

## Памятка для родителей

### Что приготовить ребенку для посещения бассейна

1. Теплый халат с капюшоном.
2. Плавки для мальчиков и купальник для девочек.
3. Резиновая обувь.
4. Большое банное полотенце.
5. Резиновая шапочка (лучше непромокаемую, особенно, если у ребенка длинные волосы).
6. Очки для плавания (очки должны быть удобны и не должны пропускать воду).

### Гигиенические требования к форме для бассейна

1. Все купальные принадлежности для бассейна дети должны принести в тканевой сумке или рюкзаке в день занятий.
2. Все вещи должны быть чистыми. Поэтому после занятия их относят обратно домой – чтобы постирать, просушить и погладить.



Подготовила инструктор по плаванию:  
Доронина Любовь Алексеевна

## Памятка для родителей

### Как подобрать очки для плавания!

Каждый человек имеет индивидуальное строение лицевых костей. Поэтому, модель очков, удобно сидящая на лице одного человека, может совершенно не подойти другому. Покупать очки для плавания лучше всего в магазине, где можно их примерить.

1. Возьмите понравившуюся модель. Поднимите ремешок (1) и прислоните линзы (2) к глазам, слегка придавив. Линзы должны «прилипнуть».



2. Уберите руки. Если очки не «отпали», значит, размер подходящий и очки не будут пропускать воду. Помните, что на некоторых очках регулируемая переносица (3) и может нужно изменить ее размер для лучшей посадки.

3. Натяните ремешок на макушку перпендикулярно очкам и отрегулируйте их по размеру. Регулировка ремешка может осуществляться как вручную (подтянуть и закрепить ремешок, потом надеть очки), так и автоматически (маркировка automatic) – специальная клипса на ремешке позволяет легким движением затянуть его до нужного размера.

4. Несколько раз оттяните линзы и верните на место. Оцените, комфортно ли Вам, не давит ли на глаза и нос.

Приятного плавания!



Подготовила инструктор по плаванию:  
Доронина Любовь Алексеевна