

HYGIENICKÉ ZÁSADY V KURZECH CVIČENÍ A PLAVÁNÍ

U VANY

ZE STRANY RODIČŮ

- nosit s sebou vlastní pleny, osušky i oblečení, vlhčené kapesníčky a mýdlo, na které je dítě zvyklé
- rodiče se před lekcí převléknou do čistého předepsaného oděvu (přiléhavý nátlčník, legíny) a umyjí si ruce a HK až po podpažní jamku



U BAZÉNU

ZE STRANY RODIČŮ

- po vstupu do centra se rodiče zouvají a odkládají svrchní oděv
- do šatny před bazénem vstupují rodiče bez přezůvek
- v šatně je připravena umytá a vydezinfikovaná ohrádka a podložky pro kojence na zem, po kterých nešlapeme, a také na ně nesedáme!!!
- v šatně se rodiče svléknou dohoda a zahalí do velké osušky, děti svléknou do pleny
- všechny věci potřebné na bazén si rodiče uloží do nákupního košíku
- dále postupují do sociálního zázemí, kde si mohou vzájemně pohlídat děti nebo je položit do ohrádky
- nejdříve se připraví rodiče – zajdou si na WC a teprve poté se důkladně osprchují v nahotě a mýdlem
- v případě menstruace se důkladně osprchujeme a zavedeme si nový tampón
- čeká-li rodiče teoretická část do bazénu, tak doporučujeme se osušit a teprve poté obléci plavky, nejlépe vcelku (tatínkové mohou mít pouze plavky z plavkoviny, slipového nebo krat'asového střihu.



- půjdou-li rodiče s dětmi do bazénu hned, není potřeba se sušit
- poté sundáme dítěti plenu, uchopíme do „tygříka“ nebo „klokánka“, postavíme se s ním pod sprchu a necháme je chvíli v klidu, než se vyprovokuje reakce k vymočení
- starší děti, které již umí močit do nočníku vysadíme na nočník, který po sobě vždy vylijeme zásadně do WC, umyjeme mýdlem a postavíme zpět na určené místo, nedovolujeme dětem močit do sprchy ani do vody!!!
- teprve poté umyjeme dítěti vlastním mýdlem (na které je zvyklé, nelépe s glycerínem) ruce a zadeček, vodu necháme přetékat i přes vlásky, aby si zvyklo na tekoucí vodu přes hlavičku až na obličej
- po osprchování rodiče nasadí dětem těsné plavky z plavkoviny slipového střihu gumičkami kolem stehů i pasu (nesmí mít plavací plenu – nabobtná, mění vztlakovou sílu, omezuje pohyb dolních končetin a špatně se s dítětem manipuluje v úchopu pod hlavičkou a zadečkem
- do vody mohou rodiče vstupovat pouze v čepičce nasazené těsně nad obočí a přes špičky uší (všechny vlasy musí být pod čepicí) a kvalitními plaveckými brýlemi, které si zvednou na čelo
- dojde-li v průběhu lekce při potápění k uvolnění sekretu z nosíku, pak jej nikdy neutíráme rukou a nepouštíme do vody, ale utřeme nosík do papírového kapesníčku, který je připraven v uzavíratelné krabičce na okraji bazénu, špinavý kapesník odhodíme do připravené nádoby
- dojde-li v průběhu lekce k blinknutí, pak je na okraji bazénu připraveno umělohmotné sítko, do kterého vše nachytáme a poté sítko opláchneme a oklepeme v umývadle pod tekoucí vodou
- po ukončení lekce se rodiče i děti důkladně umyjí mýdlem (jedině tak se uvolní z pokožky zbytky chlóru, který je v bazénové i slané vodě)
- na závěr sprchování doporučujeme se otužit vlažnější až chladnou vodou, a poté důkladně osušit – dětem vytřeme vlásky a tělíčko, kožní záhyby i meziprstní prostory pečlivě osušíme přikládáním osušky, rodiče se vysuší froté ručníkem
- dětem doporučujeme vysušit ouška smotkem buničité vaty, ne vatou na špejli
- pokožku doporučujeme promasírovat jemným pleťovým mlékem nebo olejíčkem
- nohy a chodidla doporučujeme rodičům ošetřit krémem na nohy, nejlépe z Justu (prevence proti plísním a pachům)
- pokožku dítěte necháme důkladně vysušit v lehkém oblečení, dítě oblékáme postupně v jednotlivých, stále chladnějších prostorách

