

## **INFORMACE PRO PLAVECKÉ PŘÍPRAVKY RODIČŮ S DĚTMI (ŽABIČKY, RYBIČKY A ŽELVIČKY)**

### **Obecné informace:**

- Děti jsou rozděleny dle věku a zkušeností do skupin: **Žabičky (1 – 1,5 roku)**, **Rybičky (1,5 – 2 roky)**, **Želvičky (2 – 3 roky)**.
- Každý účastník je povinen dodržovat Provozní řád Plavecké akademie Vrchlabí, z.s. a Aquacentra Vrchlabí, kde výuka plavání probíhá.
- V ceně přípravek není zahrnuto úrazové pojištění účastníka kurzu.
- Na výuku plavání je zakázán vstup dětí i jejich doprovodu s akutním nebo infekčním onemocněním, gynekologickými nebo kožními problémy. Poskytovatel přípravek může z výuky plavání vyloučit dítě, pokud usoudí, že dítě nebo jeho doprovod uvedenými problémy trpí (viditelné kožní problémy apod.). Poskytovatel přípravek z výuky plavání vyloučí i dítě, u jehož doprovodu je podezření z požití alkoholu nebo omamných látek.
- Pokud dojde ke znečištění vody (únikem stolice, zvratky, krev), jste povinni tuto skutečnost neprodleně ohlásit instruktorovi a aktivně řešit dle Provozního řádu Aquacentra Vrchlabí.
- Pokud dojde v prostorách sprch či šaten k úniku moči nebo stolice u dítěte, nahlásí toto doprovod neprodleně bazénové službě či instruktorce.
- Provozovatelé Aquacentra Vrchlabí ani Plavecká akademie Vrchlabí, z.s. neodpovídají za odložené věci a cennosti.
- Rodiče nebo jiný doprovod plně odpovídá za své (svěřené) děti a škody jimi způsobené. Dále plně odpovídá za bezpečnost dítěte v prostorách bazénu i ve vodě, ale také ve sprchách, šatnách a dalších prostorách.
- Rodiče nebo jiný doprovod dbá na bezpečí, ochranu života a zdraví dítěte i sebe. Za případné úrazy instruktoři či Plavecká akademie Vrchlabí, z.s. neodpovídají. Doprovod dítěte je povinen hlásit jakýkoliv případný úraz instruktorovi Plavecké akademie Vrchlabí.
- Zaplacením příspěvku za plaveckou výuku zákazník stvrzuje, že se seznámil s platebními podmínkami i storno podmínkami a je rovněž seznámen i s provozním řádem Plavecké akademie Vrchlabí, z.s. a provozním řádem Aquacentra Vrchlabí a bude se jimi řídit. Plavecká akademie Vrchlabí, z.s. může dítě registrovat u nadřízené organizace, kde je zajištěno pojištění členů (ČSPS).

## Základní informace:

- K dispozici je pro všechny návštěvníky Aquacentra bezplatné parkoviště přímo před vchodem. Pokud přijдете pěšky s kočárkem, uložte jej do místnosti k tomu určené (prosklený uzavíratelná prostor naproti recepci s označením „Kočárkárna“).
- Do hodin chodí všichni účastníci včas. Možný vstup do šaten je 20 min. před zahájením kurzu, abyste nenarušovali výuku ostatním. Dodržujte pravidelnost a včasnost docházky, posílíte tím cíleného osvojení vyučovaných plaveckých dovedností.
- Po předložení platné průkazky vydané na jméno účastníka, vám na recepci vydají hodinky, které slouží k uzamknutí skříňky. Průkazka je platná pouze po dobu trvání plavecké přípravy.
- **Průkazky obdržíte před první hodinou plavecké přípravy na recepci, nebo u instruktora.**
- V šatně jsou pro vás vyhraněny kóje, které jsou vždy označené nápisem „Šatna 1 / Šatna 2“. Tyto kóje najdete při průchodu šatnami po své levé ruce u vstupu do sprch. V šatně jsou pro vaše děti připravené pěnové podložky na zemi. Prosím pánský doprovod dětí (tatínky, dědečky, ...), aby využili jakýkoliv jiný prostor než tyto kóje.
- Na záchodech (dámských i pánských) jsou připravené nočníky. Doprovod je povinen nočník na toaletě vyprázdnit, opláchnout a vrátit na původní místo.
- Ve sprchách jsou připravené lavičky na odkládání ručníků a pěnové podložky na zemi, kam můžete položit své děti při sprchování.
- **Každý účastník plavecké přípravy je povinen se před vstupem do bazénu osprchovat BEZ PLAVEK a umýt mýdlem.** Až poté si můžete nasadit plavky. Po použití WC nebo nočníku během plavecké výuky je nutné se opět osprchovat.
- Děti plavou ve speciálních přiléhavých plavečkách k tomuto účelu určených. Plavečky mají nepropustnou vložku a těsně přiléhají kolem nožiček a břicha, aby nepropustily moč ani stolici. **Jedná se buď o jednorázové pleny určené k použití do vody, nebo speciální dětské plavecké kalhotky na opakované použití, které po každé lekci vyperte.** Plenky sundáváme dětem po opuštění bazénu až ve sprše.
- Ručníky a další věci, které si nosíte s sebou na bazén si ukládejte do závěsných boxů mezi parní komorou a sprchou. Nenechávejte žádné věci po lavičkách na hale bazénu.
- **Na jednotlivé hodiny plavecké výuky se účastníci shromažďují u dětského brouzdaliště připraveni na výuku. Zde si Vás převezme instruktor/ka.**
- Rodiče se přímo účastní výuky plavání.
- Po ukončení výuky ve vodě se s dítětem osprchujte a umyjte mýdlem, popř. vlasy umyjte šampónem.
- Osušte se osuškou, dítěti vysušte uši buničitým čtverečkem a vysušte prostor mezi prsty u nohou. Osušenou pokožku dítěte ošetřete mastným krémem či olejem.
- Po opuštění šaten a vrácení hodinek vám na recepci vrátí kartičku dítěte.
- Žádáme rodiče, aby setrvali s dětmi ve vestibulu cca 30 minut. Dali dětem svačinu a chvíli si pohráli. Doba aklimatizace by měla být tím delší, čím mladší je dítě a tím delší, čím větší je venku zima.



## RADY PRO RODIČE, DOPROVOD

- **dítě nenuťte ke splnění úkolu, nepoužívejte násilí**
  - řiďte se rozpolžením dítěte a jeho náladou
  - na dítě nespěchejte, každý má svůj čas
- **dítě chvalte a motivujte k provedení nového pohybu či splnění úkolu**
  - hrajte si s ním, usmívejte se, těšte se ze společně stráveného času
  - radujte se z každého pokroku dítěte, nového pohybu
- **dítě neustále pozorujte, všimněte si, zda nejeví známky prochladnutí**
- **otušujte dítě po koupeli krátce i studenou sprchou, nebojte se postupně osprchovat obličej**
- **pokud není dítě ve vodě spokojené, dohodněte se s instruktorem na dalším možném postupu**

## **CO SI S SEBOU VZÍT NA LEKCI PLAVECKÉ PŘÍPRAVKY?**

### **PRO DÍTĚ:**

- **VSTUPNÍ PRŮKAZKU**
- **KOUPACÍ PLENA** s přiléhavou gumičkou kolem pasu a stehem dítěte, aby nepropustila moč ani stolici. Jedná se buď o jednorázové pleny určené k použití do vody, nebo speciální dětské plavecké kalhotky na opakované použití. Doporučujeme zakoupit neoprenové „plavky pro kojence“ nebo plavečky z polyesteru či lycry s povrchem odolným proti prosaku. Nedochází u nich k nežádoucímu efektu, kdy jednorázová plenka na koupání nasákne, ztěžkne a znesnadňuje dětem pohyb. Navíc u neoprenového materiálu je výhodou ochrana proti chladné vodě.
- **PLAVKY PRO STARŠÍ DĚTI, které už nenosí plínky** (Dívčím doporučujeme jednodílné plavky a chlapcům přiléhavé plavky.)
- **VLASTNÍ OSUŠKA, PONČO/ŽUPAN** (U dětí doporučujeme spíše pončo než župan, z důvodu snadnějšího oblékání.)
- **SPRCHOVÝ GEL A ŠAMPÓN**
- **TĚLOVÉ MLÉKO/OLEJ** na promazání pokožky po plavání
- **BUNIČITÉ ČTVEREČKY** na vysušení uší po plavání
- **NÁHRADNÍ PLENKA, VLHČENÉ UBROUSKY A PŘEBALOVACÍ PODLOŽKA**
- **PLAVECKÁ ČEPICE** (Pro vlasaté děti místo sponek a gumiček doporučujeme silikonovou plaveckou čepici. Nejenže udrží vlasy na místě, ale chrání je proti chlórované vodě.)
- **PLAVECKÉ BRÝLE** (Doporučujeme pro děti, které už tráví pod vodou více času.)

### **PRO DOPROVOD, který se účastní lekce s dítětem (1 osoba):**

- **PLAVKY**
- **VLASTNÍ OSUŠKA, ŽUPAN**
- **SPRCHOVÝ GEL A ŠAMPÓN**