

Inštrukcie plávanie detí

Vstup a prezliekanie rodičov s deťmi v šatniach

Pri vstupe do priestorov vyhradených pre tieto kurzy vstupujete do šatní, kde sa prezliekajú rodičia a deti. Následne vstupujete na bazén, kde si odporúčame vziať všetky potrebné veci ako príručnú tašku, uterák, šľapky, plienky, vodu, atď. Po hodine je možné bábätká osprchovať, krémovať a obliekať aj v priestoroch bazéna, kde je vyššia teplota (30 stupňov) ako v šatniach.

Pred vstupom do bazéna osprchovať seba aj bábätko

Pred samotným vstupom do vody je nutné, aby sa rodičia s deťmi osprchovali v sprchách, ktoré sa nachádzajú pri bazéne. Výška hladiny v bazéne je **145 cm.**

Vstup do bazéna len jeden rodič v prípade nízkej účasti aj obaja

Vstup do bazéna (vody) je vyhradený len pre jedného rodiča alebo rodinného príslušníka. Pri malom počte klientov a po dohode s inštruktorom je možný vstup oboch rodičov do vody.

Dĺžka hodín (cca 40 – 50 min.) + saunovanie

Hodiny plávania trvajú maximálne 50 minút. Ak rodič uváži (napr. unavené alebo hladné bábätko), môže aj predčasne opustiť priestor vody a využiť pobyt v saune. Sauna sa využíva na záver každej hodiny. V saune je 50° a slúži na aklimatizáciu po dlhšom pobyte vo vode. Pred vstupom do sauny odporúčame bábätko osprchovať a zabaliť do uteráka resp. čistej plienky. Odporúčaný čas v saune je približne 5 minút resp. podľa potreby.

Použité plienky do koša na to vyhradeného

Prosíme všetkých klientov, aby na použité plienky využívali koše na to vyhradené. Koše na plienky sú označené a nachádzajú sa v priestoroch bazéna a šatniach.

Mikrovlnná rúra na zohriatie mlieka resp. jedla

Pre potreby Vašich najmenších môžete využiť mikrovlnnú rúru, ktorá sa nachádza na recepcii. (ohriatie mlieka alebo jedla).

Posledná hodina

Posledná hodina je venovaná z väčšej časti foteniu. Fotia sa bábätká spolu s rodičmi (po dohode aj spoločná fotka celého kurzu). Špeciálny foťák umožňuje fotenie aj pod vodou, na ktoré sa rodičia tešia najviac. ☺ Po absolvovaní kurzu dostáva každé dieťa svoj vlastný „mokrý diplom“.

Obmedziť parfumy/ voňavky..., náušnice/náramky...

Po dlhoročných skúsenostiach by sme si Vás dovolili poprosiť, aby ste pred hodinou obmedzili používanie parfumov a deodorantov (veľakrát deti dráždia). Odporúčame taktiež nenosiť náušnice, prstene, náramky a náhrdelníky. (často sa stáva, že ich hľadáme v bazéne ☺)

Aké majú inštruktori certifikáty a vzdelanie?

Kurzy plávania u nás vykonávajú fyzioterapeuti, ktorí majú ukončené vysokoškolské vzdelanie, teoretické a praktické skúšky z vývinovej kineziológie – ako sa ma pohybovať a správne vyvíjať bábätko od narodenia, v každej vývinovej fáze a ako mu správnu a vhodnú rehabilitáciu dopomáhať k optimálnemu vývinu. Pred samostatným vedením kurzu, fyzioterapeuti absolvovali aj cca 3 mesačný výučbový praktický program pod vedením skúseného lektora. V súčasnej dobe kurzy vedú lektori s praxou cca od 2-7 rokov v danej problematike.

Voda, teplota vody

V nemocnici je nastavený systém kontinuálnej 24 hod. filtrácie vody. Denne sa kontrolujú záznamy jednotlivých parametrov našimi zamestnancami z digitálne nastaveného automatu úpravy vody (záznamy sú k dispozícii na vyžiadanie), raz týždenne robí rozbor a nastavenie filtračného systému externá firma (záznamy sú k dispozícii na vyžiadanie). Voda v bazéne sa vymieňa v pravidelných intervaloch podľa odporúčenia z hygieny, a taktiež v pravidelných intervaloch robí rozbor a vyhodnotenie parametrov podľa legislatívnych požiadaviek odbor hygieny Regionálneho úradu verejného zdravotníctva. Vzhľadom k tomu, že poskytujeme plávanie aj pre bábätká sme sledovaní najprísnejšími parametrami. Podľa vyjadrenia hygieny máme dlhodobo najlepšiu vodu v Bratislave. Teplota vody je určená na 33°. Slanú vodu v bazéne nemáme.