

S dětmi u vody

TEXT:
Zuzana Čítková



K létu neodmyslitelně patří osvěžující koupačky. A ke koupačkám patří dětský smích. Voda i děti jsou živly, které spolu dokonale souzní. Jsou tomu už 2 roky, kdy jsem v Pravém domácím psala o Blance Sudíkové a jejím Plaváčku. Reakce byly velmi pozitivní, a proto jsem se rozhodla Blanku znovu oslovit, aby nám poradila, co s dětmi u rybníka, řeky, moře. V následujícím textu najdete návody a doporučení této zkušené plavkyně.



Blanko, čím je pro tebe voda?

Voda je silný živý element, který vždy vzbudí emoce. Koneckonců toto je podstata Vody. Záleží na nás, dospělých, jaké setkání s ním dětem umožníme. Můžeme je vybavit strachem z neznámého, nebo jim umožníme poznání, a tím i víru ve vlastní sílu. Dítě cítí to, co cítíme my. Když uvidí naši radost z čisté přírodní plochy rybníka či moře, bude nás následovat. Spočínáme společně na břehu a cítíme vše, co se děje kolem nás. Dítě nepotřebuje, abychom pojmenovávali a poukazovali na to, co vidíme. Když vše živé kolem cítíme, vnímá to stejně. Půjde s námi kamkoli, i do vody.



Jak malé děti mohou do přírodního zdroje vody? Jaké jsou Tvoje zkušenosti?

Voda je obrovský lákadlem už pro malé děti. Jakmile se doplazí ke kaluži, hned ji prozkoumají. Omezení si dáváme sami, příroda vše koriguje přirozeně. Když je zima, dítě do vody nejde, před hlubokou vodou má respekt. Jenže dnešní děti jsou zvyklé na opečovávání, moc prostoru ke kontaktu se živly nemají.

A tak jim dopřejme v létě Vodu!

Lezoucí miminko se rádo čvachtá v mělké vodě rybníka nebo v malém nafukovacím bazénku na zahradě. Je dobré zajistit kvalitu vody. U malého bazénku doma to není problém, můžete přidat koupelovou sůl a máte „skoro“ moře. U rybníků či řek se řiďte vlastním citem, ten vám nedovolí vlézt do rybníka, který nevoní. Já osobně vnímám větší nebezpečí v domácích venkovních bazénech. Dost často je zde voda upravována velkými dávkami chlóru a skalice modré. Zjistěte si dopředu, co majitelé bazénu do vody dávají. Moře a oceán je báječným místem na plavání pro děti. Naše Středozevní moře má velkou koncentraci soli a je léčivé. Velmi dobré je děti po plavání v moři či oceánu nespřchovat, sůl působí příznivě na jejich pokožku. Pokud je pálí oči, použijte vaše sliny a olízněte je jazykem nebo opláchněte sladkou vodou. Když uschne sůl na řasách, může je dráždit. Pak buďte trpěliví, dítě si bude postupně na moře více a více zvykat.

A tak, abych odpověděla na tvoji otázku, jak malé děti mohou plavat v přírodním zdroji, musím napsat, že omezení není žádné. V Černém moři a i jinde na světě se rodí do moře, miminka



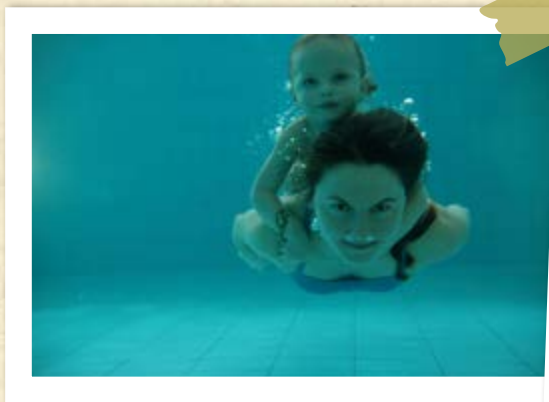
v něm plavou a je jim skvěle. Pro porod i pro další pobyt novorozence ve vodě je důležitá vyšší teplota vody a okolí a postupné otužování. Můžete miminko polévat studenou vodou vždy po večerním koupání, méně oblékat, zbytečně nedávat ponožky a ono poté lépe zvládne chladnější vodu v přírodním zdroji. Jen si vzpomeňme, jak jsme se jako děti ráchali v ledovém potůčku, byli jsme prokřehlí, ale bylo nám parádně. Zkusme zahodit zbytečné obavy a předsudky a užívejme si s dětmi přírodní i studenější vodu.

kloní dopředu a přepadne do vody. Nemůže se samo vrátit zpět. Báječnou atrakcí je nafukovací matrace, ponton, velká deska, velký kruh či člun. Válčení, skákání nebo už jen samo vylézání na pomůcku je velká legrace.



Jak plavat s dětmi v rybníku či moři?

Nejlepším, co můžeme udělat pro malé děti, je dát jim prostor a náš čas. Nechejte je na břehu stavět hrady z písku nebo přenášet kamínky. Ať se samo přibližuje k vodě. Když získá důvěru, zaplavte si s ním. Když je dítě zvyklé na potápění z kurzů plavání, není problém s ním jít do hlubší vody a potápět se. Když zkušenosti nemáte, nevádí, vezměte dítě za hrudníček proti sobě, vy se zanoříte po bradu, koukáte si s očmi do očí a couváte. Dítě získává jistotu z prostoru díky vám. Pak je skvělé nechat dítě ručkovat kolem vašeho těla, a když se vás chytne za ramena na zádech, můžete plavat klidně i do hloubky. Je to opravdu nádherné se takto potápět.



Máme brát dětem k vodě rukávky, kola a jiná nadnášedla?

Nejsem zastáncem používání pomůcek při plavání s dětmi, ale je mi jasné, že takové rukávky jsou leckdy praktická věc. Jen pozor, dítě si je může zapomenout vzít a vydá se do vody. Když není zvyklé plavat bez nich, na problém je zaděláno. Dítě musí vědět, že do vody může jít pouze jen a jen s vámi. Učte dítě plavat. Od roku a půl je motoricky schopné doplatvat metr od vás a chytnout se druhého člověka nebo břehu, nebo doplatvat na mělčinu a stoupnout si. Kolem tří let může dítě plavat samo, pohybuje se pod vodou, pak se vynoří, nadechne se a zase se zanoří. Vypadá to trochu strašidelně, jakoby se topilo, ale ono opravdu PLAVE. :)

Vůbec nedoporučuji malý nafukovací kruh. Dítě je v něm statické, jen šlape vodu a může se stát velký malér, když se dítě na-



Máš nějaké rady pro skákání do vody?

Skoky do vody jsou jednou z nejlepších atrakcí i pro nás, dospělé. Poučení, jak bezpečně skákat, jsou všeobecně známa. Jen zdůrazním, jak důležité je vědět, do jaké hloubky se vrháme, a vždy, když skácame šipku, si chránit hlavu, a tím i sebe sama. Děti milují skákání po nohách a to jim můžeme dopřát při každém pobytu u vody. A skoky ze skály do vodopádu, jé, to je adrenalin!



Blanko, letos jsi byla se svými Plaváčky včetně malých jedno-ročních dětí na Srí Lance, odkud sis přivezla spoustu inspirace, poděl se s námi...

Měli jsme báječnou možnost zažít s dětmi výlet k oceánu. Oceán má sílu a jeho hladina rozhodně není tak klidná, jako jsme zvyklí z Chorvatska. Byla to výzva, vlny byly sice malé, ale i tak měly sílu. Jak ukázat dítěti tu krásu, když i rodiče si nejsou jisti silou vody? Opět si dát čas, nespěchat. Posilovala jsem rodiče ve víře v proces, který se děje. Dítě pláče a zlobí se, protože ještě nezná sílu Vody Oceánu. Když mu dáme čas a budeme věřit, že to zvládne, bude šťastné, že to dokázalo. Ukazovali jsme dětem, že není třeba s vodou bojovat, ale naopak se jí odevzdat. Když si lehnete na záda, hlavou směrem k vlně a úplně se uvolníte, jen se houpete a lehounce vám voda přejde přes obličej. Vůbec nemáte pocit velkých vln, jejichž sílu cítíte, až když si stoupnete na nohy. Živý vodní živel se nás neptá, jestli se chceme, nebo nechceme potápět. Přijde vlna a buď



se s ní spojíš, nebo zatuhneš a ona tě smete. Je to jako život sám. Děkovali jsme oceánu za tyto zkušenosti. Malé děti se potkaly i se zdravotními problémy. Nepoužívám slovo ne-moc, posilujeme děti v jejich moci s nepohodlím si poradit a my dospěláci hledáme témata, která

Překvapilo tě něco?

Jeli jsme na výlet k vodopádům. Za nějaký čas na místo začaly přicházet místní rodiny a skupiny mladých. Přišli, v oblečení se posadili do vody, seděli spolu a povídali si. Když jsem si uvědomila ten kontrast s námi, bylo mi trochu smutno. Pro ně je pobyt u vody společnou událostí, mají s sebou miminka, babičky a prostě jen tak tam spolu sedí ve vodě a smějí se. Stejný obraz jsme viděli i v řece, kde bylo vody po stehna, ale byla plná debatujících a radujících bytostí. Moc se těším, až v létě vytáhnou svoji rodinu k vodě a jen tak si do ní spolu sedneme. Jestlipak se někdo přidá? :) Přeji nám všem krásné pozeňnané léto plné vody a smíchu.

nám děti otevírají. Horečky, rýmy, kašle, prasklá ouška, to vše nás potkalo, ale my jsme přesto plavali a léčili Vodou. Díky statečným rodičům, kteří byli dítěti oporou, jsme všichni přiletěli do Čech zdraví. Voda Oceánu nás všechny uzdravila.



Koukněte na:
Webové stránky Plaváčka: www.plavacek-deti.cz
Krásné video, které přiblíží atmosféru pobytů na Plaváčkovi: bit.ly/pobyt_plavacek