

HUGGIES[®]

Little Swimmers[®]



www.malyplavacek.cz

Přečtěte si více o...



A jdeme na to!



Skočte tam!



Krok 1. Ok, kde začnu?



Krok 2. Malí plaváčci v krytém bazénu



Krok 3. Malá plavecká hvězda - úplně samostatná?



Časté dotazy



Jdeme plavat s Annou a Karolínou



Plavecké techniky



Sortiment Huggies®

Jdeme na to!

Péče o dítě je každodenní rutina. Tak to má být - děti milují rituály. Aby ale pravidelné rituály nesklouzly do nudného stereotypu, je nutné hledat nové aktivity a místa, která poskytují dobrou zábavu. Takovou aktivitou může být procházka do parku, do obchodu nebo do dětské herny.

Čím více Vaše dítě vnímá své okolí, tím více je vyhledávání nových, zábavných a stimulujících míst výzvou. Napadlo Vás vydat se do krytého bazénu? Plavání s miminkem bude zábavné pro vás oba a navíc podpoří vývoj Vašeho dítěte. Jak začít? Co máte dát svému dítěti na sebe a kam směřovat své kroky?

Na tento a mnoho ostatních dotazů naleznete odpověď v této malé brožurce o plavání miminek. Najdete zde spoustu inspirace pro hezké zážitky v krytém bazénu. Doufáme, že Vám brožurka o plavání dodá odvahy ke skoku.

Dobrou zábavu!
Huggies Little Swimmers®



Prostě tam skočte!

Z první návštěvy krytého bazénu můžete mít obavy, ale nemějte strach, na dalších stránkách najdete odpovědi na většinu otázek. Plavání je i pro nejmenší děti úžasná aktivita, která současně vytváří mezi Vámi a Vaším miminkem ještě těsnější pouto.

- Svě dítě naučíte základní dovednosti, které mu mohou jednoho dne i zachránit život. Podpoříte jeho schopnost otáčet se, pevně se držet, plavat k okraji bazénu nebo splývat na zádech.
- Posílíte fyzický vývoj miminka a zvýšíte tak jeho schopnost koordinace, rovnováhy, posílení svalů a uvědomění si vlastního těla.
- U svého dítěte podpoříte i sociální dovednosti. Jednání ostatních dětí pro něj bude vzorem chování a napomůže k stimulaci a regulaci jeho vlastní činnosti.



Co si vzít s sebou?

Plenky do vody jsou tím nejhygieničtějším a nejjistějším řešením, jestliže si chcete výlet do krytého bazénu užít. V dnešní době jsou často i podmínkou ze strany provozovatele zařízení pro vstup batolat do bazénu. V takovém případě doporučujeme plenky Huggies Little Swimmers® jako nejlepší volbu. Huggies Little Swimmers® mají elastické lemy a okraje proti prosakování, tím zaručují ve vodě optimální ochranu, neabsorbují vodu a lze je po stranách v případě potřeby rozepnout a znovu zapnout. Všechny plenky jsou navíc opatřeny veselými obrázky s motivy Disney, které si děti zamilují.

Nezapomeňte přibalit:

- **Ručníky** pro Vás a pro dítě. Vaše miminko rychle prochladne, takže mějte vždy připravený suchý ručník nebo župánek.
- **Hračky do vody**, s kterými se bude Vaše dítě cítit v cizím prostředí bezpečně.
- **Láhev a jídlo**, protože Vaše dítě bude po plavání pravděpodobně hladové.
- **Plenky, ubrousky, plastové sáčky** na použité plenky a vše, co běžně míváte v přebalovací tašce. Nezapomeňte na vlhčené ubrousky. Vlhčené ubrousky Huggies® Pure jemně očistí cokoliv a kdykoliv.

Musím čekat, než bude mé dítě mít zcela vyvinutý imunitní obranný systém?

S miminkem byste rozhodně neměli chodit do bazénu před ukončeným šestinedělím. Odborníci však doporučují počkat s první návštěvou bazénu nejdříve do 4. ukončeného měsíce. Předem se pak raději přesvědčte, jaké má krytý bazén ve Vašem městě věkové omezení. Individuální plavání kojenců a batolat je v některých případech omezeno věkovou hranicí jednoho roku. V každém případě, máte-li jakékoliv pochybnosti o vhodnosti plavání pro Vaše miminko, poraďte se s Vaším pediatrem.

Jak to udělat, aby se dítě vody nebálo?

Malé děti se cítí nejbezpečněji v přehledném prostředí. Začněte ve vaně, aby se Vám miminko naučilo ve vodě důvěřovat. Zařadte plavání mezi čas jídla a včas před dobou, kdy Vaše dítě chodí spát. Ze začátku uskutečňte několik malých, krátkých výletů, aby se dítě postupně začalo cítit v prostředí krytého bazénu bezpečně.

Moje vlastní historie plavání

Díky plavání s miminkem budete mít spoustu nových zážitků. Proto si tyto stránky vytiskněte a zapisujte do nich pokroky Vašeho dítěte, vkládejte sem fotografie a brožurku uschovejte jako vzpomínku na hezké chvíle.

Ok, kde začnu?

Musím si zvyknout na vodu a to se mi nejlépe podaří v bezpečném prostředí, které znám. Dejte mi pár hraček do vody, které později mohu mít i v krytém bazénu. Znamé předměty mi dávají pocit bezpečí.

Moje první vodní hry:

Dobrá rada:

Naplňte vanu vodou.

Položte mne na záda nebo na břicho. Podívejte, vystačím si sám a vůbec nepotřebuji pomoclat plaskat!



Zde vložte Vaši vlastní fotografii



© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepherd.

Moje první koupání s mámou a tátou:

Dobrá
rada:

Opatrně mne držte v podpaží
a tahejte mne dopředu a zpátky
vodou, zatímco poléváte moje
tělíčko a obličej. Tak se naučím
řídít své dýchání.



Zde vložte Vaši
vlastní fotografii



© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

Moje první koupání
- úplně samostatně:

Dobrá rada:

Potopte moje tělíčko trochu
hlouběji do vody, abych cítil, jaké
to je ve vodě splývat - moje
první plavání na zádech!

Malý plaváček v krytém bazénu

Nyní se cítím ve vodě bezpečně a jsem připraven vyzkoušet úplně nový svět - krytý bazén. Nezapomeňte, že je důležité, aby vše probíhalo mým tempem, abych si mohl zvyknout na hlasité zvuky a spoustu lidí. Naplánujte plavání mezi časy mého krmení a včas před dobou, kdy mám spát.

Moje první splývání na bříšku:

Dobrá rada:
emně mne držte v podpaží
a nechte mne splývat na
bříšku. Přitahujte si mne
úplně k sobě.

Dobrá rada:

Jemně mne držte v podpaží
a nechte mne splývat na
bříšku. Přitahujte si mne
úplně k sobě.



Zde vložte
Vaši vlastní
fotografii

© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard

Moje první splývání na zádech:

Dobrá rada:

Podepřete mne pod
hlavou a krkem - ale jen
špičkami prstů. Celou dobu
na mne mluvte a udržujte
oční kontakt, kdybych se
náhodou trochu bál.

Moje první potápění:

**Dobrá
rada:**

Potopte mne pod vodu,
ale teprve když jsem
na to připraven! Ted' už
také vím, jak řídit
své dýchání pod
vodou!



Zde vložte Vaši
vlastní fotografii



© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

Malá plavecká hvězda - úplně samostatná

V krytém bazénu se cítím bezpečně a líbí se mi to. Je to nejlepší místo na hraní.
Mohu sám sedět v plavacím kruhu a hrajeme spoustu legračních her.

Můj první skok:

Dobrá rada:

Nechte mne skočit do
bazénu a dostat se
nahoru – úplně bez
pomoci!



Zde vložte Vaši
vlastní fotografii



© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shephard.

Moje první plavání s plavacím kruhem:

Dobrá rada:

Je příjemné a uklidňující
být v kvalitním malém
plavacím kruhu a mít nad vším
kontrolu. Vlastně se mohu
pohybovat úplně sám
a vědomě dopředu.

Moje první skutečné plavání:



Zde vložte Vaši
vlastní fotografii



© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepherd.

Dobrá rada:

Hrajme si na honěnou. Tak
budu mít cíl, za kterým
poplavu - a je to legrace!

Často kladené otázky

Co mám dělat, když se našemu dítěti v bazénu nelíbí?

Budte úplně v klidu! Miminko má nejspíš strach z velkého množství vody a všechno nové v krytém bazénu na něj působí ohromujícím dojmem. Vraťte se domů a hrajte si opět ve vaně. Pokud budete postupovat pomalu, Vaše dítě bude postupně získávat důvěru i ke krytému bazénu.

Když je Vaše dítě v bazénu a koupe se, buďte trpěliví. Plavání miminek je postupný proces, který nelze urychlit. Postupujte tempem Vašeho dítěte. Nezapomeňte na to nejdůležitější - tj., aby Vás to oba těšilo.

Je to dobrý nápad, vzít s sebou většího sourozence?

Klidně se vás může do krytého bazénu vydat víc, jen musejí mít dospělí všechny děti ve vodě pod dozorem.

Co dělat, když v bazénu musím na toaletu?

Nikdy své dítě nenechávejte samotné. Pokud musíte navštívit toaletu a již jste vešli do prostoru bazénu, zabalte miminko do teplého ručníku nebo župánku. Většina provozovatelů umožňuje přinést k bazénu autosedačku, takže do ní dítě vložte a určitě jej vezměte s sebou.

Jak najdu vhodné místo pro plavání miminek?

Zeptejte se ostatních rodičů, kteří plavání miminek již vyzkoušeli. Informace také jistě získáte přímo v krytém bazénu nebo v dětském klubu.

Jak dlouho mohu nechat miminko plavat?

Dokud mu není zima nebo je jasné, že ho to nebaví. Pokud je miminko spokojené a aktivní, je třeba sledovat známky chladu (modré nebo bílé rty a třes). Při prvních návštěvách začněte s 15 minutami. Jedna lekce by měla trvat maximálně 30 minut.

Jaká jsou pravidla v krytém bazénu ohledně plavek nebo plaveckých plenek?

Stále více krytých bazénů doporučuje plavecké plenky, jako jsou Huggies Little Swimmers®. Jsou hygienické a efektivně zabraňují nehodám ve vodě.

Co znamená, že je krytý bazén přátelský k miminkům?

Krytý bazén přátelský k miminkům má zařízení a vybavení, která zajistí, že pobyt ve vodě je pro Vaše dítě zábavný a bezpečný. Běžně tyto kryté bazény disponují:

Zvláštním oddělením pro plavání miminek se stabilními a bezpečnými schody, aby rodiče mohli vstupovat do bazénu se svými dětmi.

Šatnami s vhodnou teplotou, která činí převlékání příjemným.

Schválenými hygienickými standardy, vč. směrnic o používání jednorázových plenek ve vodě.

Lekcemi rodinného plavání nebo plavání dospělých s dětmi.

Schválenými zdravotními a bezpečnostními postupy.

Doporučuje se, abyste svému děťátku ve vodě zpívali, stejně jako když si užíváte pohody doma a hrajete si - Váš hlas a známé písničky ve Vašem dítěti vyvolají pocit klidu a bezpečí.





Příběh Anny a Karolínky

Šplouch, plesk - to je ale legrace

Jste nervózní, že máte jít s miminkem poprvé na plavání? Poznejte se s Annou, maminkou Karolínky. Anniny zkušenosti Vás mohou inspirovat k tomu, abyste „do toho skočili.“

Malá Karolínka si to v místním krytém bazénu moc užívá. S očekáváním se dívá na svoji maminku, zatímco plácá do vody svými ručičkami. Maminka drží Karolínku opatrně v podpaží a pomalu s ní pohybuje k sobě a od sebe. Udrží s dítětem celou dobu oční kontakt a obě si vodu moc užívají.

Anna vypráví o tom, jak se s Karolínkou poprvé vypravila do krytého bazénu: „Vyrosla jsem v Austrálii. Plavání pro mne bylo od malička přirozenou součástí každého dne. Proto jsem si přála, aby se naše holčičky naučily mít rády vodu stejně, jako jsem ji vždy měla ráda já.“

„Karolínku jsem připravovala na plavání miminek už doma, vanu jsem naplnila vrchovatě vodou. Držela jsem ji v podpaží a pohybovala s ní pomalu zleva doprava. Jednou rukou jsem opatrně polévala vodou její hlavičku a obličej, aby si postupně zvykala na vodu v očích.

Karolínka se zpočátku trochu bála. Klidně jsem na ni mluvila a dávala jí drobné pokyny, a tak se rychle naučila zavírat oči v napjatém očekávání.

Když jsem usoudila, že je připravená, vypravily jsme se do místního krytého bazénu s kamarádkou a jejím dítětem. Vybraly jsme si dobu, kdy tam nebylo tolik lidí. Moje kamarádka mi doporučila Huggies Little Swimmers®, abychom předešly možné nehodě ve vodě. Při několika prvních návštěvách jsme nebyly ve vodě zvlášť dlouho, asi jen 15 minut. Smály jsme se a plácaly do vody, to Karolínku uvolnilo a začala si to opravdu užívat.

Vzala jsem s sebou Karolínčinu oblíbenou hračku do vaničky - gumovou kachnu, takže cítila v novém prostředí více jistoty. Ve vodě jsem ji držela v podpaží a pomalu s ní pohybovala, tak si začala uvědomovat odpor vody.”



„Postupně jsem ji naučila splývat na bříšku a potom i na zádech, kdy jsem podpírala její hlavičku špičkami prstů.”

A large background image shows a woman with blonde hair, smiling and holding a baby in a swimming pool. The water is blue and rippling. The woman is wearing a blue swimsuit. The baby is looking directly at the camera with a curious expression.

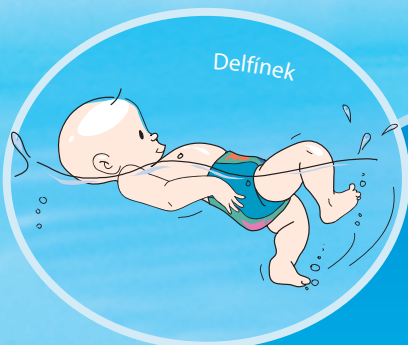
„Jakmile jsem ucítila u Karolínky sebemenší nejistotu, přidržela jsem si ji těsně u sebe, jemně s ní houpala ve vodě a zpívala jí dětskou písničku.

Když se Karolínka cítila ve vodě i v krytém bazénu jistá, přihlásila jsem nás na plavání miminek. Karolínka miluje společnost dalších dětí. Její o 20 měsíců starší sestra Sára už dokáže plavat skoro sama. Skáče do vody, otáčí se a drží se pevně okraje bazénu - to jsou schopnosti, z kterých bude čerpat celý život. Do krytého bazénu s námi začal chodit i můj manžel a oba máme velkou radost z toho, jak si naše holčičky vodu užívají a jsou z nich stále lepší a lepší plavci.“

Anna Bernátová

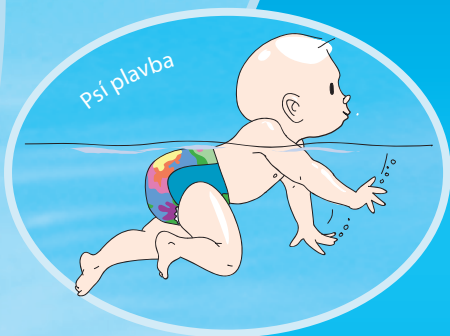
Uvolněte
se a užívejte si
společný čas ve vodě.
Pokud se budete bát,
dítě si toho může rychle
všimnout a samo
bude nejisté.





Plavecké techniky

Každé dítě je jiné a v plaveckém vývoji postupuje různě rychle. U všech ale platí, že mění své plavací techniky v závislosti na získané jistotě ve vodě. My jsme některé z nich pro Vás z legrace pojmenovali.



Sortiment Huggies®

+ motivy Disney na všech plenkách



Huggies Little Swimmers®

Plavecká plenka

- Jednorázová plenka pro použití ve vodě
- Okraje proti prosakování, jedinečný materiál neabsorbuje vodu
- Elastické plenkové kalhotky se suchým zapínáním

Huggies Little Swimmers® - vel. 2/3 3-8kg

Huggies Little Swimmers® - vel. 3/4 7-15kg

Huggies Little Swimmers® - vel. 5/6 12-18kg





Huggies® Pure

Nezapomeňte si s sebou vzít Huggies vlhčené ubrousky, které jsou vhodné pro každou příležitost, nejen na ošetření zadečku při přebalování dítěte. Jsou velmi jemné, ohleduplné a citlivé k dětské pokožce.

- vlhčené ubrousky
- Šetrné jako vata a voda
- Vhodné pro citlivou pleť

HUGGIES
Little
SWIMMERS



Zde vložte Vaši
vlastní fotografii

© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

HUGGIES[®] Little Swimmers[®]

Malí plaváčci milují legraci ve vodě

Huggies Little Swimmers[®] jsou jednorázové plenky navrženy speciálně pro dovádění dětí ve vodě. Oproti běžným plenkám po namočení vodu nenasáknou, mají elastické lemy s funkcí opakovaného zapínání /rozepínání a rozšířené okraje, které zabrání prosakování a malým nehodám. Vhodný střih současně poskytuje Vašemu dítěti volnost a umožňuje svobodný pohyb.

Huggies Little Swimmers[®] jsou nabízeny ve třech velikostech. Udělejte z plavání s miminkem bezpečný a veselý zážitek.



Více o našem sortimentu plenek najdete na

www.malyplavacek.cz