

www.DelfinekValassko.cz

CO SI PŘIPRAVIT NA PLAVÁNÍ A JAK BUDE PROBÍHAT LEKCE DĚTÍ VE VĚKU 3-8 LET A 8-13 LET

Děti:

- ♥ osušku nebo župan – jen v případě, že se do něj dítě dokáže samo obléci
- ♥ plavky
- ♥ Mýdlo či sprchový gel 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 7 let používají při plavání plavecké ploutve (vhodnější jsou ty s celou botičkou)
- ♥ děti od 9 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

Průběh lekce plavání:

- ♥ děti do 8 let je nutné vždy přivést i odvést na/z lekce osobou starší 18ti let
- ♥ děti od 8 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) je cca 5-15min
- ♥ předání dítěte přesně v čas začátku lekce instruktorce, ve VM po sprše u druhého turniketu těsně před bazénem, v RpR po sprše pod schodištěm. Děti nesmí chodit samy k bazénu.
- ♥ délka lekce plavání je pro děti 3-8 let 30 min. a pro děti 8-13 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)