

PRAKTINIAI PATARIMAI TĖVAMS, PASIRINKUSIEMS MŪSŲ BASEINĄ

Jūs, tėveliai, vaidinate itin svarbų vaidmenį vaiko plaukimo įgūdžių ar plaukimo sporto šakų tobulinime. Jūsų nuolatinis bendradarbiavimas su vaiko vadovu, entuziazmas ir padrąšinimas gali padėti vaikui patirti sėkmę, džiaugsmą ir kuo didesnį malonumą lankant baseiną.

Siekiame, kad visiems būtų smagu ir saugu, todėl kviečiame:

- paskatinti vaiką klausyti trenerio nurodymų, padrąsinti jį tyrinėti ir bandyti pamokėlių metu;
- klausti, domėtis, kalbėtis apie tai, ko vaikas išmoko, ką veikė pamokoje;
- parūpinti tinkamus mokymuisi plaukti drabužius;
- įdėti lengvą užkandį ir gėrimą, nes dažnai po užsiėmimo vaikai būna išalkę, ištroškę ir pavargę, jiems būtina atstatyti jėgas;
- priminti vaikui, kad prieš užsiėmimus ir po jų nusipraustų po dušu;
- nelyginti savo vaiko pasiekimų su kitų vaikų, neskubinti paties proceso ir suprasti, kad vaiko plaukimo įgūdžiai vystosi savitu, individualiu tempu. Visiems reikia skirtingai laiko rezultatui pasiekti;
- lydinti vaiką į persirengimo kambarį, lauko drabužius palikti rūbinėje. Kiek vėliau persiauti švaria avalyne. Vaikščioti basomis persirengimo kambaryje – nerekomenduojame;
- prieš ir po užsiėmimų leiskite savo vaikams susitvarkyti patiems. Jeigu tėvelių pagalba būtina, pageidautina, kad mergaites lydėtų mamos, o berniukus – tėveliai. Nesant tokių galimybių naudokitės tam specialiai įrengtomis persirengimo kabinomis. Vaikai ne visuomet jaučiasi patogiai, kai rūbinėse būna daug svetimų suaugusiųjų;
- savo pavyzdžiu įkvėpti vaiką mokytis plaukti ir sportuoti. Tai daryti kartu daug smagiau!



PLAUKIMO REIKMENYS

Skirtingai nuo maudymosi, **plaukimui skirti drabužiai** yra kitokie. Mergaitės turėtų plaukti su ištisiniais kostiumėliais. Berniukams labiausiai tinkamos glaudės arba aptempti šortukai, kurie netraukia vaiko gilyn, nekelia aukštyn.

Plaukimo kepurėlė mūsų baseine yra būtina. Svarbu, kad ji būtų patogi, nespaustų galvos, ryškių spalvų, neturėtų atsikišusių detalių ir kitaip nevaržytų. Nenustebkite, kad kartais pamokose išbandome plaukti be kepurės, leidžiame patirti natūralų jausmą vandenyje (jei kils klausimų, kokią kepurėlę rinktis, klauskite savo veiklos vadovo patarimo).

Plaukimo akinukai leidžia patogiai jaustis vandenyje, tačiau jie neprivalomi. Jei nuspręsite įsigyti, pasirinkite sportinius, šviesių stiklų, su reguliuojamomis detalėmis, neuždengtus jokiais pagražinimais. Optikų salonuose galima įsigyti plaukimo akinius su dioptrijomis blogą regėjimą turintiems vaikams.

Pamokose užduotys kartais atliekamos ir be akinių, todėl nenustebkite ir padrąsinkite vaiką juos nusiimti, nes natūraliose sąlygose atsitiktinai įkritus į vandenį, tikėtina, jog vaikas akinių neturės.

Baseino avalynė turi būti nauja ir skirta tik baseinui. Ji turėtų būti laisvai apsiaunama, neslidžiais padais, patogiausia – be užkulnių.

Higienos priemonės – kiekvieno individualus pasirinkimas. Nepamirškite, kad vaiko oda linkusi sausėti, todėl pasirūpinkite ne tik prausimosi priemonėmis, bet ir drėkinančiu kremu. Priminkite, kad prieš ir po užsiėmimo būtina nusiprausti po dušu naudojant prausimosi priemones.

Papildomos priemonės – tai marškinėliai, kurie apsaugotų jautresnį vaiką nuo sušalimo vandenyje. Dėl jų pasitarkite su vaiko vadovu.

Apranga po baseino – iš patyrimo žinome, jog po baseino sunku apsirengti ankštais drabužiais, ypač pėdkelnėmis, todėl pagal galimybes renkite vaiką kuo laisvesne apranga, kad vaikas gebėtų pats, be pagalbos persirengti – taip nuo pirmų žingsnių į baseiną ugdysime vaiko savarankiškumą.

PAMOKOS STEBĖJIMAS BASEINE

Jei norėsite stebėti vaiko pamokėlę, tai galėsite padaryti tam skirtu laiku. Atviros pamokos Mažajame baseine vyksta susitarus su treneriu, o Didžiajame baseine – kiekvieno mėnesio paskutinę savaitę Didžiojo baseino balkone.

Mielai atsakysime į visus rūpimus klausimus. Kilus klausimams, kreipkitės į veiklos vadovą.

Linkime smagaus laiko mūsų baseine!

