V kurzech plavání se děti učí respektu k vodě

15.02.2024

Během lekcí v bazénu na Pražačce si holky a kluci za přítomnosti instruktorů osvojují nejen techniky plavání, ale například taky pomoc kamarádovi v nesnázích.



Klub Pohoda vede děti především k tomu, aby měly správný vztah k vodě. Vedle splývání, výdechů, bezpečných skoků a orientace pod hladinou si nacvičují prvky sebezáchrany nebo pomoc kamarádovi v nouzi. „Kolem pátého až šestého roku jsou takto naučené děti schopné začít trénovat plavání na znak a kraul. Potom přidáváme styl prsa, který je těžší na koordinaci," říká zakladatelka Pohody Martina Menšíková.

Aby se děti mohly do klubu přihlásit, nepotřebují mít s plaváním žádné zkušenosti. Martina a její tým instruktorů vedou taky hodiny pro větší začátečníky mezi pěti a sedmi lety. Klub má momentálně kolem čtrnácti instruktorů a kvůli lepší individuální práci je v kurzech omezený počet míst. Do malého bazénu, kde jsou holčičky a kluci od šesti měsíců do zhruba čtyř let, se vejde šest dětí a jejich doprovod. Starší děti potom podle toho, jak se postupně osamostatňují a zvládají výuku bez rodičů, přecházejí do velkého bazénu, kde jich může být až dvanáct.

Klub nabízí rodičům taky lekce koupání miminka ve vaně. Součástí vaničkování je poradenství ohledně psychomotorického vývoje dítěte, polohování, otužování nebo masáží. „Vaničkování je příjemná aktivita jak pro miminko, tak pro rodiče, který se učí správnou manipulaci s dítětem ve vodě i na suchu. Vzniká tím taky emotivní pouto. Rodič, který absolvoval několik lekcí vaničkování, si je při prvních návštěvách bazénu jistější držením dítěte. Plavání v bazénu se ale můžou účastnit i zájemci bez takové zkušenosti," vysvětluje Menšíková.

Vedle pravidelných kurzů pořádá klub v areálu Pražačky například taky příměstské tábory spojené s výukou plavání. Podrobnosti najdete na webu plavani-deti.eu.