

DESAŤ MÝTOV O BABY PLÁVANÍ

Mýtus 1. Kojenci a batol'atá sa v kurze naučia plávať

Voda kladie odpor, čím posúva mentálny vek o rok späť. Ozajstným plavcom sa malé dieťa môže stať najskôr v 4 až 4,5 roku a to potrebuje trénovať 2 – 3 krát do týždňa. K výučbe jednotlivých plaveckých spôsobov je po stránke duševnej i pohybovej najlepšie pripravené dieťa vo veku okolo deviateho roku, ale lepšie je začať skôr. Kurzy plávania majú kojencov a malé deti naučiť dýchaniu do vody, orientácii pod vodou, skokom a pádom do vody a splývavým polohám, ale hlavne ich privyknúť na to, aby im nevadila voda v očiach, ušiach a nose a dokázali sa v nej zabávať.

Mýtus 2. To čo sa naučia v kurze, zvládneme aj doma

Ak chceme mať doma plavca čo najskôr, mali by sme jeho vodnú výchovu zveriť do rúk odborníkov. Ak necháme drobca dlhodobo robiť prirodzené pohyby tzv. psíka, získame síce časom istotu, že sa dieťa neutopí, ale jeho plavecký spôsob to dlhodobo poznamená. Dlho ho totiž nič nenúti plávať správne, veď predsa plávať, tak čo? Odborníci porovnávali dve skupiny detí, jedna plávala naučenými plaveckými pohybmi, druhá skupina len tak ako im nohy - ruky narástli.

Neutopil sa nik, no ľudia stojaci na brehu mali nutkanie deti z druhej skupiny zachraňovať, pretože ich pohyby skôr pripomínali boj o život.

Mýtus 3. Deti prechladnú a sú častejšie choré

Tie najmenšie by mali plávať v samostatných vaničkách s vodou teplou 37 stupňov C, postupne sa s vekom teplota znižuje. Preto nie je pre kojencov mladších ako jeden rok vhodný bazén pre verejnosť. Vo vode určenej plavcom je im zima a nie je tam zázemie, kam môžu položiť mamy deti, ktoré nevedia chodiť.

Dýchanie aj napriek odporu vody má rehabilitačné účinky a naopak, deťom trpiacim problémami horných dýchacích ciest prospieva. V bazéne je totiž bezprašné a vhodne vlhké prostredie, preto je plávanie jedným zo športov, ktoré odporúčajú lekári hlavne astmatikom.

Mýtus 4. Plávanie spôsobuje zápal stredného ucha

Zápaly mávajú tie deti, ktoré sú k tomu náchylné, teda je tu otázka, nemali by ich ja bez plávania?

Voda síce do uší vniká, ale baktérie sa v udržiavanom prostredí vo vode takmer nevyskytujú, chlór ich hneď zahubí. Kedysi sa deťom dávali do uší tampóny, ale obrali sa tak o sluchové vnemy. Lekári tvrdia, že tampóny nie sú potrebné, stačí po plávaní vysušiť vnútorné ucho a hlavne sa neponáhľať hneď von na chladný vzduch. V zimnom období by sa deti mali aklimatizovať v priestore haly alebo herne.

Mýtus 5. Chlór poškodzuje jemnú detskú pokožku

Dobrý prevádzkovateľ mení často vodu, takže ju nemusí toľko chlórovať. Pokiaľ dieťa po kúpaní osprchujeme, ošetríme mu pokožku olejom či mliekom a doma ho už znovu nešampónujeme vo vani, nie je dôvod sa o jeho pokožku báť.

Mýtus 6. Voda je špinavá, lebo do nej deti cikajú

Desať detičiek narobí vo vode menšiu škodu, ako jeden neosprchovaný dospelý.

Mýtus 7. Deti plávajú s cudzími dospelými a hrozia im rôzne choroby, vrátane pohlavných

Voda recirkuluje. Ak príde teda náhodou niekto špinavý, množstvo chlóru v bazéne naviazaním na baktérie klesne, vracajúca sa voda dá signál strojovni a tá pridá ďalší. Mamičky na baby plávaní majú brať osprchovanie bez plaviek za úplnú samozrejmosť. Do bazéna nesmú ísť ani nalíčené.

Mýtus 8. Najskôr sa deti musia naučiť potápať

V poslednej dobe niektorí inštruktori praktizujú „delfínkovanie“. Pod týmto termínom sa rozumie výučba drilom vychádzajúca z jednej ruskej metódy. Dospelý kojencu chytí a viackrát po sebe ho ponorí a vynorí, čím napodobňuje pohyb delfína. Priaznivci tvrdia, že to deťom neprekáža, lebo neplačú. Plakať však ani nemôžu, lebo by sa udusili. Aliancia plávania kojencov a malých detí pred touto násilnou metódou varuje. Je to totiž viac atrakcia pre dospelých, zatiaľ čo deti stresuje a vyčerpáva. Hodiny plávania majú byť hravé a drobci majú nové prostredie objavovať v bezpečí blízkosti rodiča. Voda im poskytuje iné množstvo pohybu a aj rodičia nachádzajú ďalšie možnosti hier so svojimi deťmi. Hlavne oteckovia sa zbavujú strachu z toho, že dieťa pustia alebo mu inak ublížia. Niektorí ambiciózni rodičia majú predstavu, že ich dieťa musí zvládnuť presne to, čo aj susedova Anička. Prím hrajú v tomto smere hlavne otcovia synov.

Mýtus 9. Psychomotorický vývoj malých plavcov sa násilne urýchľuje

Diplomová práca Pavly Večerovej na FTVS vedená doktorkou Čechovskou potvrdila, že deti ktoré pravidelne navštevujú plavecký kurz sú o niečo šikovnejšie. Rozhodne však neplatí, že by začali extrémne skôr chodiť než ostatné deti v ich veku, keď telo ešte nie je pripravené na nové vedomosti. Sú, jednoducho, iba medzi prvými, určite nie revolučnými priekopníkmi.

Mýtus 10. Častý pobyt vo vode vedie k nadmernému ukladaniu tuku

To platí iba pre plavcov pretekárov, ktorí v bazéne trávajú väčšinu času. Najviac, telo nadmerným ukladaním tuku reaguje iba na dlhodobý pobyt v studenej vode.