

# www.PlavaniDetiDelfinek.cz

## Co si připravit na plavání a jak bude probíhat lekce rodičů s dětmi ve věku 4 měsíce – 3 roky

### Děti:

- ♥ dvě osušky nebo osušku a župan
- ♥ plavečky obepínající pevně stehna a pas (možno zakoupit v Delfínkovi)  
Jednorázové pleny jsou povoleny pouze na zkušební lekci.
- ♥ mýdlo, sprchový gel nebo olej na osprchování
- ♥ dělenou buničinu na vysušení oušek po plavání

### Rodiče:

- ♥ osušku
- ♥ plavky, pro ženy jsou komfortnější plavky vcelku
- ♥ mýdlo, sprchový gel nebo olej na osprchování
- ♥ můžete si vzít s sebou fotoaparát, videokameru (nejlépe až po 2. lekci a adaptaci dětí)

### Návštěva:

- ♥ Je potřeba mít oblečeny plavky – striktně vyžadují ve VM, benevolentněji v RpR

### Složení lekce

Doba strávená na plavání je přibližně 90 minut:

- ♥ 15 min. příprava na plavání (šatna, sprcha)
- ♥ pozdrav a krátké cvičení na suchu (3-10min)
- ♥ 20-27 minutový pobyt ve vodě (dle věku, pokročilosti a otužilosti dětí)
- ♥ 15 min. pobytu ve sprše, šatně

### Než se vrátíte domů

- ♥ sprcha, důkladné osušení – především vlasů
- ♥ nezapomeňte na vysušení uší dělenou buničinou
- ♥ po plavání doporučujeme využít halu/restauraci k aklimatizaci (5-30 min. dle teplotního rozdílu), případně ke svačince (jsou zde speciálně přichystané krmící židle)