

Informace pro rodiče

1. Plavky.

Pro chlapce **doporučujeme** přiléhavé plavky, tzv. plavecké, se šňůrkou v pase pro snadné utažení. Nejsou vhodné plavecké kraťasy a bermudy. Lepí se dětem na nohy a brání plavcům ve volném pohybu.

Pro dívky **doporučujeme** plavečky sportovního střihu, jednodílné v celku. Snadněji se děvčatům oblékají. Pokud mají plavečky velký výkroj na zádech, je možné, že budou při plavání děvčatům padat ramínka. Stáhněte je prosím gumičkou nebo svažte šňůrkou tak, aby plavečky dobře držely a dítě se mohlo soustředit na výuku.

2. Osušku

Vybavte dítě prosím středně velkou, podepsanou osuškou. Přecházíme s dětmi občas na malý bazén a děti se potřebují do osušky zabalit. Mějte na paměti, že na bazéně máme až 50 dětí. Je tedy velká pravděpodobnost, že bude mít více dětí stejnou osušku. Pokud chcete, aby se vám ta vaše vrátila domů, podepište ji prosím. Usnadníte tak dítěti její hledání a zabráníte výměně.

3. Plaveckou čepici

Plavecké čepice u dětí **nevyžadujeme**. Pokud ale mají děti dlouhé vlasy, je pro ně plavecká čepice velkou výhodou, vlasy nepadají do očí a zůstávají sušší. Lze je také stáhnout gumičkou, případně zaplést. Kovové sponky do výuky nejsou vhodné, rezaví. Je ale důležité dlouhé vlasy sepnout, aby se během výuky dětem nelepily na obličej a nebránily jim v orientaci a nádechu. Pokud se rozhodnete dítěti plaveckou čepičku pořídit, nekupujte prosím latexové. Jsou sice levnější, ale snadno se roztrhnou a může se stát, že místo jedné budete muset pořídit čepičky dvě. **POZOR také na velikost!!** Kupujte prosím silikonové nebo látkové čepičky pro dospělé. Dětské jsou určeny pro děti 0-3 roky. Mohly by, především dívky, které mají dlouhé vlasy táhnout a vyvolávat tak bolest hlavy.

4. Mýdlo, šampon.

Součástí výuky plavání je i hygiena. Děti se před i po výuce sprchují **mýdlem**, aby se zabránilo přenosu nežádoucích bakterií. Kvůli bezpečnosti je důležité, aby mýdlo nebo šampon byly v plastovém obalu. Počítejte s tím, že je děti často špatně zavřou, omylem vymění nebo je zapomenou ve sprše. Nedávejte jim tedy, pokud je to možné, plná, ani drahá mýdla. Případně je podepište.

5. Obuv k vodě

Pokud má dítě pantofle k vodě, nezapomeňte mu je přibalit. **Čisté a celogumové.** Počítejte také s tím, že je budou „plaváčci“ často sundávat a zase obouvat. Nedávejte jim tedy prosím neoprenové boty. Jejich nazouvání je složité a děti zdržuje. Pokud takovou obuv dítě nemá, nevadí. Může si u nás na bazéně zdarma půjčit. Potřebujeme je k přecházení na malý bazén.

6. Neoprenové vestičky a shorty, župany, plavecké brýle?

Pokud je vaše dítě hubené, má málo podkožního tuku, doporučujeme pořídit mu neoprenovou vestičku nebo short (pořídíte např. v Decatlonu). Zajistíte tak jeho tepelný komfort a pohodu při výuce.

Župan bude spíš zátěží pro dítě. Nasákne vodu, bude těžký a zbytečně zabere dítěti hodně místa v batůžku.

Plavecké brýle děti při výuce nepotřebují. Učíme je orientaci pod vodou. Pokud je to ale ze zdravotních důvodů nutné, můžete je dítěti dát. **PROSÍM, NE potápěčské brýle a masky.** Učíme vaše „plaváčky“ správnému dýchání. Masky brání výdechu nosem, který je pro dítě velmi důležitý.

Co dítěti nedávat?

Rozmočená kůže je velmi náchylná k poranění. Děti ve výuce hrají kontaktní hry. Aby nedocházelo k poranění, **nedávejte jim prosím hodinky, prstýnky, náramky, velké náušnice (kruhy), řetízky.** Ani **ploutve, šnorchly a potápěčské brýle** nepotřebujeme. Všechny potřebné pomůcky mají děti v naší plavecké škole k dispozici.

Jak výuka probíhá?

Děti vždy první hodinu proškolíme, upozorníme na možná nebezpečí. Poté je dle úrovně jejich plaveckých dovedností rozdělíme do menších skupinek. Každá skupinka má svého pana instruktora nebo instruktorku, který výuku vede. Většina instruktorů pracuje v naší plavecké škole již déle než 10 let. Všichni mají odpovídající kvalifikaci. Přistupují k dětem individuálně dle úrovně jejich plaveckých dovedností i vývojových zvláštností. Děti k činnostem nenutíme, ale motivujeme.

S dětmi předškolního věku, které se učí nápodobou, jsou instruktoři během výuky přítomni ve vodě. S dětmi mladšího školního věku dle potřeby.

Výuka probíhá formou napodobivých básniček, písniček a her. Využíváme prostor malého bazénku i velkého bazénu dle možností a potřeby dětí. Ve výuce používáme pěnové desky, menší destičky, pěnové rukávky, smajlíky, obruče, malé i velké míče a balonky, zvířátka na potápění, skluzavky do vody, branky na vodní pólo a spoustu jiných pomůcek, které pravidelně desinfikujeme. Z hygienických důvodů tedy není možné, aby si děti nosily na bazén své pomůcky, kromě pl. brýlí a čepiček. Děkujeme za pochopení.

Podporujte své děti, pozitivně je motivujte

Pokud má vaše dítě strach z plavecké výuky, zajděte s ním na bazén, aby se mohlo s prostředím, ve kterém bude výuka probíhat seznámit. Předejdete tak zbytečnému strachu z neznámého prostředí.

Zajímejte se, co se děti v plavání učí, co se jim daří a co naopak ne. Pochvalte děti za jejich snahu, zdůrazněte, jak důležitou dovedností je plavání pro jejich bezpečnost. Navštivte s nimi bazén, aby vám své nově naučené dovednosti mohly předvést. Možná, že i vy se něčemu přiučíte :).

Důvěřujte nám. Naše plavecká škola je členy Asociace školního plavání a České unie školního plavání, které jsou garanty kvality plavecké výuky v ČR. Naši instruktoři a instruktorky mají dlouholetou praxi, každý rok se účastní školení. K dětem přistupují individuálně. Snažíme se vždy, aby se dětem u nás nejen líbilo, ale aby se také něco naučily. Podpořte je a oceňte jejich úsilí. Děkujeme.