



Co si vzít s sebou na plavání do vaniček a jak probíhá

Co si vzít s sebou na plavání ve vaničce:

Pro miminko:

- ♥ látkovou plenu
- ♥ dvě osušky
- ♥ plavečky obepínající stehna a bříško (možno zakoupit v Delfínkovi)
- ♥ kosmetiku na omytí zadečku (mýdlo, sprchový gel, ne olej)
- ♥ náhradní jednorázovou plenu na přebalení
- ♥ dělenou buničinu na vysušení oušek po plavání

Pro rodiče:

- ♥ triko bez rukávů
- ♥ kraťasy nebo sukni na převlečení
- ♥ menší ručník
- ♥ můžete si vzít s sebou fotoaparát, videokameru (nejlépe až po 2. lekci a adaptaci miminka)

Orientační průběh:

- ♥ 10-15 min. příprava na plavání (vysvlékání, mytí zadečku, sprcha)
- ♥ 10-25 min. doba strávená ve vodě
- ♥ 10-15 min. oblékání, aklimatizace