

# HYGIENA NA BAZÉNECH

Vážení rodiče,

v plaveckém klubu se snažíme nejen vaše děti naučit dobře plavat a pohybovat se bezpečně ve vodě, ale také vštípit vašim dětem **pravidla a zásady hygieny**, které jsou na všech bazénech, aquaparcích, koupalištích po celém světě stejné a ne vždy to vaše děti (často i dospělí) respektují. Vysvětlujeme jim „co před“ a „co po“ tréninku, k čemu to je a proč je to prostě pravidlo, které je třeba respektovat. Nikdo z trenérů nemá čas a ani by to nebylo vhodné stát před nebo po tréninku a koukat na vaše nahatá dítka a kontrolovat, zda zásady hygieny dodržují. Víme, že ne vždy se tomu tak děje. Proto bychom **my - trenéři, ve spolupráci s vámi - rodiči** chtěli tuto osvětu dětem více vštípit do podvědomí, **aby tato pravidla dodržovaly automaticky**. Osobní hygienou rozumíme souhrn zásad či doporučení, kterými by se měl člověk řídit, aby se chránil a současně utužoval své zdraví. Dodržování hygieny je důležité zejména kvůli prevenci infekcí a nemocí. Pozitivně přispívá k sociální integraci jedince do společnosti a rodiče by tudíž měli dětem zásady hygieny důsledně vštěpovat již od malička. Někdy to není úplně snadná záležitost a vyžaduje trpělivost ze strany rodičů či nás trenérů na bazénech. Nechceme a nemůžeme nic nařizovat, chceme **smysluplně společně děti vést** k dodržování a respektování hygienických zásad, jejichž dodržováním chrání svoje zdraví i zdraví „těch kolem“.

## Pravidla před vstupem ...

1. Na bazén přicházím s čistými plavkami, nazouváky (doporučeno), šamponem či mýdlem a ručníkem.
2. Před vstupem do vody se bez plavek řádně omyji šamponem, důkladně osprchuji, obléknu plavky, nazouváky a odcházím k vodě.

## Pravidla v průběhu ...

3. Při pobytu ve vodě do ní nesmrkám, neplivu, nevyplachuji si ústa, mám upravené vlasy (děvčata culíky do gumiček, delší vlasy do plaveckých čepic), omezím nošení náušnic, nemám žádné kovové předměty na krku či zápěstí.
4. Pokud potřebuji během pobytu ve vodě odejít na WC, oznámím to trenérovi a odcházím.  
Bazén není toaleta !!!
5. Po použití WC se celý důkladně osprchuji čistou vodou, ruce omyji mýdlem a odcházím na bazén.

## Pravidla při odchodu...

6. Při odchodu z bazénu si celé tělo bez plavek důkladně omyji šamponem či mýdlem, stejně tak i vlasy, opláchnu se pod sprchou, osuším se ručníkem a následně odcházím pod fény a vysoušeče, kde dokončím osušení.
7. Nezapomínám si dobře vysušit uši, např. i s pomocí ušních tyčinek, které odsají vodu z uší.
8. Plavky si můžu „vyprat“ pod tekoucí sprchou na bazéne nebo doma v umyvadle.
9. V šatně se převléknu, mokré plavky, ručník a další plavecké pomůcky uložím do sáčku a následně do batůžku.

## Oblečení

- \* nepodceňujte velké teplotní výkyvy při příchodu a odchodu z bazénu
- \* při odchodu z bazénu jsou děti „nakumulované“ teplem a pocit „přehřátí“ je skutečně jen pocit
- \* k jarnímu a podzimnímu oblečení nepatří kraťasy a letní tričko (jak to často vidíme), ale pohodlné, účinné oblečení, které udrží tělo v teple
- \* nebojte se při odchodu čepic, lehkých bund či tenkých rukavic
- \* rodiče by měli mít cit pro přiměřené oblečení pro aktuální počasí a dítě vybavit přiměřeným oblečením
- \* nedostatečné oblečení způsobuje podchlazení a následné rýmy, kašláním, smrkáním, záněty sliznic, středoušní záněty
- \* často děti odjíždějí na koloběžkách či na kolech - o to větší důležitost má kvalitní přiměřené oblečení, proudění vzduchu ochlazuje tělo

SPOLEČNĚ TO ZVLÁDNEME

