

Koleso nie je dobrý spôsob, ako naučiť dieťa plávať.
Radšej ho zverte do rúk skúseneho inštruktora.



Astma odpláva

Máte doma
malého astmatika?
Zapíšte ho
na plávanie.
Prekážkou nie je
ani atopický
ekzém.

Emmka Čentešová a jej
mladšia sestra Laura
plávajú už od narodenia.
„Od troch mesiacov.

Pozitívny vzťah k vode máme
v rodine. Sama som kedysi
pretekársky plávala, ale popri
spolužiačke Martine Moravcovej
sme my ostatní nemali šancu,“
smeje sa mama dievčat Petra
Čentešová. Desaťročná Emma je
dnes úspešná akvabela, majsterka
Slovenska vo svojej kategórii.
Vďaka plávaniu zabudla na astmu
a antibiotiká takmer nepozná.

DETI ZLE DÝCHAJÚ

„Má celoročnú alergiu, z ktorej
sa jej vyvinula astma. Keď bola
celkom malá, mávala časté as-
tmatické záchvaty, no postup-
ne sa úplne stratili. Zrejme je to

*Emmka sa naučila plávať už
v dvoch rokoch. Od piatich sa
venuje synchronizovanému plá-
vaniu. Je majsterka Slovenska
a druhá na Majstrovstvách
strednej Európy.*



najmä vďaka tomu, že pod vodou musí dlho vydržať so zadržaným dychom. Tak si zvyšuje kapacitu pľúc. „S mamou súhlasí aj pediatrička a pľúcna lekárka MUDr. Jana Snopková: „Plávanie je ideálny šport už od narodenia a platí to najmä pre astmatikov. Dnešné deti totiž nevedia využívať kapacitu pľúc naplno a nepredýchávajú poriadne dolné dýchacie cesty. Plávanie je najlepší spôsob, ako sa to dá naučiť.“

Mladšia zo sestier, sedemročná Laura, má od narodenia čiastočnú paralýzu pravej strany tela. Plávanie má ako formu rehabilitácie, keďže pri ňom musí rovnako zaťažovať obidve strany tela. „Je to pre ňu ideálny šport. Vo vode si nikto ani nevšimne, že má zdravotný problém. Pri plávaní má vystretý chrbátik, stráca sa skolióza, lebo rovnomerne používa všetky končatiny,“ vysvetľuje Petra.

SPRCHA, SAUNA A VATA DO UŠÍ

Plávanie je na prvom mieste v rebríčku športov, pri ktorých zapojíte najviac svalov. Veľmi zriedka pri ňom dochádza k zraneniam. „Posilňovanie imunity, pohybového aparátu, zlepšenie

celkového vývoja hrubej motoriky, rozvoj sústredenosti, dýchania. Plávanie prináša naozaj veľa benefitov a odporúčam ho každému. Keď sa náhodou stane, že ho detský lekár dieťaťa zakáže, vždy sa pýtam prečo,“ stojí si za svojím inštruktorom plávania z Plaveckej akadémie v Bratislave Mgr. Nikol Khandlová a dodáva: „U mňa neobstojí ani argument, že pre plávanie majú deti časté zápaly stredného ucha a horných dýchacích ciest, alebo že sa im zhorší atopický ekzém.“ Ak podľa nej rodičia dodržia základné odporúčania, nič neriskujú. Voda sa síce dostane deťom do uší, ale baktérie sa v udržiavanom bazéne prakticky nevyskytujú. Chlór ich zahubí. Najdôležitejšie je neponáhľať sa hneď von na chladný vzduch. „Po plávaní s deťmi ideme do sauny, ktorá má len päťdesiat stupňov Celzia. Upokoja sa, uložia si nové informácie a uschnú. Je to aj prevencia zápalov uší. Keď si potom podľa našich rád dajú do ušíek vatu, spoľahlivo si ich ochránia.“ Atopický ekzém často odrádza rodičov aj od toho,

aby potomka priviedli k plávaniu. Všetko však závisí od stavu vody. Ak z nej cítite chlór, je to zlé znamenie. Voda je špinavá. Chlór zapácha, ak na seba naviaže nejakú baktériu. Niektoré detské plavecké centrá sa snažia udržiavať čistotu bazénov aj modernejšie. Využívajú na to UV lampu a slanú vodu, ktorá má prirodzené antiseptické účinky, nespôsobuje pálenie a červenanie očí, nedráždi pokožku.

Každý bazén musí obsahovať istú dávku chlóru, no ak sa voda ošetruje aj inak, riziko podráždenia kože je minimálne. Samozrejme, po plávaní sa treba vždy poriadne osprchovať.

NETRPEZLIVÍ RODIČIA

Utopenie je po dopravných nehodách druhá najčastejšia príčina detských úmrtí. Dobrou správou je, že ich počet sa vďaka povinným plaveckým kurzom v školách každým rokom znižuje. Hoci je tento šport dnes veľmi obľúbený aj u mamičiek na rodičovskej dovolenke, o pravom plávaní nemôže byť reč. Bábätká sa od narodenia len zoznamujú s vodou, cvičia, hrajú sa a učia ponárať. Kedy má vôbec zmysel začať naozaj plávať? „Ideálny vek na zoznámenie so základnými plaveckými zručnosťami je okolo troch-šty-



CHILDREN SLOVAKIA MONACO SWIMMING

Charitatívny projekt
CHILDREN LOVE SWIMMING
môže zachrániť
det'ské životy.

Pre viac informácií o projekte
sledujte našu Facebook stránku:
<https://www.facebook.com/ChildrenLoveSwimming/>

Od polovice februára až do konca školského roka 2016 prebieha na Slovensku unikátny charitatívny detský plavecký projekt s názvom **CHILDREN LOVE SWIMMING**, ktorý je realizovaný pod záštitou Konzulátu Monackého kniežatstva v Slovenskej republike. Do projektu boli vybrané deti zo základných škôl - neplavci, zo sociálne slabších či znevýhodnených rodín vo veku od 7-12 rokov v rámci celého Slovenska.

„Kľúčovými faktormi pre vytvorenie projektu boli nepriaznivé štatistiky úmrtnosti detí v dôsledku utopenia sa a tiež to, že mnoho detí v tomto veku plávať nevie. Deti tak majú možnosť nadobudnúť všetky potrebné znalosti a zručnosti a to pod vedením profesionálnych trénerov zo Slovenskej plaveckej federácie. Výučbu správnej plaveckej techniky a podporu plaveckej gramotnosti preto vnímame ako nesmierne dôležité,“ povedala riaditeľka projektu CHILDREN LOVE SWIMMING, PhDr. Katarína Brašňová.

Ďalším kritériom pre výber detí bolo okrem chuti naučiť sa plávať a aktívne športovať i vynikajúci prospech a splnenie úlohy, v ktorej sa mali nakresliť ako úspešní plavci. Po splnení týchto podmienok daroval honorárny konzul Monackého kniežatstva na Slovensku, Ing. Miroslav Východ jednotlivým deťom plaveckú výstroj a športové oblečenie.

„Tréningy sú organizované v dvoch fázach. V prvej išlo o spoločný intenzívny týždenný plavecký kurz. Následne deti pokračujú vo výučbe plávania až do konca júna pod profesionálnym dohľadom priamo vo svojich mestách, kde zároveň prebieha aj ich príprava na spoločné finálne preteky v plávaní. Z čoho sa ale tiež veľmi tešíme sú známe osobnosti, ktoré sa do projektu zapojili. Hlavnou športovou ambasádorkou projektu je naša najúspešnejšia slovenská plavkyňa Martina Moravcová a projekt počas roka podporí aj slovenský majster sveta v cestnej cyklistike Peter Sagan. Okrem nich sú to však aj mnohí iní, ako napríklad hokejista Ľubomír Višňovský, herec Filip Tůma, úspešný slovenský plavec Richard Nagy, najznámejší slovenský cestovateľ Ľuboš Fellner či moderátori Saffa a Didi-ana,“ dodala riaditeľka projektu CHILDREN LOVE SWIMMING, PhDr. Katarína Brašňová.





ča rodičom, aby svojich potomkov sami učili plavecké spôsoby. „Nechajte to na odborníkov. Bude to rýchlejšie a oveľa menej stresujúce. Kvalitní inštruktori vedia, ako zaujať a motivovať dieťa. Rodičia bývajú netrpezliví a to je pri výučbe plávania na škodu.“

NAJSKÔR BUBLINY, POTOM PRSIA

roch rokov. Správne technicky plávať sa však naučia až okolo siedmich rokov. „Inštruktorka upozorňuje, že nie je nevyhnutné ovládať všetky plavecké spôsoby. „Rodičia sú dnes veľmi ambiciózní. Pre mňa je skôr dôležité, aby moje päťročné dieťa, keď skočí alebo spadne do vody, akýmkoľvek spôsobom priplávalo k okraju bazéna. Ladnosť pohybov je druhoradá. Najprv v ňom treba vypestovať dobrý vzťah k vode, aby sa nebálo a čas strávený v bazéne si užívalo.“ Lektorka neodporú-

Ak vyberáte vhodný plavecký kurz pre dieťa, okrem kvality vody si všimajte práve prístup trénerov. Musia byť kreatívni a veselí. Na každého drobca platí niečo iné, no základom je učiť sa hravou formou s využitím najrôznejších plaveckých pomôcok a hračiek. Niektoré deti potrebujú viac času, aby sa osmelili, a vyžadujú si individuálnejší prístup. „Ustráchaným a opatrným to síce trvá dlhšie, ale keď sa raz naučia plávať, hýbu sa istejšie, technicky správne a viac to nezabudnú.“ Všimajte si aj hĺbku bazéna. Malý

plavec musí dosiahnuť na dno, aby sa nebál.

Každá hodina sa začína rozcvičkou, ktorá pripraví telo na záťaž v bazéne. Potom nasleduje rozplávanie a samotný tréning. Deti sa najprv učia fúkať bubliny do vody, kopáť nohami, splývať na brucho aj na chrbte, skákať. Keď toto zvládnu, ide sa na plavecké spôsoby. S plaveckými pomôckami cvičia znakové a kraulové nohy a ruky, potom celý znak. Postupne sa pridáva kraul, prsia a ako posledný štýl sa naučia motýlika. Všetko sa deje hravou formou, aby sa deti na tréning tešili. Dôležité je zopakovať si na každej hodine všetko, čo už vedia, a pomaly pridávať nové prvky. Základy plávania sa naučia približne za tri až šesť mesiacov, ale to vás nemôže zbaviť ostražitosťi pri vodnej ploche. Dieťa bude mať vodu rado, dokáže sa v nej uvoľniť, potápať, ale treba mu stále zdôrazňovať, že skok do neznámej hĺbky sa môže stať osudným. ■

Simona UHLÁROVÁ JAROŠOVÁ

Prečo dať dieťa na plávanie

1 ZDRAVIE

- upevňuje imunitný systém
- posilňuje svalstvo chrbta a napomáha správne držanie tela, predchádza skolióze
- priaznivo vplýva na srdce a cievy
- zvyšuje vitálnu kapacitu pľúc, podporuje nácvik správnej techniky dýchania
- plávanie nadľahčuje telo, tým šetrí kostný skelet aj kĺby a zároveň rovnomerne zaťažuje svaly
- prekrvuje pokožku aj celý organizmus
- podporuje chuť do jedla
- upravuje kvalitu a kvantitu spánku

2 SEBAVEDOMIE

- učí dieťa koncentrácií
- motivácia, dieťa je za dobrý výsledok pochválené
- integrácia v kolektíve
- formuje osobnosť dieťaťa, pohotovosť, odvahu, správne reagovanie v nečakaných situáciách

3 ZÁBAVA A VÝCHOVA

- malý plavec si vie viac užiť pobyt pri vode, prázdniny a dovolenku
- pestuje si morálne a vôľové vlastnosti, húževnatosť, cieľavedomosť, disciplínu, sebaovládanie

Čo budete potrebovať pre malého plavca

- ✓ plavky (u chlapcov nie sú vhodné šortky, lebo naberajú veľa vody, u dievčat sa vyhnite dvojdielnym modelom)
- ✓ plavecká čiapka
- ✓ plavecké okuliare
- ✓ obuv k bazénu
- ✓ uterák alebo župan

