

www.PlavaniDetiDelfinek.cz

Co si připravit na plavání a jak bude probíhat lekce dětí ve věku 3-6 let a 6-13 let

Děti:

- ♥ osušku nebo župan – jen v případě, že se do něj dítě dokáže samo obléci
- ♥ plavky (možno zakoupit v Delfínkovi)
- ♥ mýdlo, sprchový gel nebo olej na osprchování
- ♥ dělenou buničinu na vysušení uší po plavání
- ♥ svačinku, pití
- ♥ dětem můžete, ale nemusíte pořídit plavací čepici (pro suché vlasy, a zahřátí „zmrzlíků“) plavecké brýle
- ♥ děti pokročilé od šesti let používají při plavání plavecké ploutve (vhodnější jsou ty s celou botičkou)
- ♥ děti od osmi let používají při plavání [monoploutev](#)

Rodiče, případně návštěva – jen po domluvě s instruktorkou

- ♥ pokud v prvních lekcích po domluvě s instruktorkou doprovázíte dítě na bazén, je potřeba mít oblečeny plavky
- ♥ pokud děti spolupracují, je možné, aby si v této době rodiče zaplavali, ovšem toto navrhne či svolí pouze instruktorka – tato možnost je jen v Rožnově p. R.

Průběh lekce plavání:

- ♥ děti do osmi let je nutné vždy přivést i odvést na/z lekce osobou starší 18ti let
- ♥ děti od osmi let mohou přicházet/odcházet na/z lekce bez dospělého doprovodu, ale s e-mailovým sdělením, že to takto bude
- ♥ děti se sprchují bez plavek, příprava na plavání (šatna, sprcha) cca 5-15min
- ♥ předání dítěte přesně v čas začátku lekce instruktorce, ve VM u druhého turniketu těsně před bazénem, v RpR přímo u bazénu
- ♥ délka lekce plavání je pro děti 3-6 let 30 min. a pro děti 6-13 let 45 min.

Než se vrátíte domů

- ♥ předání dětí zpět rodičům, sprcha
- ♥ nezapomeňte na vysušení uší dělenou buničinou a vyfoukání vlasů
- ♥ po plavání doporučujeme využít halu/restauraci k aklimatizaci (5-30 min. dle teplotního rozdílu) a ke svačince (po plavání dětem vyhládne)