

## Upute za rad i pravila ponašanja na bazenu:

- Izujte se prije ulaska u garderobu. Na bazenu je obvezna upotreba čiste obuće koja se koristi isključivo na bazenu ( natikače).
- Pri ulasku u garderobu obavezno ugasite mobilne telefone.
- Ne budite glasni.
- Pratlja koja je prisutna na satu, a ne idu u vodu, mora biti obučena u prikladnu odjeću i obuću (natikače) te mora biti tiha.
- Tokom vježbi budite ne namazani i ne namirisani – više bakterija, samim tim se voda mora više klorirati, djetetu predstavlja nepoznati miris...
- Duga kosa kod roditelja i djece uvijek mora biti podvezana.
- **Obvezna je upotreba kape za plivanje za roditelje i veću djecu.**
- Za roditelje je obavezna upotreba kupaćeg kostima za žene i slip gaće/uske bokserice za muškarce. **Upotreba širokih bokserica i muških kratkih hlača nije dozvoljena!!!**
- Sve torbe i ruksake ostavite u garderobi, nije dozvoljeno unošenje istih u prostor bazena (samo najnužnije: ručnik i natikače).
- Slušajte stručne upute voditelja.
- Upoznajte se i poštuje Kontraindikacije za plivanje kako bi čuvali vlastito zdravlje i zdravlje drugih.
- Nemojte dijete mazati uljima/kremama prije vježbanja u vodi.
- Ukoliko dijete ima atopijski dermatitis dozvoljeno je mazanje isključivo s barrier cream, prije ulaska u bazen.
- Obavezna je upotreba neoprenskih hlačica ili pelena za vodu.
- Veća djeca koja kontroliraju mokrenje i ne nose više pelene, nose kupaće gaćice.
- Za vježbanje za djecu preporučamo neoprenske (3 mm) „kupaće gaćice“, koje imaju funkciju toplotnog izolatora te zadržavaju vodu i stolicu.
- Kada dijete ima neoprenske gaćice – ne oblaćite mu pelene.
- Za dojenčad tuširanje prije upotrebe bazena nije obavezno, osim ako je na to naviknuto ili ako se, nakon što je preobučeno u neopren ili plivačke pelene, pomokrilo.
- **Prije ulaska u bazen --- za roditelje je obavezno tuširanje u gelu za tuširanje!!!**
- **Ne ulazite u vodu s djetetom dok ne dobijete dopuštenje od voditelja.**
- Prije nego što odbacite pelenu u posebnu kantu ( koš za pelene) čvrsto ju složite i zalijepite (mogućnost zaraze je manja)
- Nikada ne radite pod prisilom, već postupajte uzimajući u obzir djetetovo raspoloženje
- Izbjegavajte ronjenje za dojenčad
- Niti za trenutak nemojte maknuti pogled sa svojeg djeteta
- Kada je dijete prestrašeno, uzмите ga u naručje, tako da može uz poznatu i povjerljivu osobu lakše sa svim osjetilima (miris, dodir) primiti osjećaj sigurnosti.
- **Cijelo vrijeme vježbe budite u kontaktu sa djetetom i Vi preuzimate potpunu odgovornost za njega**
- Donesite sa sobom djetetovu najdražu igračku --- za vodu, ako je potrebno.
- Kad ste u okomitoj poziciji u vodi( noge na dnu bazena) i Vi i dijete imajte ramena ispod površine vode

- Pri izlasku iz bazena imajte pripremljen ručnik, naime djeca se brzo hlade
- Dijete je nakon plivanja umorno, gladno i žedno, zato ponesite hranu koja se ne mrvi i piće sa sobom. Unos hrane na bazen nije dozvoljen.
- Hidratizirajte s kremom dječju kožu nakon bazena po potrebi.
- Pazite na redosljed oblačenja „ sistem luka“(sloj po sloj).
- Vježbanje ne savjetujemo barem dva dana nakon cijepljenja(48 sati).
- U slučaju izostanka zbog zaraznih bolesti, u programu možete sudjelovati tek nakon što nam dostavite potvrdu liječnika da je dijete zdravo.
- **Za djecu koja su cijepljena/preboljela Rota virus, u program se mogu uključiti 6 tjedana nakon cijepljenja/ izlječenja računajući od datuma na liječničkoj potvrdi.**

### **SWIMTRAINER obruč i neoprenske hlačice:**

- *Tijekom plivanja u plivačkoj školi koristimo naše SWIMTRAINER plivačke obruče, svoj ne trebate nositi (niti kupovati). Članovi PK Natator mogu kupiti SWIMTRAINER za osobnu upotrebu preko našeg web shopa: [www.swimtrainer.hr](http://www.swimtrainer.hr) ili se za kupnju javiti na mail [info@natator.hr](mailto:info@natator.hr). Potrebno je naznačiti da ste član PKN.*
- *Iz higijenskih razloga preporučamo neoprenske hlačice, posebno dizajnirane za dojenčad i malu djecu, umjesto pelena za vodu. Neopren možete iznajmiti po cijeni od 10, 00 kn po satu. Veličine su od 68 – 110.*

*Zahvaljujemo Vam na povjerenju i želimo Vam dobrodošlicu u plivačku školu Natator.*

**Ana Sršen i PK NATATOR**

