

Dle možnosti (například na třídní schůzce) by bylo prospěšné seznámit s vybranými informacemi i rodiče žáků, přihlášených k plavecké výuce :

Vážení rodiče,

před kurzem plavání vašeho dítěte v našich kurzech vám chceme poskytnout několik informací. Kurzy organizuje Plavecká škola Medúza, která působí od roku 1990 na bazénech v Kladně a ve Slaném. Výuku provádí řádně proškolené učitelky plavání s mnohaletými zkušenostmi a stálým dozděláváním.

s sebou

Děti potřebují plavky **z elastického(!) materiálu**, ručník, mýdlo a koupací čepici, vše řádně podepsané. Velmi nevhodné pro plaveckou výuku jsou plážové plavky (trenýrky). Čepici doporučujeme podepsat nad čelem **křestním** jménem (pro snadnější komunikaci učitele plavání s dětmi). Kromě hygienických důvodů a ochrany vlasů působí zejména pryžové a silikonové čepice trochu jako neoprén a poskytují dětem tepelný komfort. Hlavou odchází procentuálně velké množství tepla a pokud mají děti hlavu v teple, je jim i celkově tepleji. Navíc zůstávají vlasy sušší, což urychluje hromadné vysoušení vlasů.

oblečení

by mělo být vybíráno s ohledem na rychlé oblékání a svlékání. **NEJLÉPE** : volné kalhoty, trička a mikiny oblékací přes hlavu nebo na funkční zip. **NEVHODNÉ** jsou zejména silonové punčocháče, košile a svetry s mnoha knoflíčky, příliš těsné šaty apod. Doporučujeme nosit i v teplejších měsících po plavání alespoň tzv. kšiltovky, v chladnějších by měly mít všechny děti teplé čepice přes uši, v zimě pak i šály a rukavice.

nebrat

Z bezpečnostních důvodů se nemohou děti s **ozdobami na těle** účastnit plavecké výuky - výjimkou mohou být malé náušnice těsně přiléhající k ušnímu lalůčku. Cenné věci, větší náušnice, řetízky, provázky, prstýnky ap. doporučujeme v den plavecké výuky nechat doma !!!

Rovněž máme raději, pokud si děti neberou **obutí na bazén**. Jednak často řešíme jejich nedostatečné vydesinfikování a také jejich časté ztráty. Dlažba na bazénu není tak kluzká, aby byla potřeba mít nějaké speciální boty, navíc děti hned po úvodním nástupu chodí bosy. Boty, které by si děti nechávaly u jednotlivých bazénů, by mohly být příčinou úrazu. Sprchy a šatny jsou pravidelně desinfikovány (i postřikem proti baradavicím) a doby s dřevěnými rošty, ve kterých se držela infekce jsou již dávno pryč. Jsem přesvědčena, že v současné době chytí lidé plíseň spíše z nedostatečného osušení (zejména meziprstí) nebo ze zpotení a zapaření nohou v neprodyšných, nevhodných ponožkách či botách.

Ohledně plaveckých brýlí byla zaslána škole příloha "Desatero proč doporučujeme nepoužívat **plavecké brýle** na výuce plavání". Podle rámcového vzdělávacího programu MSMT mají děti zvládnout základy plaveckých dovedností a prvky sebezáchrany. Snášet vodu v očích, umět je otevřít pod vodou bez plaveckých brýlí a zorientovat se při rozmazaném vidění je základním prvkem všech tří předpokladů. Dlouhé výkonnostní plavání kraulem u těchto dětí nepředpokládáme, proto doporučujeme plavecké brýle na školní výuku nebrat. Pokud si je děti přinesou, **striktně je nezakazujeme**, nicméně při nácviku a prokazování této výše uvedené dovednosti je používat nemohou. Z bezpečnostních důvodů je nemohou používat ani při některých kontaktních hrách - např. vodní pólo, rybičky-rybáři atp.

doma

Doporučujeme především s mladšími dětmi **natrénovat, jak se správně osušit** : dbát na osušení vlásků, zad, vytření oušek a meziprstí na nohou. S ohledem na zpravidla vyšší fyzickou náročnost než jsou v současnosti mnohé děti zvyklé je vhodné nechat je na den plavecké výuky i následující noc **podstatně déle vyspat!**

otužování

Apelujeme na rodiče, aby děti otužovali. Voda v bazénu je sice teplá 27°C, nicméně pro choulostivější děti to může být nepříjemná teplota. Takové dítě potom nezaujme sebelépe připravená hodina, protože vnímá především svůj neuspokojivý tělesný pocit.

Pro srovnání: koupat ve vaně či sprše by se děti měly ve vodě maximálně 31°C teple, místnosti bytu by měly mít teplotu cca 20°C. Doporučená publikace : MUDr. Alena Štaifová, „*Otužování dětí*“, Avicenum 1989 nebo na internetových stránkách např.:

<http://www.vitalia.cz/clanky/otuzovani/>

<http://pohyb-sport.abecedazdravi.cz/otuzovani-bez-ohledu-na-vek>

<http://www.babyonline.cz/nemoci-deti/prevence-virovych-onemocneni/otuzovani.html>

<http://www.stastnezeny.cz/index.asp?menu=3&record=16957>