

Plavání a potápění v bazénu - 2. část

Pro začínající plaváčky

Jestliže se chystáte se svým děťátkem do bazénu poprvé, přečtěte si předchozí kapitoly určené menším dětem. Dozvíte se, co s sebou a o čem plavání s dětmi vlastně je. Ovšem začít plavat s miminkem a nebo dvouletým děťátkem je velký rozdíl. Někdy se stává, že větší dítě má větší strach, ale není to tak vždycky.

Dvouleté dítě nemůžete jen tak potopit jako dítě jednoleté. Je třeba trpělivosti a vlastního příkladu. Dítě vás následuje a poté, co si na vodu zvykne, se může rozhodnout jestli půjde pod vodu za vámi.

- Dopřejte dítěti **jeho osobní zkušenost s vodou**. Když mu budete stále něco vysvětlovat, nebude vnímat svoje pocity, bude roztěkané a neklidné. Je to jeho vztah k vodě a tak mu dejte čas. Jen si sedněte na kraj bazénu, šplouchejte nohama a na vodu si sahejte. Je dobré nechat dítě sedět na kraji bazénu, zajistit jeho hlídání a trošku se proplavat. Dítě vás vidí „v akci“ a to je ten nejlepší příklad. Voda vám neublížila i když jste se potápěli.
- Nedoporučuji nadlehčovací pomůcky, **nejlepší pomůckou podle mě je rodič sám**. Když si dítě na pomůcku zvykne, těžko se začíná potápět. Ale jestliže vám to vyhovuje, je to na vás. Pro zpestření plavání a pro zbavení se strachu z vody je dobrá plavací deska.
- Když se dítě ve vodě trochu otkrá, domluvte se s ním, **at' vám „vleze na záda“**. Jen pozor, at' se vás drží za ramena a ne za krk. Pak by se vám špatně plavalo. A nebojte se opravdu plavat, dítěti tím pomáháte zbavovat se strachu a je to zábava i pro vás.
- Znovu zdůrazňuji: Když se budete potápět vy, bude to časem normální i pro vaše dítě. Hlavně na ně netlačte a nedělejte z potápění vědu. Dítě pak cítí, že vám na tom záleží a na just pod vodu nepůjde.
- Pozor na velký omyl při učení potápění. Velmi často rodiče říkají dítěti: **zavři oči a pusu, chyt' si nos a potop se. Špatně!!!!** Já sama bych se takto utopila. Je to přesně obráceně. **Oči otevřené** (jinak nevím, kde jsem), **pusa taktéž a postupně vydechnu** (voda zase vyteče a je nutné mít uvolněné čelisti kvůli tlaku v uších a celkovému napětí), **nos volný a postupně vydechnu** (ruce potřebuji k plavání).
- Jestliže se vaše děťátko hodně bojí, **zkuste mu dát plavecké brýle**. Je to úžasná motivace dítě vidí a o zábavu je postaráno.

Pro pokročilé plaváčky

Následující řádky mohou být motivací pro ty z vás, kteří navštěvujete kurzy plavání dětí a nebo chodíte do bazénů samy. Bohužel se často stává, že jak děťátko roste, času je méně a méně. Přestáváme děti tak často masírovat, mazlit se s nimi a také plavat. Je to velká škoda, protože takto strávený čas je nesmírně důležitý pro celou rodinu.

Ve vodě je vše intenzivní a opravdové. Nebojme se rituálů, naopak je využijeme pro snadnější komunikaci s dětmi. Děti ví na čem jsou a co mohou očekávat. Zaplacený kurz plavání a nebo permanentka do bazénu jsou výbornými pomocníky na naši lenost.

- Nezapomínejte plavat s děťátkem stále i **v poloze na zádech**. Když se naučí uvolnit se a položit se na hladinu, bude se lépe ve vodě cítit a pohybovat. dítě pak má s sobě informaci, že ho voda nese. (obr.č.5)
- Když plavete s děťátkem držící se vás za ramena, **nebojte se zanořit**. Budete spolu pod vodou a můžete opravdu plavat. (obr. č.6)



Obr. 5 a Obr. 6

V tomto věku **děti milují skákání do vody**. Je velmi důležité, aby zkoušeli šipku a ne si zvykaly skákat po nohách. Důležité je ohnout tělíčko a přepadnout po hlavičce do vody. Když jim to nejde se stoje, nevadí, vraťte je zpátky na zadeček, ať trénují. Opět není nad osobní příklad.

- K nácvičku šipky se výborně hodí **skluzavka**. Je nutné, aby do hluboké vody děti jezdili po bříšku. Zvykají si chodit do vody po hlavě, zapínají ty svalové skupiny které potřebují a je to bezpečnější. Když menší dítě jede po zadečku, neudrží rovnováhu, přepadne dozadu a je to velmi nepříjemné. Je opravdu nutné, aby u skluzavky stál dospělák.
- V rámci bezpečnosti je dobré **dítě ve vodě nepřidržovat. Ať se drží samo vás**, ať ví, co voda dokáže, ať zná svoje síly. Když se s ním potápíte, nechávejte ho doplávat k vám a chytnout se vás za ramena či ruce. Chápu, je to velmi těžké, máme tendenci děti stále zachraňovat. Jenže jejich zkušenost vlastních schopností je nesmírně důležitá. A vy budete v létě u vody klidnější, protože naučíte dítě, že samo nesmí do vody. Pochopí to, protože bude vědět, že by to bez vás nezvládlo. Že se vás musí držet. Není to zkušenost k nezaplacení!? A nebojte, dítě vydrží pod vodou opravdu dlouho, i když vám to přijde jako věčnost. Zkuste si pod vodou počítat. Alespoň do pěti!
- Při skákání a ježdění ze skluzavky děti náramně baví **lovení předmětů**. Ať je to puk, hračka, kroužek, tátovy plavecké brýle, cokoli co mu podáte a nebo leží na dně. Nechejte děťátko, ať se hlouběji pod vodu dostane samo. Když ho tam zatlačíte, pocit vlastního zvládnutí je pryč. Pod vodu se dostanou šipkou, skluzavkou, ručkováním rodičům po nohách nebo ručkováním po schůdkách v bazénu. Netlačte je příliš brzy k lovení ze dna, vše má svůj čas.

Dobré rady:

- *Kolem roku věku dítěte, ve chvíli, kdy se dítě postaví na nohy, chce celému světu dokázat, že je zde. A tak si staví hlavu a čeká, co nato rodiče. V bazénu je tento stav ještě výraznější. **Dítě, které do té doby krásně plavalo, nyní odmítá vše a brečí.** Rodiče se stáhnou a hledají důvody, proč tomu tak je, kde udělali chybu. Přestanou děťátko potápět, bojí se cokoli podniknout a jsou v tenzi. **Rodiče, žádnou chybu jste neudělali!!** Dítě jen potřebuje zjistit, jaké jsou vaše hranice a jak dalece jste si jisti tím, co děláte. Myslím si, že nejlepší je dělat vše jako dosud. Prostě plavat dál a křik nevnímat. Usmívat se a dítěti říct. „Jdeme plavat a tak si to užijeme. Jestli chceš křičet, můžeš, ale nic ti to nepřinese.“ Dítě za pár lekcí zjistí, že rodič nepovolí a tak ho přestane zkoušet. A znovu se vám vrátí smějící se a potápějící se dítě. Když se však rodiče hodně leknu, přestanou potápět a dítěti se snaží všemožně vyhovět, nastane problém. Dítě začne hranice posouvat a tak se může stát, že za pár neděl bude nepřičetně křičet ve vaně a nedovolí vám ani umýt mu hlavu. A potápět se nebude ani náhodou třeba dva roky. Nic však není definitivní a kategorické a vy nejlépe znáte svoje dítě. Zvládnete „zásek“ po svém. Jen si vzpomeňte na hranice a nezapomeňte, že jste velcí a děti malí.*
- **Užívejte si plavání.** Pokud je to pro vás pouze povinnost a děláte to kvůli dětem, tak se na to raději vykašlete. Není to dobré ani pro vás, ani pro dítě. Dělejte jinou činnost, která vás baví a pro vaše dítě to bude mít o mnoho větší význam.
- **Trpělivost, trpělivost, trpělivost.**

Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková
BC Plaváček