

Strona główna / Przygotowanie do zajęć

PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ

Przygotowanie do zajęć

Pierwsze zajęcia to zawsze ogromne emocje — dla dziecka, a często jeszcze większe dla rodzica. Zebraliśmy wszystko, co warto wiedzieć, zanim wejdziecie na pływalnię.

KROK PO KROKU

Jak przygotować się do pierwszych zajęć

Sześć podpowiedzi, dzięki którym pierwsza wizyta przebiegnie spokojnie.

1

Przyjdź na pływalnię pół godziny przed rozpoczęciem zajęć. Dzięki temu unikniesz stresu i zbędnego pośpiechu.

2

Upewnij się, że posiadasz ważny karnet. Jeśli to Twoje pierwsze zajęcia w danym kursie, odbierzesz go od pracownika Akademii przy wyznaczonym stanowisku. Jeśli dołączasz do kursu w trakcie semestru, otrzymasz karnet zgodnie z indywidualnymi ustaleniami.

3

Niektóre pływalnie umożliwiają wejście drugiego opiekuna na teren szatni, co jest szczególnie pomocne przy najmłodszych dzieciach. Pamiętaj, aby „osoba pomagająca” również zabrała klapki — bez nich wejście do przebieralni będzie niemożliwe.

4

Idąc na zajęcia z maluchem, możesz wybrać przebieralnię zgodną z Twoją płcią lub rodzinną, niezależnie od płci dziecka. Często w szatni damskiej lub męskiej jest więcej miejsca i wolnych przewijaków niż w rodzinnej.

5

Jeśli na pływalni wymagane są czepki, przed zajęciami pokaż dziecku takie nakrycie głowy w domu, aby mogło się do niego przyzwyczaić. To może zapobiec jego strachowi podczas zajęć.

6

Wyluzuj! Zajęcia mają być przyjemnością i chwilą relaksu zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojej pociechy. Będzie wspaniale!

PAKOWANIE

Co zabrać na zajęcia

Aby basen był miejscem przyjaznym i bezpiecznym dla wszystkich, warto zabrać komplet rzeczy.

- ✓ Ważny karnet — aby mieć pewność, że jest zawsze z Tobą, zrób mu zdjęcie i trzymaj w telefonie przez cały semestr.
- ✓ Strój kąpielowy, czepek i klapki dla opiekuna — sprawdź, czy czepek jest obowiązkowy na Twojej pływalni.
- ✓ Specjalna pieluszka do wody dla dziecka — na niektórych pływalniach wymagana jest pieluszka neoprenowa, wielorazowa. Ponadto, jeśli jest to wymagane, zabierz czepek dla dziecka.
- ✓ Klapki lub sandały dla dziecka, jeśli już chodzi.
- ✓ Ręcznik dla opiekuna oraz dwa ręczniki lub ręcznik i szlafroczek dla dziecka.
- ✓ Nosidełko lub fotelik samochodowy dla maluchów — to wybawienie podczas przebierania się opiekuna.
- ✓ Kosmetyki dla siebie i dziecka — mydło, oliwka, krem.
- ✓ Dodatkowa pieluszka na zmianę.
- ✓ Przekąska — aby posilić się po zajęciach.
- ✓ Bidon z wodą dla starszych dzieci.

NA MIEJSCU

Zasady obowiązujące przed zajęciami

Te same na wszystkich pływalniach, na których prowadzimy zajęcia.

Wykupienie karnetu

Rodzice zaświadczaają, że ani dziecko, ani osoba towarzysząca dziecku nie mają żadnych przeciwwskazań medycznych do udziału w kursie pływania.

Prysznic przed wejściem na basen

Wszyscy uczestnicy zajęć, zarówno dzieci, jak i dorośli, muszą się wykąpać przed wejściem do wody.

Bez kremów i oliwek przed zajęciami

Przed wejściem na basen nie należy aplikować na skórę swoją ani dziecka kremów nawilżających i oliwek, które mogą zanieczyścić wodę.

Ograniczenie posiłków przed zajęciami

Nie należy karmić dzieci stałym pokarmem na pół godziny przed zajęciami, aby uniknąć dyskomfortu podczas pływania. Wyjątkiem jest karmienie piersią, które jest dozwolone.

ZDROWIE

Przeciwwskazania do udziału w zajęciach

Udział w zajęciach pływackich wymaga dobrego zdrowia. Jeśli u dziecka występuje któraś z poniższych, przemijających dolegliwości — zostańcie w domu.

- Ostre infekcje dróg oddechowych lub pokarmowych
- Uczulenie na ozon
- Nasilony refluks żołądkowo-przełykowy
- Nawracające zapalenia ucha środkowego
- Niektóre choroby skóry
- Nawracające zakażenia lub przewlekłe choroby układu moczowego
- Niektóre przewlekłe choroby płuc
- Ostatnie infekcje — zaleca się unikanie basenu przez kilka dni po wyzdrowieniu

Choroby przewlekłe: zapis na kurs konieczne skonsultuj z lekarzem. Troska o zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich uczestników zajęć jest dla nas priorytetem.

Zgodnie z regulaminem zgłoszoną wcześniej nieobecność można odrobić w innym terminie.

WYBÓR MIEJSCA

Jak wybrać basen

Rodzice najczęściej kierują się odległością od domu i dostępnością terminów — to zrozumiałe. Nasze pływalnie różnią się jednak także tym:

Obowiązujące zasady

Niektóre baseny wymagają noszenia czepków przez opiekunów i/lub dzieci, a także specjalnych pieluszek neoprenowych dla dzieci.

Głębokość basenów

Ważna zarówno dla bezpieczeństwa, jak i rodzaju prowadzonych zajęć.

Temperatura wody

Ważna dla komfortu, szczególnie dla najmłodszych uczestników.

Zaplecze gastronomiczne

Może być istotne dla rodzin planujących spędzić na pływalni więcej czasu.

Instruktorzy

Zajęcia w różnych lokalizacjach mogą być prowadzone przez różnych instruktorów, co może mieć wpływ na styl i metodę nauki.

Masz wątpliwości co do konkretnej pływalni? Zadzwoń: +48 603 535 635, +48 509 001 509 lub +48 502 621 502 albo napisz na zapisy@akademiaruchu.eu.