

Jak jsme s Terezou Kostkovou „topily“ děti

Článek MF DNES ze dne 25.10.2008, autor Vladimíra Šumberová

Herečka a moderátorka Tereza Kostková plave se synem Antonínem už od jeho tří měsíců. HRÁTKY VE VODĚ si oba užívají. Nezastaví je ani StarDance 3.

Spadla lžička do kafíčka udělala báb. Po slově „báb“ jako na povel fouknu své desetiměsíční dceři lehce do obličejce, ona instinktivně zavře oči, zatají dech a společně se potopíme. Jako by se zastavil čas. Jen já a ona. Oči má široce rozevřené, pohled trochu překvapený. Když ji pustím, přirozeně se pohybuje směrem k hladině. Vzdáleně to připomíná tempa plavců. Nebo malého tuleně. A je to nádhera.

Tak plaveme s Laurou už půl roku. Od září nám začaly pokračovací kurzy. Na ty dnes poprvé dorazí i herečka Tereza Kostková. Se svým šestnáctiměsíčním synem Tondou se sem chystá už poněkolkáté. Jednou se to nezdařilo, protože byl Tonda nachlazený, podruhé jí do toho vlezlo natáčení třetí řady StarDance. Ale teď to vypadá, že to konečně vyjde. I když ještě ráno to není zcela jisté.

V devět mi zvoní telefon, za půl hodiny máme sraz. „Tonda v noci lumpačil, takže teď dospával, ale za chvíli vyrazíme, jen budeme mít zpoždění,“ omlouvá se herečka. Deset minut před desátou se setkáváme před pražským sportovním klubem Holmes Place na Smíchově. Je to jen tak tak, abychom to stihly. Tereza je udýchaná, ale usměvavá, i když toho v noci moc nenaspala. Tonda se spokojeně veze v kočárku. Za pochodu si představujeme děti a ani v šatnách neztrácíme tempo. Pokud by snad chtěl známou tvář někdo okukovat, nemá šanci. Během vteřiny jsme ve sprchách a během další v bazénu. Je to paráda, hrát si na hada. Ten už je plný maminek s dětmi. Běžně s dětmi plavou i tátové, ale zrovna dnes úplně chybějí. Mámy pod vedením instruktorky právě dělají s dětmi na přivítanou berany berany duc. Rychle se k nim přidáváme. Tonda je tu poprvé, ale je vidět, že ve vodě bývá často a rád.

„Už ve třech měsících jsme začali s plaváním doma ve vaně i s postupným nácvikem potápění. Na jaře jsme chodili na kurzy Plaváčka v Galerii Carpe Diem a celé léto jsme se s Tondou chodili koupat. Přibližně od osmi měsíců chodíme do veřejných bazénů, vnitřní i venkovní už máme zmáklé leckde,“ říká Tereza Kostková. Na jejím Tondovi je to znát. Rozhodně nevypadá, že by měl problém s neznámým prostředím. Nadšeně výská, cáká a tleská rukama. Při rozplavbě na bříšku se vesele vlní, když mu máma zpívá „to je ale paráda, hrajeme si na hada“. Když má kopat nohama do vody, je nadšený.

A přichází čas potápění. Prvně se ponoříme jen my mámy a bubláme na potomky zpod vody. Některé děti už tuší, co přijde, a některé se dokonce rozpláčou. Tonda ne. Jaké bylo jeho první ponoření? „Bála jsem se, připadalo mi to tak neskutečně nemožné! Ale nedala jsem to znát, abych ho nevylekala,“ vzpomíná Kostková.

Když jsme to zkoušeli s naší tříměsíční Laurou doma ve vaně, myslela jsem, že se na to nevydržím koukat. Moc jsem nevěřila tomu, že u dětí do čtyř měsíců věku skutečně funguje vrozený reflex, kdy přirozeně zatají dech a vody si při potopení neloknou. Ale díky naší „plavací tetě“ Daniele jsme to zvládli.

Laura se teď potápí moc ráda. A jak je vidět, taky hereččin malý divoch s potápěním žádný problém nemá. Na závěr říkanky Spadla lžička do kafíčka se s mámou ponoří a po vynoření se jen směje.

Voda v očích mu vůbec nevadí. Při dalším ponoření udělá pár „temp“ k lektorce, která mu pod vodou podává pěnovou hračku

Ale balonky jsou balonky. Ty když jako kouzlem vyskáčou zpod hladiny, s vervou se po nich žene, špulí pusy a dělá „hu, hu, hu“. Herečka na něj špulí pusy zpátky a drží ho, seč může. Toník by jí nejraději za balonky vyskočil z náruče, ale nakonec mu stačí, že ji jako své podpůrné plavidlo manévruje sem a tam. Naopak moje dcera ukořistí jeden balonek, ale ten už nepustí, stejně jako se nepustí mne. Půlroční rozdíl mezi ní a ostatními dětmi ve skupině je přece jen znát. Proto když mají starší děti z okraje bazénu skočit na mámy do vody, my je jen zpozvdáli pozorujeme.

Pro Toníka jsou skoky další prima atrakce, a co teprve plavat mámě na zádech přes bazén! Kdykoli má volné ruce, radostně si tleská a výská. „Koupe se vášnivě rád, musím mu vysvětlovat, že vanička každý den není pro kůži to nejlepší. To pak koupelna vypadá vmžiku jako jeden velký bazén. Tonda cáká, předvádí plavání, hází do vany šampony a ostatní předměty v blízkosti. Je mi vždycky líto, že mu to dřív nebo později vyndáním z vany kazím, ale macerovat ho přece nenechám,“ vypráví se smíchem Kostková.

Po plavání sauna nebo vířivka Lekce Plaváčka trvá jen půl hodiny, ale je téměř neuvěřitelné, co všechno se dá během té doby stihnout. Jen máma, dítě, voda a intenzivní soustředění na vzájemný *zážitek*. A přichází další show! I plačící děti ve vteřině utichnou, když je máma posadí na jednu ze tří propojených plovacích desek.

Lektorka s nimi jako s vory brázdí bazén za recitace básničky „Jede jede mašinka“. Je to paráda. Laura se směje, Tonda nerozhází ani to, že vsedě přepadne naznak do vody a trochu se potopí. Herečka ho zkušeným chmatem lapí, znovu jej posadí na „plavidlo“ a už se na sebe opět oba smějí.

Na závěr děti jemně protáhneme a zklidníme, rozloučíme se se všemi opět berany berany duc a hurá do relaxační zóny – soukromého salonku s vířivkou a saunou.

Tonda míří do vířivky, ale už na ni není moc času, tak se alespoň vyráchá v ledové vodě nafukovacího bazénku, který je připravený pro děti po saunění. „To máme ještě před sebou, zkoušeli jsme to zatím jen lehce,“ vysvětluje herečka.

Rozhodně však Tondovi dopřeje *baby* masáž a celého jej namaže olejíčkem.

„Řekla bych, že plavání dětem prospívá stejně jako dospělým. Určitě to má vliv na svalové skupiny, na uvolnění páteře, na psychiku dítěte. Když k tomu navíc přičteme prostě a jednoduše čas strávený s maminkou, rozvíjení důvěry, překonávání strachu, není toho málo...“ přemítá Tereza Kostková. Začít plavat s Tondou už v kojeneckém věku jí přišlo skoro jako samozřejmost.

Oba jsou potom příjemně utahaní a spokojení. „Tak teď bych spala,“ zasní se herečka. A v tom mají děti výhodu. Zatímco my mámy spěcháme dopravit děti zase domů, ony si teď v kočárku mohou sladce zdřímnout.

Volný čas Tereza Kostková (32) herečka a moderátorka Je dcerou hereckého páru Carmen Mayerové a Petra Kostky. Vystudovala herectví na Vyšší odborné herecké škole v Praze, působila v angažmá v Západočeském divadle v Chebu. Od roku 1999 je stálou členkou Divadla pod Palmovkou. Z televize je známá například ze seriálů Četnické humoresky, Bazén či Pojišťovna štěstí. Moderuje taneční show StarDance, jejíž třetí řada se právě chystá. Má syna Antonína, manželem je divadelní režisér Petr Kracik.

Módní výstřelek? Plavání s dětmi je hlavně fajn, nejlepší je začít s nácvikem potápění zhruba do čtyř měsíců věku, kdy má dítě vrozený reflex. Praktiky jsou různé. Někde dítě reaguje na

naučený povel, například: „Á žbluňk“. Jinde je takovým povelům oslovení dítěte a fouknutí do obličeje. Důležité po každém potopení přivínout k sobě miminko v klubíčku, aby mělo pocit jistoty. Se vším nejlépe poradí takzvaná plavací teta při domácí návštěvě. Kurzy v bazénu začínají od půl roku věku dítěte. Děti, které mají za sebou domácí trénink, bývají ve výhodě.

Přístup v Plaváčku se mi líbil. Kurzů plavání pro děti je celá řada. Plaváček založila v roce 1992 ve Žďáře nad Sázavou Blanka Sudíková. Metodika vycházela z pramenů od baby klubů Kenny a Juklík, postupem času si Plaváček vypracoval vlastní styl. Inspiruje jej například kniha Děti vody Michaela Odenta. „Líbilo se mi od začátku klima, přístup, smýšlení i zkušenost dam, které Plaváčka provozují,“ tvrdí Tereza Kostková. Co říká tomu, že někteří lidé berou plavání dětí jako výstřelek? „Nebrala bych pojem módnost jako cosi a priori negativního. Až bude ‚v módě‘ třeba pouštět těhotnou ženu sednout, budeme na tom zase o něco lépe. A co se plavání týče, myslím, že jsme jako společnost opět trochu pokročili a pochopili, co je správné.“