

Poradnik dla Rodziców – nauka pływania

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 (tzw. pieluchomjatkki).
- Klapki dla rodzica i obuwie na zmianę dla dzieci chodzących.
- Ręcznik dla siebie i dwa ręczniki lub ręcznik i szlafroczek dla malucha.
- Kosmetyki dla siebie i dla dziecka (mydło, oliwka, itp.).
- Przekąskę by posilić się po zajęciach.

PRZED ZAJĘCIAMI

- Należy przebadać dziecko i uzyskać od lekarza pisemną zgodę na uczestnictwo w zajęciach z pływania.
- Nie należy smarować dziecka oliwkami i kremami.
- Jeśli podczas zajęć wymagane są czepki, należy pokazać się dziecku kilka razy wcześniej w domu w czepku, aby nie bało się rodzica podczas lekcji.
- Nie należy karmić dzieci później niż na pół godziny przed zajęciami. Wyjątek stanowi karmienie piersią.

PIERWSZE KROKI NA TERENIE PŁYWALNI:

- Do przebieralni wchodzimy z dzieckiem 15-20 minut przed zajęciami (przed wejściem, zmieniamy obuwie w szatni). Wózki zostawiamy w wyznaczonym miejscu, wskazanym przez organizatorów zajęć.
- Najbezpieczniejszym rozwiązaniem by samemu się przebrać jest zapięcie malucha w nosidełku.
- Przed zajęciami obowiązuje wspólny prysznic rodzica z dzieckiem.
- 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.
- W czasie ćwiczeń nie podajemy dzieciom smoczka.
- Po zajęciach myjemy dziecko mydłem pod prysznicem. Dobrze osuszone dziecko smarujemy oliwką lub kremem.
- Po wyjściu z szatni zaleca się odczekać jeszcze ok. 20-30 minut na terenie pływalni.

