



## NIEZBĘDNIK MAŁEGO PŁYWAKA

Witam, wszystkie Wodne Stwory!

Poniżej wypisałam kilka wskazówek ,aby każda wodna przygoda przebiegła miło i bezpiecznie. Proszę przeczytajcie je uważnie i pamiętajcie o nich na zajęciach:

- ✓ na basen weź ze sobą- klapki, ręcznik, mydełko i czepek,
- ✓ punktualność: „kto nie przychodzi ten sam sobie szkodzi” - przyjdź na zajęcia 15min wcześniej to na pewno się nie spóźnisz;
- ✓ klapki - zmień jak tylko pokażesz swój karnet w recepcji;
- ✓ strój - załóż po wejściu do szatni.
- ✓ pod prysznicem - spłucz wodą głowę, ramiona, kolana, pięty ...brzuch i plecy też, umyj je mydełkiem i ponownie spłucz;
- ✓ zbiórka - po wejściu na teren basenu usiądź i poczekaj na wspólne rozpoczęcie zajęć.

### ZAJĘCIA

W czasie zajęć pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- ✓ uważnie słuchamy instruktora,
- ✓ dbamy o bezpieczeństwo nasze i osób znajdujących się obok nas,
- ✓ pytamy instruktora o wszystko czego nie rozumiemy,
- ✓ na koniec zajęć ustawiamy się na zbiórce.

Po zajęciach- wejdź pod prysznic i wykąp się tak samo jak przed wejściem na basen. Zdrowie - wytrzymaj się dobrze w ręcznik, wysusz porządnie włosy a zimą noś czapkę to na pewno spotkamy się na następnych zajęciach! :-)