



Aqua team

— CENTRUM EDUKACYJNO SPORTOWE —

Poradnik dla Rodziców

Wszystko, co warto wiedzieć przed rozpoczęciem zajęć

Witamy!

Dziękujemy za zaufanie i wybór zajęć Aqua Team.

Cieszymy się, że wspólnie rozpoczynamy przygodę z pływaniem. Przygotowaliśmy ten poradnik, aby ułatwić Państwu przygotowanie do pierwszych zajęć oraz odpowiedzieć na najczęściej pojawiające się pytania.

Naszym celem jest stworzenie miejsca, w którym dzieci czują się bezpiecznie, uczą się poprzez zabawę i stopniowo rozwijają swoje umiejętności pływackie.

Pierwsza wizyta na basenie

Prosimy o przybycie około **15 minut przed rozpoczęciem zajęć**. Pozwoli to spokojnie przygotować dziecko do wejścia na basen, skorzystać z prysznica oraz oswoić się z nowym miejscem.

Jeżeli są to pierwsze zajęcia dziecka na basenie, warto dać mu czas na zapoznanie się z otoczeniem. Każde dziecko oswaja się z wodą we własnym tempie, dlatego nie należy wywierać na nim presji.

WARTO WIEDZIEĆ

Spokojny i pozytywnie nastawiony rodzic daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, co ułatwia adaptację podczas pierwszych zajęć.

Co zabrać ze sobą?

Grupy Baby (3 miesiące–4 lata)

- Stroje kąpielowe dla dziecka i rodzica
- Ręcznik
- Klapki
- Dobrze dopasowana pieluszka do pływania
- Czepek (opcjonalnie)

Grupy Kids (4–7 lat)

- Strój kąpielowy
- Ręcznik
- Klapki
- Okulary do pływania (opcjonalnie)
- Czepek (opcjonalnie)

Przygotowanie do wejścia do wody

Przed wejściem na basen prosimy o:

- Dokładne umycie ciała pod prysznicem
- Skorzystanie z toalety
- Zdjęcie biżuterii i zegarków
- Odpowiednie nawodnienie dziecka

WAŻNE

Zachowanie zasad higieny wpływa na bezpieczeństwo oraz komfort wszystkich uczestników zajęć.

Jak wyglądają zajęcia?

Zajęcia prowadzone są w niewielkich grupach dostosowanych do wieku oraz umiejętności uczestników i realizowane według **autorskiego programu zajęć**.

Podczas zajęć dziecko stopniowo:

- Oswaja się z wodą
- Rozwija koordynację ruchową
- Buduje pewność siebie
- Poznaje podstawowe umiejętności pływackie
- Uczy się poprzez zabawę

W grupach Baby rodzic aktywnie uczestniczy w zajęciach razem z dzieckiem.

W grupach Kids dzieci ćwiczą samodzielnie pod opieką instruktora.

Nasza filozofia

Wierzymy, że najlepsze efekty osiąga się wtedy, gdy dziecko czuje się bezpiecznie, dobrze się bawi i uczy bez niepotrzebnej presji.

Zależy nam, aby każde dziecko opuszczało basen z uśmiechem i chęcią powrotu na kolejne zajęcia.

Podczas zajęć stawiamy na:

- Pozytywną atmosferę
- Cierpliwość
- Wzajemny szacunek
- Indywidualne podejście
- Naukę poprzez zabawę

Mówimy pozytywnie

Słowa mają ogromne znaczenie. Staramy się budować u dzieci poczucie bezpieczeństwa, pewności siebie i chęć podejmowania kolejnych wyzwań. Zachęcamy również rodziców do stosowania pozytywnej komunikacji.

Zamiast mówić: „Nie bój się.”

Powiedzmy: „Dasz radę. Jestem obok Ciebie.”

Zamiast mówić: „Nie musimy tego robić.”

Powiedzmy: „Spróbujmy jeszcze raz, tylko trochę inaczej.”

PAMIĘTAJ

Każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Nie porównujemy dzieci między sobą – cieszymy się z każdego, nawet najmniejszego postępu.

Po zakończeniu zajęć

Po zajęciach warto:

- Dokładnie osuszyć dziecko
- Wysuszyć włosy
- Ubrać ciepłą odzież
- Podać wodę do picia

Na zakończenie warto pochwalić dziecko za zaangażowanie i wysiłek. Nawet najmniejsze sukcesy budują motywację oraz pewność siebie.

Nieobecność i odrabianie zajęć

Nieobecność należy zgłosić wiadomością SMS **najpóźniej do godziny 12:00 w dniu zajęć**.

Zgłoszone i potwierdzone nieobecności można odrobić maksymalnie **3 razy w semestrze**, w miarę dostępności miejsc w innych grupach.

Termin odrobienia zajęć ustalany jest indywidualnie, w zależności od dostępności miejsc w pozostałych grupach.

W przypadku długotrwałej choroby, hospitalizacji lub innych wyjątkowych sytuacji losowych każdą sprawę rozpatrujemy indywidualnie.

Fotografowanie podczas zajęć

Podczas pierwszych zajęć oraz zajęć pokazowych rodzice mogą wykonywać zdjęcia lub krótkie nagrania własnego dziecka.

Prosimy jednocześnie o poszanowanie prywatności pozostałych uczestników oraz niewykonywanie zdjęć przedstawiających inne dzieci bez zgody ich rodziców lub opiekunów.

Do zobaczenia na basenie!

Dziękujemy za zaufanie.

Życzymy Państwu wielu pięknych chwil oraz satysfakcji z odkrywania świata pływania razem z Aqua Team.