

ZLATNA PRAVILA

ZLATNA PRAVILA

Plivačkog kluba NATATOR

Naše obaveze prema vama:

- Osigurat ćemo vam kvalificiranog instruktora za rad s vašim djetetom u vodi. U slučaju opravdane spriječenosti vašeg instruktora, osigurat ćemo vam zamjenskog instruktora.
- Zadržavamo pravo da otkazemo termin održavanja sata ili cijelog ciklusa iz opravdanog razloga, a tome ćemo vas obavijestiti u najkraćem vremenu putem tekstualne poruke ili pozivom na vaš mobilni ili kućni telefon.
- U slučaju našeg otkazivanja sata omogućit ćemo vam nadoknadu. Ukoliko niste u mogućnosti pohađati nadoknadu, nećemo vam moći refundirati sredstva.

Uvjeti sudjelovanja u programu:

- Mjesečnu članarinu u klubu potrebno je platiti do 20-og u mjesecu.
- Svako otkazivanje sudjelovanja u programu treba biti u pisanoj formi. Članarinu je potrebno podmiriti za mjesec u kojem je nastupilo otkazivanje.
- 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 3 tjedna nakon izlječenja računajući od datuma na liječničkoj potvrdi.
- U slučaju gubitka osobnih stvari za vrijeme trajanja programa, klub ne preuzima odgovornost za iste.

Upute za rad na bazenu:

- Nemojte dijete mazati uljima/kremama prije vježbanja u vodi.
- 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 sve ostale je obavezno pranje u gelu za tuširanje!!!!!!
- Prije nego što odbacite pelenu u posebnu kantu (koš za pelene) čvrsto ju složite i zaljepite (mogućnost zaraze je manja)
- Nikada ne radite pod prisilom, već postupajte uzimajući u obzir djetetovo raspoloženje
- 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

- Za vježbanje za djecu do 3 godine 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. Obavezna je upotreba neoprenskih hlačica ili pelena za vodu.
- Kad ste u okomitoj poziciji u vodi (noge na dnu bazena) i vi i dijete imajte ramena ispod površine vode.
- Ponesite sa sobom sve s naše liste: Što ponjeti na bazen.
- 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 mrvljuje i piće sa sobom. Unos hrane na bazen nije dozvoljen.
- Hidratizirajte s kremom dječiju kožu nakon bazena.
- Pazite na redoslijed oblačenja „sistem luka“ (sloj po sloj).
- Vježbanje ne savjetujemo barem dva dana nakon cijepljenja (48 sati).

Upute za ponašanje na bazenu:

- Izujte se prije ulaska u garderobu. Na bazenu je obavezna upotreba čiste obuće koja se koristi isključivo na bazenu (natikače za vodu)
- 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. Obavezna je upotreba kape za plivanje za roditelje.
- 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!!!
- Ne ulazite u vodu s djetetom dok ne dobijete dopuštenje od voditelja.
- 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.
- Sve torbe i ruksake obavezno ostaviti u garderobi, nije dozvoljeno unošenje istih u prostor bazena (samo najnužnije: ručnik i natikače).
- Slušajte stručne upute voditeljica i voditelja.
- Upoznajte se i poštujte Kontraindikacije za plivanje kako bi čuvali vlastito zdravlje i zdravlje drugih.

Vaš PK Natator
halliwick@natator.hr