

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 211
имени Пьера де Кубертена
Центрального района Санкт-Петербурга

191186, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, 20
sch211.center@obr.gov.sbp.ru

тел./факс 417 66 11
211spb.pf

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Для занимающихся:

1. Шапочка для плавания.
2. Очки для плавания.
3. Купальник (для девочки) Плавки (для мальчика)
4. Нескользящая чистая (резиновая) обувь для бассейна.
5. Полотенце.
6. Мочалка, мыло (гель для душа)
7. Косметичка (для мыльных принадлежностей и мокрых вещей)
8. Справка анализ на энтеробиоз **ОБЯЗАТЕЛЬНО до 11 лет включительно** перед первым посещением в воде (действительна 3 месяца)
9. Справка от педиатра с указанием возможности посещать бассейн (действительна 6 месяцев)

Для освобожденных от практической части и тех, кто по разным причинам на момент занятия, не может осваивать практическую часть:

Сменная нескользящая чистая (резиновая) обувь для бассейна.
одежда (шорты и футболка), длинные волосы собраны в пучок или косичку!

РЕКОМЕНДАЦИИ.

Шапочка для плавания.

Силиконовые шапочки – антиаллергенны, эластичны и удобно сидят на голове, хорошо защищают волос от намокания.

Тканевые шапочки – плюс тканевой шапочки является то, что она не давит на голову и ее легко одевать и снимать.

*Шапочка не позволяет волосам попасть в воду.

*Хорошая шапочка оставляет волосы сухими по окончании занятия

*Убирает волосы с лица, предотвращает их запутывание.

Плавательные очки.

Очки для плавания – элемент экипировки.

*Для того, чтобы ребенок мог нормально видеть под водой.

*Чтобы защитить глаза от воздействия хлорных соединений.

*Очки помогают начинающим избавиться от страха погружения головы в воду

Купальники и плавки.

Обращайте внимание на состав ткани. Мы ценим натуральные ткани, но при выборе купальников и плавков предпочтение следует отдать синтетическим тканям.

*Купальник, плавки из такого материала хорошо сидят на фигуре и быстро сохнут.

*Купальник, плавки не должны сковывать движений при плавании.

*Купальник, плавки должны точно соответствовать по размеру.

*Купальник, плавки должны плотно прилегать к телу, крепко держаться на нем, не собираться складками.

Обувь для бассейна.

Обувь, в которой ребенок будет ходить на территории бассейна должна быть непромокаемой: обычно для ее изготовления используют резину, «пенку» или другие синтетические материалы. Подошва обуви должна быть нескользящей. Обувь должна быть простой конструкции, чтобы ее можно было легко одевать.