www.delfinekvalassko.cz

CO SI PŘIPRAVIT NA PLAVÁNÍ RODIČŮ A DĚTÍ 6 MĚSÍCŮ – 4 ROKY, PRŮBĚH PŘÍPRAVY, PLAVÁNÍ, DOBRÉ VĚDĚT

Pro děti:

- ✓ 1-2 osušky nebo osušku a župan
- ✓ plavečky obepínající pevně stehna a pas (možno zakoupit na 1. lekci v Delfínkovi, kdykoliv poté na vyžádání předem)
- ✓ mýdlo nebo sprchový gel
- ✓ dělenou buničinu na vysušení oušek po plavání

Rodiče:

- ✓ osušku
- ✓ plavky
- ✓ mýdlo, sprchový gel
- ✓ šampon nebo gumovou čepici, když si nechcete před plaváním mýt vlasy

Návštěva:

- pouze v plavkách, osprchované nohy
- není dovolena na 1. lekci
- od 2. lekce návštěvu není třeba nikde nahlašovat

Fotit a natáčet je možné po 4. lekci – u nově začínajících dětí

Příchod:

- kočárky se nechávají ve vstupní hale ve VM pod schodištěm, v RpR u průhledu na bazén
- na recepci se prokazujete plavací kartičkou
- autosedačky je možné vzít a uložit nad skříňky
- v prostorách šaten jsou pro vás od nás nachystané podložky pro miminka, prosíme vracejte je zpět na centrální místo
- věci na bazén je potřeba přeložit z hygienických důvodů do košíčků či tašek pro tento účel nachystané
- v prostorách sprch jsou podložky, ohrádka pro děti (vkládejte zde děti suché a vždy až po adaptaci dětí) a nočníky (vylévejte vždy do toalety a po použití opláchněte)
- sprchujte se bez plavek, ať nám nepřidávají více chlóru do vody

Složení lekce:

Doba celkového pobytu s přípravou i plavání je přibližně 1,5h

- 15 min. příprava na plavání (šatna, sprcha)
- 3-10 min. pozdrav, docházka, škádlivky
- 20-27 min. lekce ve vodě pod vedením vyškolené vodní plavačky (dle věku, pokročilosti a otužilosti dětí)
- VM: po aklimatizaci a otužení dětí 15 min. volného plavání v rekreačním bazénu
- 15 min. sprchování, oblékání

Než se vrátíte domů je důležité:

- důkladné osušení hlavně vlasů
- vysušení oušek dělenou buničinou (vatové tyčinky nejsou vhodné, zatlačují mázek a vysají minimum vody)
- 5-30 mim. aklimatizace v hale dle věku a teplotního rozdílu
- kojit je možné kdekoliv, krmení z láhve je možné v šatně či hale
- ostatní svačinky jsou přísně zakázané na bazéně a v šatně, ke svačení využijte halu, připravili jsme vám zde krmící židle a mini hrací koutek