



CURSETS DE NATACIÓ DE MAINADA.

Recomanacions per a les famílies.

Volem que els infants visquin la piscina com una experiència positiva, divertida i segura. La vostra col·laboració és molt important per ajudar-los a guanyar confiança i autonomia.

1. QUÈ NECESSITEM?

- Banyador i gorro: obligatoris per participar en les sessions.
- Xancletes per caminar pel vestidor i platja de piscina
- Ulleres de natació: recomanables per facilitar la visió sota l'aigua.
- Motxilla amb tovallola i roba de recanvi: podeu deixar-la a les guixetes o emportar-vos-la. Per mantenir els vestidors endreçats, millor no deixar-hi les pertinences.

2. L'ADAPTACIÓ A LA PISCINA.

1. Acompanyem des de fora de l'aigua.

Durant els cursets, els infants fan l'activitat a l'aigua amb els monitors. Les famílies poden acompanyar-los des de la platja de la piscina durant l'adaptació. Les famílies no poden entrar a l'aigua amb els infants ni quedar-se a l'interior de la piscina a partir de que el personal els ho indica.

2. Anem a poc a poc.

Els primers dies proposem jocs i activitats amb pilotes, regadores, ninos i altres materials per familiaritzar els infants amb l'aigua i engrescar-los a participar.



3. Si es queda tranquil, afavorim la seva autonomia.

Quan l'infant està tranquil amb el monitor, recomanem que la família surti de l'espai de piscina. Així facilitem el desenvolupament de la sessió i l'atenció a tot el grup.

4. Si té por de l'aigua, transmetem confiança.

Si plora perquè té por de l'aigua o de la situació nova, la família pot quedar-se a prop durant una estona per transmetre-li tranquil·litat i animar-lo a participar. L'objectiu és que, a poc a poc, guanyi confiança.

5. Si li costa separar-se de la família, fem un comiat breu.

De vegades, l'infant no té por de l'aigua, sinó que li costa separar-se de la família. En aquests casos, recomanem fer un comiat breu, tranquil i afectuós, i marxar procurant que l'infant no vegi la família mentre s'allunya.

Allargar el comiat o aparèixer i desaparèixer pot augmentar la seva angoixa i fer que vulgui sortir de l'aigua per buscar la família. Els monitors acompanyarem l'infant i estarem pendents de tot el grup, per la qual cosa és important evitar situacions que puguin comprometre la seguretat.

6. Evitem transmetre pors.

Parlem de la piscina com una experiència agradable i engrescadora, amb missatges positius i realistes.

7. Cada infant té el seu ritme.

Evitem comparacions i pressions. Cadascú necessita un temps diferent per adaptar-se.



Club Natació Banyoles

Passeig Antoni Gaudí, 3
17820 Banyoles (Girona)
Tel: 972 57 08 59
www.cnbanyoles.cat

8. Anticipem què passarà.

Explicar-li abans de venir com serà l'activitat, qui l'acompanyarà i on el recollireu pot ajudar-lo a sentir-se més segur.

9. Valorem els petits progressos.

Participar en un joc, acostar-se al monitor o atrevir-se a mullar-se ja són passos importants. Reforcem els seus avenços!

10. Compartim la informació amb el monitor/-a.

Si hi ha alguna por, experiència prèvia o dificultat que pugui afectar l'adaptació, comentar-la ens ajudarà a acompanyar millor l'infant. Si teniu algun dubte o preocupació, parleu-ne amb el monitor/-a.

Moltes gràcies per la vostra confiança i col·laboració!