

Чек-лист: готов ли ребенок к первому посещению бассейна

Практичная памятка для родителей перед первым занятием по плаванию. Распечатайте лист и отметьте пункты за день до визита.

Блок	Что проверить	Готово
Документы	Уточнили у администратора, нужна ли справка от врача и анализ на энтеробиоз для возраста ребенка.	☐
Здоровье	Нет температуры, кашля, сыпи, боли в животе, признаков инфекции или плохого самочувствия.	☐
Настрой	Ребенок знает, что первое занятие - знакомство с водой, а не экзамен.	☐
Экипировка	Купальник или плавки подходят по размеру, не натирают и не сползают.	☐
Шапочка	Шапочка примерена заранее; длинные волосы убраны.	☐
Очки	Очки не давят и не пропускают воду при легком прижатии к лицу.	☐
Обувь	Есть резиновые сланцы для мокрых зон.	☐
Полотенце	Взяли большое полотенце и отдельный пакет для мокрых вещей.	☐
Гигиена	Ребенок понимает правило: душ до бассейна и после бассейна.	☐
Безопасность	Ребенок знает: не бегать по мокрому полу, не прыгать без команды, слушать тренера.	☐
После занятия	Подготовлена сухая одежда, вода и 10-15 минут без спешки после тренировки.	☐

Мини-подсказка для первого занятия

Не обещайте ребенку, что он сразу поплывет. Лучше скажите: «Мы познакомимся с бассейном, попробуем дышать в воду и посмотрим, что получится». Это снижает тревогу и помогает тренеру работать мягко.

Запись и вопросы: +7 (984) 178-92-24. Адрес: Хабаровск, ул. Урицкого, 23/1.