

Kako postanejo otroci »pravi reševalci« iz vode

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Privajenost otroka na vodo je osnova za učinkovito učenje plavanja. Otrok, ki se boji vode, težko potopi glavo, gleda in izdihne pod vodo. Tega ga najlažje naučimo s pomočjo igre. Otrok naj s pihanjem ustvarja mehurčke na vodni gladini, šteje prste prijatelja pod vodno gladino, nato pa postane »pravi reševalec«, ki rešuje potopljive igračke z dna kopalne kadi, morja ali bazena. Pri tem mu lahko v začetku pomaga nošnja plavalnih očal ali maske, da lažje gleda pod vodo. Te spretnosti mu bodo pomagale, da postane dober plavalec, hkrati pa mu bodo omogočale hitrejše usvajanje veščin drugih športov v vodi, na njej ali pod njo ter veščin reševanja iz vode.

Privajenost otroka na vodo je osnova za učinkovito učenje plavanja, znanje plavanja pa ni le življenjskega pomena, ker nas obvaruje pred utopitvijo^{1,2}, temveč je tudi pogoj za varno ukvarjanje z drugimi športi na vodi (jadranje, veslanje, vožnja s kajakom in kanujem ter raftom, smučanje na vodi, jadrnanje z desko ali »surfanje«, veslanje stoje ali »supanje«, jadrnanje z zmajem ali »kajtanje«), v vodi (umetnostno plavanje, skoki v vodo, vaterpolo ...) ali pod njo (potapljanje). Otrok se naj privadi na vodo že v predšolskem obdobju.^{1,2}

Največja težava pri nekaterih otrocih je strah pred vodo; ti težko potopijo glavo, gledajo pod vodo in izdihnejo v vodo. Zato poskrbite, da se bo otrok čim več igral z vodo in v vodi, saj bo le tako premagal nelagodnost ali celo strah ter se pogumno lotil obvladovanja svojega telesa v vodi. Nekatere vaje privajanja na vodo lahko otrok dela kar v domači kadi¹, poleti lahko na dvorišču postavite napihljiv bazen z vodo, počitnice na morju ali ob jezeru in obiske bazenov pa izkoristite za različne igre, s pomočjo katerih se bo otrok mimogrede privadil na vodo. Najbolj priporočljivo je, da otrok obiskuje plavalni tečaj, ki ga organizirajo vrtci in šole s pomočjo lokalne skupnosti ali pa plavalna društva in zasebniki, ki ponujajo plavalne programe, veliko pa lahko postorite tudi starši.

Dokazano je, da se vseh veščin, ki omogočajo usvajanje različnih gibalnih spretnosti, otrok najlažje nauči z igro.^{1,2} Zato se tudi starši tega lotite s pomočjo igre. Kako otroka privaditi na nekatere veščine obvladovanja telesa v vodi, je za bralce [revije Ciciban](#) prikazala profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič. Izdih v vodo naj otrok najprej vadi tik nad vodno gladino. Skupaj z njim s pihanjem zraka ustvarjajte mehurčke na vodni gladini in tekmuje, čigava namiznoteniška žogica bo s pomočjo izpihanega zraka »prepotovala« večjo razdaljo. Gledanje pod vodo je pomembno zaradi orientacije v vodi, otrok, ki gleda pod vodo, se v primeru nezgode, npr. padca v vodo, ne ustraši in ne postane paničen. Pri usvajanju gledanja pod vodo lahko otroku v začetku pomaga nošnja plavalnih očal ali maske. Kasneje pa naj le pogumno gleda pod vodno gladino brez teh pripomočkov in prešteva prste, ki mu jih pokažete, išče plavajoče igračke ali raziskuje svet pod vodno gladino. Gledanje pod vodo je za začetnika

lažje v sladki vodi, saj ga v slani vodi oči lahko pečejo, kar za oči ni nevarno, je pa lahko nekoliko neprijetno. Na koncu naj postane »pravi reševalec«, ki rešuje potopljive igračke. Usvojenost teh spretnosti mu bo pomagala, da postane dober plavalec, hkrati pa mu bo omogočala hitrejše usvajanje [veščin potapljanja](#) in reševanja iz vode, ko ga boste vključili v katerega od plavalnih ali potapljaških tečajev.

Na straneh Fakultete za šport (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) je z video gradivom predstavljeno začetno učenje plavanja³, še več različnih zanimivih in zabavnih iger in poligonov za privajanje na vodo pa najdete v priročniku Morski konjiček.¹

MIGAJMO!

REŠEVANJE IZ VODE

TUDI IGRAČKE SE RADE IGRAJO V BAZENU. VČASIH JIH JE TREBA REŠITI. ZA REŠEVANJE IGRAČK, KI SO SE POTOPILE NA DNO BAZENA, SE MORAMO POTOPITI, GLEDATI POD VODO IN JIH ZGRABITI. ZA TO POTREBUJEMO DVE PROSTI ROKI.



NAJPREJ VADIMO GLEDANJE POD VODO. POD VODO SE IGRAJMO IGRO *KOLIKO PRSTOV VIDIŠ*. NAJPREJ SE IGRAMO Z OČALI, NATO PA BREZ NJIH.

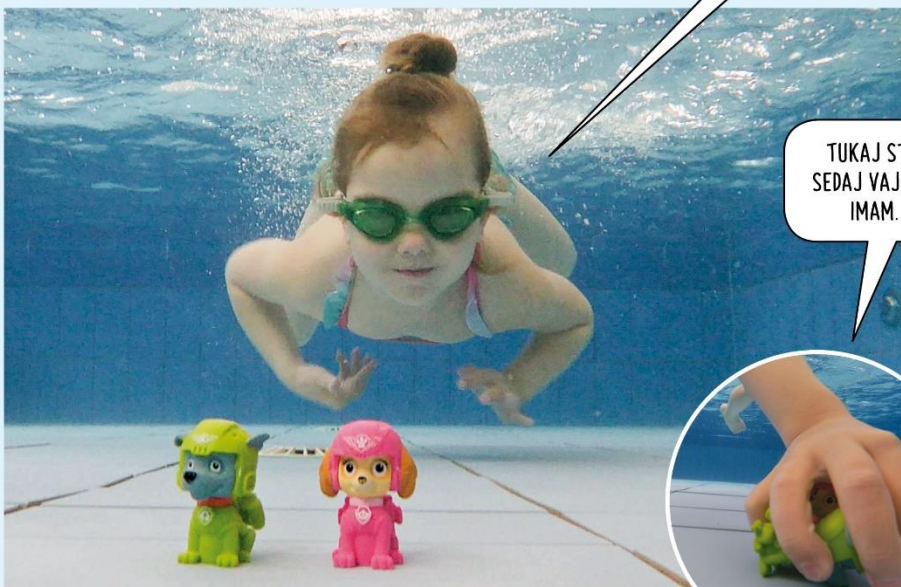


POTAPLJANJA BREZ DRŽANJA ZA NOS SE NAUČIMO S PIHANJEM ŽOGICE ZA NAMIZNI TENIS PO VODNI GLADINI IN IZPIHOVANJEM ZRAKA SKOZI NOS TAKO, DA VODA BRBOTA.



ZDAJ SE PA LAHKO POTOPIMO, NE DA BI SE DRŽALI ZA NOS. ZAJAMEMO ZRAK, DA SE LICI NAPIHNETA KOT BALONČEK. ZARADI TEGA BALONČKA BO NOS MED POTAPLJANJEM ZAMAŠEN. POD VODO ZRAK POČASI IZPIHUJEMO SKOZI USTA.

USPELO MI JE! NASLEDNJIČ BOM POSKUSILA ŠE BREZ OČAL. ZDAJ PA POIŠČEM IGRAČKI.



TUKAJ STA! SEDAJ VAJU PA IMAM.



cicido 51

Viri:

- ¹ Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček, priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- ² Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. idr. (2006). *Plavanje, učenje – slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

³ Kapus, J., Šajber, D. in Štirn, I. (2012). *Začetno učenje plavanja. Učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo.*
<http://eucenje.fakultetazasport.si/credits.php?id=1>