

# Pokyny a rady rodičům

1. Navštěvujte bazén vždy se zdravým dítětem.
2. **Nenoste na kurzy cenné věci, velké finanční částky a žádné skleněné věci.**
3. Vezměte si s sebou plavky (i pro dítě), pleny, ručníky, oblíbenou hračku, hygienické potřeby.  
**Osoba, která Vás doprovází se též převleče do plavek nebo domácího oblečení.**
4. Při činnosti ve vodě postupujte podle nálady dítěte a rad učitelky plavání.
5. Doba pobytu ve vodě se řídí náladou dítěte, max. však 30 min. Neustále dítě pozorujte, mluvejte tichým, příjemným hlasem, usmívejte se a všimněte si, zda dítě nejeví známky prochladnutí.
6. Před zahájením lekce posad'te dítě na nočník. Vždy nočník zásadně vyléváme do WC, umyjeme mýdlem a vrátíme zpět na určené místo. **Před vstupem do vody, se důkladně umyjte mýdlem a teplou vodou bez plavek!** (Pokud se rodič bude potápět, umyje si vlasy.) Dítě umyjte také, hlavně zadeček. Matky v době menstruace se důkladně osprchujte a zaveďte si nový tampón. V době gynekologických onemocnění nevstupujte do bazénu.
7. Pokud dítě není ve vodě spokojené, dohodněte se s učitelkou plavání na dalším možném postupu.
- 8 Po ukončení výuky ve vodě se s dítětem osprchujte teplou vodou, kterou postupně ochlazujete, aby se uzavřely póry pokožky a teplo nemělo možnost rychle unikat z těla.
9. Dítě osušte osuškou, ouška vysušte buničitou vatou. Vysušte prsty u nohou (proti plísni).
10. Dětskou pokožku promasírujte olejíčkem.
11. Dodržujte pravidelnost a včasnost docházky, neboť jenom pravidelným opakováním, je možné si výukou dobře osvojit plavecké dovednosti.
12. Pokud nepůjdete na hodinu, omluvte se.
13. Vstup do šatny vám bude umožněn 15 min. před zahájením výuky a po skončení výuky doporučujeme minimálně 20 min. setrvat v zázemí bazénu (pro kvalitní zchladnutí organismu).
14. V ceně kurzu není zahrnuto úrazové pojištění dítěte.
15. **V šatnách je zakázáno jíst a pít. Nenechávejte svačit děti v herně bez dozoru, případné drobečky po svém dítěti uklid'te.**  
**Před odchodem domů si po sobě uklid'te rozházené hračky, ostatní děti si chtějí také hrát v čisté a uklizené herně.**

## Poučení:

Aby se Vaše dítě rychle sblížilo s vodou a jeho výuka plavání měla rychlejší postup, dáváme Vám několik rad.

1. Nenut'te děti a nepoužívejte jakéhokoli násilí.
2. Hrajte si, usmívejte se a chvalte.
3. Osprchujte dítě, postupně i s obličejem proti sprše.
4. Potápějte postupně -brada, ústa, nos, celý obličej.
5. Při umývání zvolna a plynule foukejte do vody.
6. Učte dítě na suchu postupně zadržovat dech na 15 vteřin.
7. Otužujte dítě po koupeli krátce i studenou sprchou.

V případě, že se Vaše dítě nestane po absolvování kurzu plavcem, nebuďte zklamáni.

Věřte, že spokojený úsměv při pobytu ve vodě, pohyb bez zábran ve vodě, je lepším základem pro růst plavecké zdatnosti. Dle zkušeností je potřeba pro dosažení dobrých výsledků tyto kurzy opakovat.

Bezpečnost dítěte při pobytu ve vodě však jistě stojí za to, abyste tento čas dítěti věnovali.

Všechny tyto zdánlivé maličkosti mají velký význam pro zdraví dítěte a vzájemnou spolupráci.