

Organizační pokyny, hygienické zásady a bezpečnostní opatření

Pro účastníky kurzu „plavání“ rodičů a dětí od 1. do 4.let věku

Výhody plavání batolat:

Plavání batolat je velmi oblíbené. Má řadu pozitivních vlivů na dítě, vede k rozvoji motoriky a pohybových dovedností. Učí dítě vydechovat pod vodou a tím prohloubí jeho dýchání. Příznivě ovlivňuje srdeční a cévní systém. Zlepšuje se střevní peristaltika. Děti v době závislosti na plavání lépe jí, spí, a celkově prospívají. Pohyb ve vodě napomáhá k odstranění různých nedostatků a vad držení těla.

Vliv na nižší nemocnost má i otužování. Rozvíjí se vůle, vytrvalost a upevňuje kázeň dětí, při překonávání nepříznivých podmínek. Děti dříve poznají vliv vody a získají pro ni cit. Je předpoklad že se naučí lépe plavat, což může vést k jejich zachránění života před utonutím.

Přínosem plavání batolat i pro jejich rodiče. Jde o zpestření programu. Rodiče poznávají své dítě v nových situacích a tím se prohlubuje vztah mezi nimi. Mají možnost setkat se z ostatními rodiči stejně starých dětí a vzájemně si vyměňovat zkušenosti s výchovou a péčí o ně.

-DĚTI NESMÍ HODINU PŘED PLAVÁNÍM JÍST-

POBYT NA BAZÉNĚ SE ŘÍDÍ PLATNÝM PROVOZNÍM ŘÁDEM

1.Další organizační pokyny a bezpečnostní opatření:

- Rodiče se zúčastní informační schůzky před první lekcí plavání
- na schůzce si zakoupí šatnovou kartičku, kterou použijí při každé lekci k vyzvednutí klíče od skříňky
- rodiče mají možnost odložit kočárky v chodbičce za pokladnou (za kočárky a věci v nich neručíme, doporučujeme zajistit kočárky zámkem od kol a věci v nich zamknout do skříňky)
- vstup do šatny je možný 15min. před začátkem lekce, odchod poslední skupinky je nutný do 20min. po ukončení lekce
- v prostorách bazénu se s dítětem pohybujeme pomalu (doporučujeme dítě nosit na ruku) zvlášť opatrní buďte na schodkách při vstupování do bazénu
- v prostorách malého bazénu dítě pokládáme a přebalujeme na čisté osušce kterou si rodič přinese
- použité pleny můžete odkládat do určeného koše na malém bazéně
- děti nesmí kolem bazénku samy běhat ani chodit
- pokud např. rodič potřebuje odejít na WC požádá o pohlídání svého dítěte např. instruktorku
- děti nesmí do bazénku skákat pokud to není součástí lekce
- plavecké pomůcky se rodič snaží používat podle vedení instruktorky
- hračky připravené na bazéně si děti půjčují dle vlastního výběru až ke konci lekce a nesmí se z prostoru bazénu odnášet
- Obrázky a vodolepky připravené v „páře“ se nesmí odnášet do šaten
- pro dobrý průběh celého kurzu se rodič snaží dítě citlivě otužovat podle doporučení instruktorky
- po plavání, pobytu v páře a ochlazení, dítě umyjeme důkladně mýdlem

- můžeme se vrátit zpět do prostoru malého bazénu, dítě namasírovat, vhodným krémem ošetřit pokožku, vodu z uší vysát smotky buničité vaty (ne tyčinkami do uší), citlivé oči ošetřit očními kapkami
- děti necháváme oschnout (včetně vlasů) jen vzduchem bez použití vysoušečů
- při odchodu by se měly nejdříve obléknout dospělé osoby, poslední vrstvu zimního oblečení (bundy, rukavice, čepice...) oblékáme dítěti až těsně před odchodem
- **upozorňujeme, že se lekce nekonají v době svátků a školních prázdnin**

2. Hygienické zásady:

- do prostoru bazénu vstupujete v plavkách nebo vhodném, čistém sportovním úboru (např. triko kratšasy) a čistých prezůvkách, pokud nepoužíváte přezutí je nutné nohy před vstupem do bazénu osprchovat a zbavit je tak nečistot a textilních vláken
- důkladně hygienickou očistu celého těla provádíte, až po použití WC těsně před vstupem do bazénu
- dětem je nutné poskytnout čas na vymočení na nočníčkách připravených v prostoru malého bazénku
- nočníky je nutno po použití vylévat na WC, opláchnout a vrátit na původní místo
- u nejmenších dětí vyvoláváme vyprazdňovací reflex pod sprchou
- v případě použití WC během výcviku je nutné provést opět osobní hygienu
- dítěti umyjete před plaváním vždy obličej i vlasy, pokud se bude dospělý s dítětem potápět je nutné aby si vlasy umyl také
- plavky u dětí musí být přiléhavé s gumičkami kolem pasu i stehem nebo mohou děti použít speciální, jednorázové, plenkové kalhotky určené k plavání
- případné ublinknutí dítěte při plavání odstraníme z vody sítím které je připraveno na okraji bazénku
- hračky a plavecké pomůcky, které plavecká škola při kurzu používá, nesmí mít otvory v kterých by zůstávala voda, jsou po plavání důkladně omyté a skladované v suchu

3. Informace o platbě:

- cena kursového zahrnuje účast 1 dospělého a 1 dítěte
 - platbu provádíme převodem na účet klubu nejpozději do třetí lekce
 - při platbě je nutné uvést variabilní symbol, který je dítěti přidělen
- Od února poskytujeme dětem které pokračují v kurzu bez přerušení 10% slevu**

4. Dále rodičům nabízíme

- účast dětí na akademii klubu, kde se můžou dozvědět více o náplni pokračujících kurzu a předvést svým blízkým co jejich dítě umí)
- pořízení videozáznamu i z plavání pod vodou natočeného profesí. kameramanem
- objednání plaveckých pomůcek a hraček z katalogu DENA

KURZY VEDE INSTRUKTORKA PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT Jana Bajerová

tel. 556 715 008 , 556 707 674