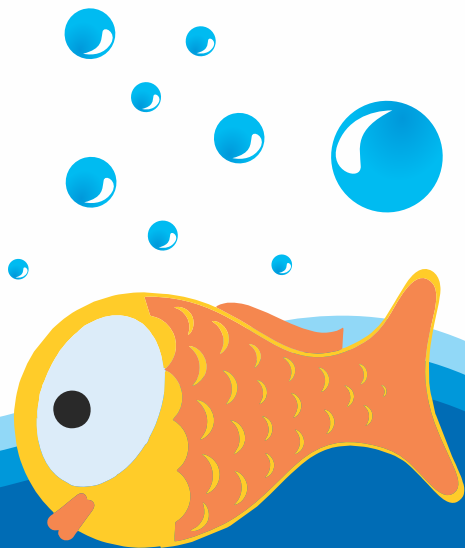


# NATAÇÃO PARA BEBÊS E ADAPTAÇÃO I



**ACM  
JD SP**



**3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>**

**HORÁRIO PISCINA 2**

**11h15 às 12h00**

**BEBÊ**

**2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>**

**HORÁRIO PISCINA 2**

**08h45 às 09h30**

**ADAPTAÇÃO 1**

**17h15 às 18h00**

**ADAPTAÇÃO 1**

**Sábado**

**HORÁRIO PISCINA 2**

**08h45 às 09h30**

**BEBÊ**

**ADAPTAÇÃO 1**

Para crianças de 3 a 4 anos, não necessitando de acompanhante.

**BEBÊ**

Para crianças de 13 meses até 3 anos, acompanhadas de um responsável.  
(Entre os meses de agosto e abril)

## Antes da primeira aula

- Utilize a touca no momento do banho, para que ele vá se acostumando, tanto em usar, como ver você com a touca;
- Molhe gradativamente o rosto do bebê/ criança (passe a mão molhada, poucos respingos, chuveirinho....). Molhe o seu rosto também;
- Comece a estimular o contato com água em casa com o Bebê/ Criança, “brincando” com água, deixando a criança sentir a água de morna para fria no corpo, para que não estranhe o contato na piscina;
- É importante que o acompanhante já tenha tido contato com água também, para que não passe nenhum tipo de medo ao Bebê/ Criança, caso contrário sugerimos que este faça um período de aula na adaptação adultos, para que pelo menos se sinta seguro na água;
- Reservamos o direito de imagem, portanto, não é permitido filmar ou fotografar sem autorização previamente assinada no quadro social.

## Antes de qualquer aula

- Amamentar/ alimentar pelo menos 1 hora antes;
- Acordar 1 hora antes (Cuidado para não dormir no caminho);
- Colocar fralda plástica (bebê);
- Estimular o uso do banheiro antes de entrar na piscina (mesmo que a criança diga que não está com vontade);
- Instruir a criança para que peça para ir ao banheiro durante a aula, se sentir necessidade e os pais devem estar prontos para levá-los (não podemos tirar um professor da aula e comprometer a segurança).
- Não estimular o uso de bóias de braço e coletes, para que a criança não se apegue a um material de segurança e a iniba de aprender;
- Evitar uso de óculos. Quanto mais tarde melhor!

## Após a aula

- Os pais deverão estar na porta de saída, antes do encerramento das aulas para pegar seus filhos;
- É importante proteger com roupão ou toalha da corrente de ar;
- É indispensável o uso do chinelo, mesmo que seja bebê;
- É recomendada a utilização de hidratante corporal (ver indicação com pediatra) após o banho, pois o cloro pode ressecar a pele e causar irritações;
- É recomendado o banho logo após a aula, para que o Bebê/ criança não desenvolva irritações na pele;
- É recomendado que se utilize outra toalha, não a que entrou na piscina para enxugar o bebê/ criança;
- É importante que os pais, motivem o bebê/ criança, o aprendizado durante a aula, logo após a saída deles, para que sintam-se encorajados para a próxima aula;
- É importante que os pais venham com seus filhos nos horários familiares para facilitar a adaptação ao meio líquido.

## HORÁRIO DE TOLERÂNCIA

O horário de tolerância das aulas é de 10 minutos, de acordo com o horário da piscina. Agradecemos a compreensão.

## PROGRAMA AQUÁTICO

**Masculino:** Sunga não transparente escura e touca. **Feminino:** Maiô inteiro não transparente escuro e touca.