

Pokyny a rady pro těhotné maminky

- 1. Navštěvujte bazén vždy zdravá.**
- 2. Nenoste na kurzy cenné věci**
- 3. Používejte uzamykatelné skříňky v šatně.**
- 4. Vezměte si s sebou plavky, tričko, šortky /elast'áky/, ručník a hygienické potřeby.**
- 5. Před vstupem do vody se důkladně umyjte mýdlem a teplou vodou bez plavek.**
- 6. Noste na kurzy povinně tampon.**
- 7. Při výuce dbejte na rady cvičitelky.**
- 8. Po ukončení výuky ve vodě se osprchujte teplou vodou, kterou postupně ochlazujete, aby se uzavřely póry pokožky a teplo tak nemělo možnost rychle unikat z těla.**
- 9. Vysušte prsty u nohou -proti plísni, osušte se osuškou, namažte se krémem po celém těle a nezapomeňte na bříško.**
- 10. Dodržujte pravidelnost a včasnost docházky.**
- 11. Pokud nepůjdete na hodinu, omluvte se.**
- 12. Vstup do šatny Vám bude umožněn 15 minut před zahájením výuky a po skončení výuky. Doporučujeme minimálně 20 min. setrvat v zázemí bazénu (pro kvalitní zchladnutí organismu).**
- 13. V ceně kurzu není zahrnuto úrazové pojištění**
- 14. Vrácení poměrné části kurzovného lze provést pouze při absenci přesahující polovinu kurzu, a to výhradně na základě lékařského potvrzení předaného do 7 dnů po ukončení kurzu.**

Všechny tyto zdánlivé maličkosti mají velký význam pro zdraví

Vaše i Vašeho dítěte a pro dobrou vzájemnou spolupráci.