

Plavání a potápění v bazénu

PROČ SE POTÁPĚT?

Vždyť jsme suchozemci, tak proč strkáme děti pod vodu? Tyto otázky vás mohou napadat při návštěvě bazénu, kde probíhá plavání malých dětí. Je pravdou, že se z plavání dětí stává módní (zdravá) záležitost a tak jsou rodiče někdy ochotni podniknout nevídané věci. Opustit stojaté vody a vrhnout se do velkého neznáma. Pro člověka, kterého si vodní živel nezískal již jako malého, je tato exkurze náročná, ale pro svoje děťátko ji podnikne.

Jsme rozdílní, někdo plave jako paní radová a někdo jako potápek. Ten, kdo plave pod vodou, nepotřebuje argumenty k tomu, aby potápěl svoje dítě. Je pro něj naprosto přirozené se nadechnout, potopit se, pomalu vydechnout a pak se vynořit. Jenže pro toho, kdo má z vody strach a když se potopí tak zavře oči, pusou, ucpe si nos, zadrží dech, celý ztuhne a po vynoření si prudce oddychne, že už to má za sebou, tak pro toho z vás je nutné, abych mu teď vysvětlila, proč potápíme děti.



Obr. 1 - Potápění s děťátkem

Lidské tělo je složeno z cca 70 % vody, miminka v bříšku maminky tráví ve vodě spoustu času a bez vody vydržíme při životě jen pár dní. S elementem vody bychom neměli mít problém, ale opak je pravdou. Voda, to jsou emoce, strach, zima a spousta dalších pocitů. Voda nám dává hranice a ve

vodě se projevíme takoví, jací jsme. Dnešní společnost je zaměřená na rozum a tak je třeba, abychom nedávali najevo svoje pocity, i když víme, kolik problémů nám toto potlačování přináší. Voda nám ukazuje, jak velmi důležité je uvolnění. Jestliže jsme uvolnění, můžeme v našem těle probíhat ozdravné procesy, naopak když jsme v napětí, přichází stres a nemoc. Abychom mohli pochopit a procítit vše, co nám voda nabízí, je nutné zažít pocit bezpečí a jistoty. A to je to, co spouště z nás chybí. Vše analyzujeme a zkoumáme a těžko se dokážeme pouze odevzdat. Zkuste si představit, jak si leháte na záda na vodu a ona vás nese. Nebojujete, nic neděláte, jen uvolněně ležíte a necháte vodu, ať si kolem vás šplouchá. Že je to jednoduché? Zkuste a uvidíte.

Až pochopíte důležitost uvolnění, můžete si procítit potápění. Proč nám to někdy dělá problémy? Důvodů může být spousta, např. jako děti jsme se topili, chodili jsme do plavecké školy, kde nás házeli proti naší vůli do vody, náš vlastní porod byl špatný a možná jsme se přidusili či nalokali plodové vody, naši rodiče byli příliš úzkostní, bojíme se sexuální energie, bojíme se zneužití, bojíme se...

Je důležité být k sobě upřímní. To, že máme s vodou problém, neznamená, že jsme špatní a už vůbec ne, že naše dítě bude mít také problém. Vše je možné řešit, záleží jen na naší ochotě. I když jste se nikdy nepotápěli, máte z vody strach a fakt ji nemáte rádi, máte dvě možnosti. Buď odhodíte zábrany a prostě to zkusíte, nebo se do ničeho nebudete tlouct a potápění s dítětem přenecháte partnerovi, který se potápí a nebo vaše děťátko prostě potápět nebudete. Vše je správné a tak nebuďte ve stresu, že nejste jako všichni ostatní.

Hygiena a každodenní péče

Plavání a potápění v bazénu

JAK POTÁPĚT SEBE SAMA

ZAČÁTEČNÍCI

- Pořídte si **plavecké brýle** (cenově dostupné a kvalitní např. www.arena-shop.com). Ve vodě je nutné mít otevřené oči, vidíte svoje dítě a podstatně lépe se budete cítit. Zavřené oči pod vodou přináší stres.
- Jestliže vám při potápění **nateče do nosu**, klidně si ho rukou přidržíte. Až si v tomto budete jistější, zkuste pod vodou nos pustit a nosem vydechnout. Proud vzduchu zapřičiní to, že do

nosu voda nenateče a tak se můžete vynořit a zjistit, že nemusíte kuckat a dávat se.

- Nebojte se **otevřít i pusou**. Zmenší se tlak v uších, uvolníte se a zjistíte, že voda v puse nevadí, prostě ji pak vyplivnete.
- **Nad vodou se nadechněte a do vody vydechněte**. Nebojte se upustit vzduch, jednak se lépe zanoříte, protože vzduch vás drží v napětí a při hladině a také se uvolníte.



Obr. 2 - Potápění v náručí

Jak pečovat o

Vydechnete nosem i pusou a pozvolna. Časem zjistíte, že už o vydechování nepřemýšlíte a prostě se to děje.

- Jestliže se opravdu bojíte, potřebujete cítit podporu. **Chytněte se břehu bazénu**, schůdků a nebo poproste partnera či instruktorku v bazénu, ať se zanořují s vámi.

POKROČILÍ

- První potopení děťátka většinou zařídí instruktorka. Je však důležité, abyste se **potopili také a své dítě pod vodou viděli**. Vidíte, že je vaše malé pod vodou v pohodě a uklidníte se.

JAK POTÁPĚT DĚTI

- Nejdůležitější je **pocit, který při potápění vašeho dítěte budete mít**. Jestliže si nejste jistí a vaše malé začne plakat, je to pro vás velká zkouška. Dítě potřebuje jistotu a já mám zkušenost, že opakovaným potopením se uklidní jak rodiče, tak dítě. Jedno potopení a pak dlouhé uklidňování, je na nic. Buď nepotápět a nebo se potopit vícekrát, ale hlavně nemít pocit

Hygiena a každodenní péče

Plavání a potápění v bazénu

v nakloněné rovině na bříšku, nadzvedněte ho a potopte se. Toto je také krásná příležitost **k pusince pod vodou** (viz obr. 3).



Obr. 3 - Pusinka pod vodou

- Jestliže jste ve vodě oba rodiče, je fajn si **děťátko posílat pod vodou**.
- Je dobré naučit se **odraz od stěny bazénu** a pak si dítě posílat i takto. Při tomto úchopu držíte dítě jednou rukou pod hrudníčkem a druhou rukou za hlavičku. Tento úchop za hlavičku používejte tak cca do 1,5 roku věku dítěte. Pak už se vzpouzí. Když jste v bazénu sami a jste trochu zdatní v potápění, můžete se s dítětem **zanořit s odrazem od stěny sami** (viz obr. 4).
- Zhruba od jednoho roku věku dítěte je možné **skákat ze sedu do bazénu**. Dítěti ukažte, jak může samo doplavat k břehu bazénu (zanořte ho tak metr před břehem a pošlete ho směrem k okraji ba-

viny, že svoje děťátko trápíte. Pak bude plakat stále.

Heslo při potápění. Některé baby kluby vás budou učit potápět děťátko na signál, kterým je slovo, na které děti zadrží dech a následně polítní hlavičky děťátka. Jste-li na to zvyklí, je to v pořádku, heslo používejte tak zhruba do jednoho roku věku dítěte. Pak je zbytečné. Já jsem zjistila, že děti nácvik signálu nepotřebují, tato procedura je důležitá pro rodiče. Mají pocit, že jsou lépe připraveni a to je také v pořádku. U nás v BC Plaváček děti do cca jednoho roku potápíme bez hesla. Děti velmi dobře ví, že jdou pod vodu, ale pro lepší pocit nás dospělá-ků používáme **signál - fouknutí dítěti do obličejíku** (když se potápíte, ani nevnímáte, že těsně před zanořením přivřete oči, které pak pod vodou otevíráte. Jedná se o zlomek sekundy) a **nadzvednutí dítěte, jakoby delfíni skok** těsně před zanořením.

Velmi důležitý je **oční kontakt**. Ze začátku se klidně potopte jen tak v náručí (viz obr. 2).

Také dítě vezměte **za hrudníček**, držte ho

zenu). Nechejte dítě, ať se samo chytne a vyleze na břeh - ze začátku samozřejmě s dopomocí. Pak si dítě sedne za zadeček, vy si stoupnete co nejbližší k němu a lákejte ho k sobě. Netahejte děti za ručičky, tento zvyk se poté těžko odnaučuje. Když je děťátko na tento cvik zvyklé, je možno se s ním při skoku zanořit nebo na něj čekat pod vodou (viz obr. 5). Při plaveckých kurzech **se potápí děti ze skluzavky**. Instruktorka položí dítě na skluzavku na bříško, další instruktorka čeká u ve vodě, rodič pod vodou. Instruktorka předá dítě rodiči pod vodou.



Obr. 5 - Zanoření při skoku

DOBŘÍ RADY:

- Při vstupu do bazénu **zanechte veškerý stud**. Jsme zde kvůli dětem, nikdo po vás nekouká a neposuzuje vaši postavu či váš účes. Ostatní jsou tak zaměstnání vlastními dětmi, že jim na toto nezbývá čas. A tak si pobyt ve vodě pořádně vychutnejte.



Obr. 4 - Zanoření s odrazem od stěny

- Nestydte se veškeré vaše **obavy sdělit instruktorce či partnerovi**. Je moc důležité mluvit o všem, co vás tíží. Uleví se vám i děťátku.
- **Trpělivost, trpělivost, trpělivost.**

*Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková BC
Plaváček*

