramionach lub klatce piersiowej rodzica. W tej pozycji możemy wykonywać np. huśtanie na boki lub falowanie góra-dół co dodatkowo uatrakcyjni tę pozycję. Niestety podtrzymanie to nie nadaje się dla większych dzieci.



Zapraszamy na zajęcia na pływalni!
Wykaz Szkół Pływania Niemowląt, których instruktorzy są zrzeszeni w Polskim Stowarzyszeniu Pływania Niemowląt znajduje się na:

www.pspn.org

przygotowały:

Iwona Turant – członek Zarządu PSPN

Magdalena Dąbrowska-Gawrysiak – członek Zarządu PSPN

Jadwiga Haj-Gębala – członek Zarządu PSPN

Dane szkoły pływania