



**K létu patří pobyt u vody. Máme-li malé děti, bývá s pohledem na modravé plochy bazénů, rybníků, řek či moří spojen i strach. Kolik svobody můžeme, Blanko, našim potomkům dát, aby to ještě bylo bezpečné? A kdy přichází okamžik samostatnosti - jak poznáme, že dítě opravdu plave?**

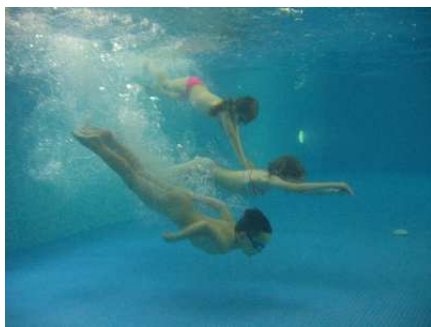
Pojem "plavání dětí" je velmi obsáhlý. Podle mého názoru lze plaváním nazývat i spontánní pohyb pod vodou, pokud slouží dítěti k tomu, aby se ve vodě samo přemísťovalo. Pokud je dítě na vodu zvyklé a od malička se potápí, může začít plavat už kolem tří let. Děje se to tak, že plave pod vodou, když se potřebuje nadechnout, vystrčí hlavičku, a pak ji opět ponoří. Plavání pod vodou je pro dítě přirozenější a jednodušší než nad vodou. Tohle rodiče většinou nevědí. Když dítě plave pod vodou, ví, že se musí pravidelně nadechnout a také se učí rozvrhnout síly. Pod vodou paradoxně odpočívá. Pokud dítě nutíme plaveckým dovednostem s hlavou nad vodou, jeho tělo musí vyvíjet velkou aktivitu a velmi často se ocitá v napětí. Učíme tak dítě s vodou spíš bojovat než s ní splynout. Dítě, které plave pod vodou, se učí hospodařit s dechem i energií a jeho pohyb je plynulejší.

**Kolik metrů musí být dítě schopno uplavat, abychom mluvili o bezpečném plavání?**

Vůbec nejde o metry! Pokud tlačíme děti do výkonů, cítí se být pod tlakem. Dítě potřebuje hru a pocit, že to dokáže samo. Dle mého je nejdůležitější, aby dítě mělo k vodě respekt. Aby umělo odhadovat, co voda dokáže. Aby vědělo, že musí být schopno doplavat k pevnému bodu (k rodiči nebo okraji bazénu) a během té cesty se pravidelně nadechovat. Dále je velmi důležité naučit dítě, že si samo může lehnout na záda a že ho voda unese. Takto může odpočívat a nepanikaří, když docházejí síly - zní to jednoduše, ale pro děti, které jsou v křeči, je to velký problém.

**Jaké předpoklady musí být splněny, aby rodiče byli schopni naučit dítě plavat sami, a kdy je lépe svěřit to odbornému lektorovi?**

Pro mě je pro dítě tou nejlepší pomůckou rodič ve vodě. Dítě ho kopíruje, a pokud táta či máma nemají s vodou problém, není pro dítě problém je následovat. Nic ale není ztraceno ani u rodičů, kteří sami vodu zrovna nemusí. I takoví pro svoje dítě často udělají nemožné a třeba se začnou i sami potápět. Objevují pak vodu společně. Sama jsem odpůrcem jakéhokoliv drilu a moc mě mrzí, když na koupalištích vidím rodiče, jak svoje děti od nejútlejšího věku "trénují". Děti jsou otrávené, rodiče našťvaní. To je úplně zbytečné. Není snad lepší si s dětmi hrát, dovádět, jezdit na matracích, dělat spadla lžička do kafíčka a zkrátka se zcela přirozeně pohybovat? Pokud se dítě naučí zůstat ve vodě uvolněné, není pak problém naučit ho ve věku 6 až 7 let plavecké styly. Např. můj dnes už sedmnáctiletý syn se všechny plavecké styly včetně motýlka naučil během čtrnácti dnů v plaveckém oddíle, já ho do té doby neučila styl žádný. Ale byl na vodu opravdu zvyklý.



### **V jakých konkrétních krocích správná výuka plavání probíhá?**

Dle mého je nejlepší začít s plaveckým stylem znak. Dítě se položí na vodu, zjistí jak kopat nohama. Když umí znak, není problém přejít na kraul. Je to totiž to samé, jen v jiné poloze - na břiše. Jako poslední je vhodný styl prsa. Ten je totiž pro dítě nejtěžší. Zkoordinovat nohy a ruce a ještě se nadechnout?! Zažitý šikmý stříh a napnuté špičky se pak velmi těžko odnaučují a zbytečně zatěžují záďové svaly.

### **Je na místě používání nějakých pomůcek ?**

Není to nutné. Za ještě přijatelné považuji rukávky nebo kroužky z pěnové hmoty, které dítě nadnášejí v ramena a napomáhají uvolnění. Naprosto nevhodné jsou naopak kruhy, dítě z nich může vypadnout nebo se v nich všelijak uvěznit. Kruhy jsou při plavání nebezpečné.

### **Co dělat, když se dítě bojí vody?**

Rozhodně ne to, co se dělalo dříve - hodit nešťastníka do vody! Dítě se bojí toho, co nezná. Je dobré, aby vodu nejprve prozkoumalo a získalo k ní důvěru. Ideální jsou rybníky a moře, když je při břehu mělko a dítě si zde může přelévat vodu z kyblíku, zkoumat podvodní život, stavět přehradu. Samo se pouští dál a dát, zkouší, jak ho voda nese a jaké je to pod ní. Tato fáze je ale pro rodiče velmi náročná. Mají často pocit, že se nic neděje a že je už načase dítě začít něco učit! Opak je pravdou. Dítě si vodu musí objevit samo! Rodič mu nejvíce napomáhá vlastním nadšením. Když dítě vidí plavajícího rodiče, který si vodu užívá, bude chtít být s ním. Když ale cítí, že my naléháme, aby plavalo, může naši snahu už jen z principu bojkotovat. Tedy znovu radím nespěchat, a zároveň z plavání nedělat vědu.



### **Bylo prokázáno, že děti, které projdou plaváním kojenců, se učí skutečnému plavání lépe?**

Plavání kojenců je úžasná věc, a čím déle kursy plavání miminek vedu, tím více vnímám, jak obrovský význam to má jak pro děti, tak i pro rodiče. Tráví společný čas, děti se s vodou zcela nenásilně seznamují a rodiče se uvolní a voda jim pomáhá zpracovávat si všelijaká jejich napětí a strachy.

### **S čím - obecně - souvisí vztah dítěte k vodě?**

Skoro vždy s rodičem. Dítě nasává každou úzkost, strach i neklid v rodině. Nelze trvale schovávat svoje emoce! Pokud se nám v kurzu plavání podaří donutit maminku křičícího dítě také ke křiku, brzy nastává klid. Maminka si totiž zakřičí pod vodou a tlak je venku. Poté se rychle ztiší i dítě. Vysvětlení, proč je dítě ve vodě v nepohodě, může být ale i jiné: těžký porod, genetická zátěž - třeba když je rodina zatížena tím, že v její historii někdo utonul, bázlivá povaha atd.



### **Jaký je tvůj názor na organizované kurzy ve školkách a školách?**

Dost skeptický. Zvláště pokud jsou plavajícím a potápějícím se dětem dávana kolečka a pásy a je jim zakázáno se potápět, protože "to přece není plavání". Podle mého názoru je hlavní, abychom my, instruktorky nebo instruktoři, byli s dětmi ve vodě ve velkém počtu. To je ale velká dřina a chápu, že v plaveckých školách, kde nastupuje jedna skupina za druhou, by to bylo náročné.

### **Společností, které nabízejí výuku plavání dětí, je celá řada. Podle čeho rodiče poznají, že jde o kvalitní odbornou nabídku?**

Pouze osobní návštěvou bazénu, seznámením se s organizátory a s typem výuky, ale hlavně spokojeným dítětem doma. Pokud dítě nadšeně vypráví o zážitcích z bazénu a má rozsvícené oči, pak je vše v pořádku. Pokud má ale před lekcí bolení břicha a nebo velmi často onemocní, pak to v pořádku není. Plavání musí dětem přinášet uspokojení a radost, jinak se mění v kontraproduktivní aktivitu.



Fotografie z archivu Blanky Kolářové Sudíkové