

V BAZÉNU NESMÍ NIKDO BREČET

V jakém věku je nejlepší začít děti učit plavat? Rodiče několika tříletých dětí, které k nám budou od září chodit do mateřské školy, by byli rádi, kdybychom plavání zařadili do vzdělávacího plánu školy. Jiní rodiče se tomu brání. Jsou přesvědčeni, že na plavání mají děti ještě čas. Argumentují tím, že před nějakou dobou bylo v módě plavání s miminy a taky je spláchl čas.

Móda to rozhodně nebyla a není, i když je pravda, že pohled na plavání dětí je u nás stále ještě duální. Ale i pediatři, kteří jsou proti raným začátkům, přiznávají, že plavání jako takové dětskému zdraví prospívá.

Osobně plavání dětí od útlého věku podporuji. S manželkou jsme založili sportovní mateřskou školkou zaměřenou právě na plavání. Do našeho bazénu chodí nejen okolní mateřské školy, ale také maminky s dětmi od čtyř měsíců, denně jich přijde kolem třiceti. Děti do tří let jsou v bazénu maximálně 35 minut, ty starší 45 minut a věřte, že jsou v pohodě. Děti z vodního prostředí přicházejí na svět, není důvod, proč by nemělo být součástí jejich dalšího života.

Zastáváme názor, že plavání je už pro tak malé děti velmi prospěšné. Podmínkou je však dodržení několika zásad. Tou hlavní je perfektně připravený bazén. Nesmí ho navštěvovat veřejnost, ale výhradně děti předškolního věku s doprovodem. Miminka s maminkami, předškoláci s instruktorkami. Voda musí být teplá 33 stupňů, ve vodě teplé 26 stupňů děti prochladnou. Mělo by v ní být málo chloru. Zejména pro děti s atopickým ekzémem nebo s potížemi dýchacích cest není chlorovaná voda vhodná. V ideálním případě by měla být voda čištěna UV lampami. Ultrafialové záření je schopno zničit většinu jednoduchých organismů, využívá se například pro sterilizaci operačních sálů v nemocnicích, ale také pro bazény. Zářič vodu prosvítí a bakterie umírají. V některých bazénech spoléhají na sůl, málokdy ale používají sůl mořskou, častěji přidávají do vody tu technickou. Pro malé děti však slaná voda vhodná není. Rády ji totiž olizují, sůl jim chutná. Jenže sůl je dávidlo, takže jim pak bývá špatně, mohou i zvracet. Jsem přesvědčen, že pediatry, kteří se k plavání malých dětí stavějí záporně, vede k jejich názoru fakt, že zdaleka ne všechny

bazény inzerující plavání malých dětí tyto podmínky dodržují.

Přítom důvodů, které mluví pro plavání, není málo. Od posílení imunity přes společný pobyt s rodičem až po navazování dalších sociálních vazeb a kontaktů...

Náš školní bazén se všemi výše uvedenými zásadami řídí, včetně používání UV lamp, které se nám velmi osvědčily.

Hloubka bazénu není stanovená, ale za ideální považují hloubku kolem 130 cm. Dětem nevádí, že nedosáhnou na dno, ale maminky menšího vzrůstu potřebují mít pod nohama podlahu, aby mohly s miminy snadno manipulovat. Napřed plavou děti s maminkami, potápějí se. Na tenhle nácvik je vypracovaná celá abeceda potápění. Starší děti dostanou napřed na ruce rukávky, pak pásky, které jim postupně odstraňujeme. Protože jsou na vodu zvyklé odmalinka, je pro ně zcela přirozeným živlem.

Ale do mateřské školy k nám přicházejí dvouleté tříleté děti, které plavat neumějí. Jsme mezinárodní školkou, neplavci jsou leckdy celé rodiny. Ale děti se u nás plavat naučí. Protože jsme s manželkou oba orientovaní na psychosomatiku, klademe důraz na pohodu a přirozenost. Nejsme klasičtí sportovci, kteří nutí děti k výkonům. Když přijde do školky dítě, které neplave, zařadíme je do skupiny tříletých. Když nechce plavat, necháme je, aby čas strávilo u bazénu v křesle a pozorovalo ostatní. Jednou, dvakrát, pak se obvykle osmělí a sedne si na schůdky, nohama se cachtá ve vodě... Nakonec do ní vlezle samo. Nikoho nenutíme, natož abychom ho hodili do vody – a plav! Za dva roky, co je naše škola otevřená, se ještě nestalo, že by dítě do vody nakonec z vlastní vůle nevstoupilo.

Instruktorka má v bazénu tak šest sedm dětí, u začátečníků jsou obvykle

instruktorky dvě. Když k nám přijde třída mateřské školy, rozdělíme děti do skupin. Jedna plave, ostatní si zatím mohou hrát nebo kreslit ve výtvarce. Učitelka děti převlékne, umyje a připraví do bazénu. Pak si je přebere naše instruktorka. Pokud ale učitelka chce, může jít s dětmi k bazénu také. Po plavání mají děti opět asi 45 minut na to, aby si vyrovnaly teplotu, než se vrátí zpátky do své školy. Zatím se u nás mohou nasvačit, pohrát si v herně.

Máme zkušenost nejen se zdravými dětmi, ale i s dětmi s hendikepem. Pravidelně k nám například chodí plavat školka Fialka s autistickými dětmi. Měli jsme z toho trochu obavy, autisti nemají rádi změnu, ale dneska už víme, že jim voda přináší radost, je jim příjemná. Stejně jako dětem na vozíku. Pohyb je pro ně z velké části tabu, ale voda jim ho umožní. Je úžasné pozorovat, jak se těší z každé minuty.

Mluvil jsem o důvodech, které podporují dětské plavání. Tím prvořadým je bez diskuzí prevence utonutí. Bohužel, statistika říká, že patříme ke státům s největším počtem utonutí dětí v Evropě. Přítom většina se jich neutopí proto, že do vody spadnou, například z lodě, ale protože sklouznou z břehu. Zpanikaří, ztrácejí orientaci. Místo aby se otočily a snažily se dostat ke břehu, v naprosté většině se obrátí směrem na hloubku. Proto děti učíme, aby se hned, jak skočí do bazénu, otočily, udělaly jedno dvě tempa a dotkly se kraje bazénu. Takhle to učíme už miminka. Aby se uměla nadechnout, i když se potopí, aby zvedla ruku – to je alfa a omega prevence utonutí.

Víte, co je zajímavé? V bazénu nikdo nebrečí. Kdykoli byste se tam přišla podívat, děti i dospělí se v něm usmívají. Je to známka toho, že jim je ve vodě dobře.

(Zpracovala Jaroslava Štefflová.)

Mgr. Martin Vlček, akreditovaný instruktor plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku se zaměřením na plavání dětí s hendikepem a rehabilitační plavání, spolumajitel a ředitel Sportovní mateřské školy, Gallašova ul., Praha 6 – Řepy

