

Potapljanje omogoča otroku odkrivanje podvodnega sveta

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Plavanje je življenjskega pomena, saj se z dobrim plavalnim znanjem obvarujemo pred utopitvijo. Pogoji za učinkovito učenje plavanja so prilagojenost na vodo, posebej še možnost lebdenja na vodni gladini, potopitev glave in izdih v vodo. Hkrati pa so to osnovne veščine potapljanja, ki nam omogočajo pogled v podvodni svet. S potapljanjem pod morsko gladino spoznamo pisano življenje v povsem drugačnem okolju, popestrimo svoje počitniške dni in krepimo srčno-žilno in pljučno zmogljivost.

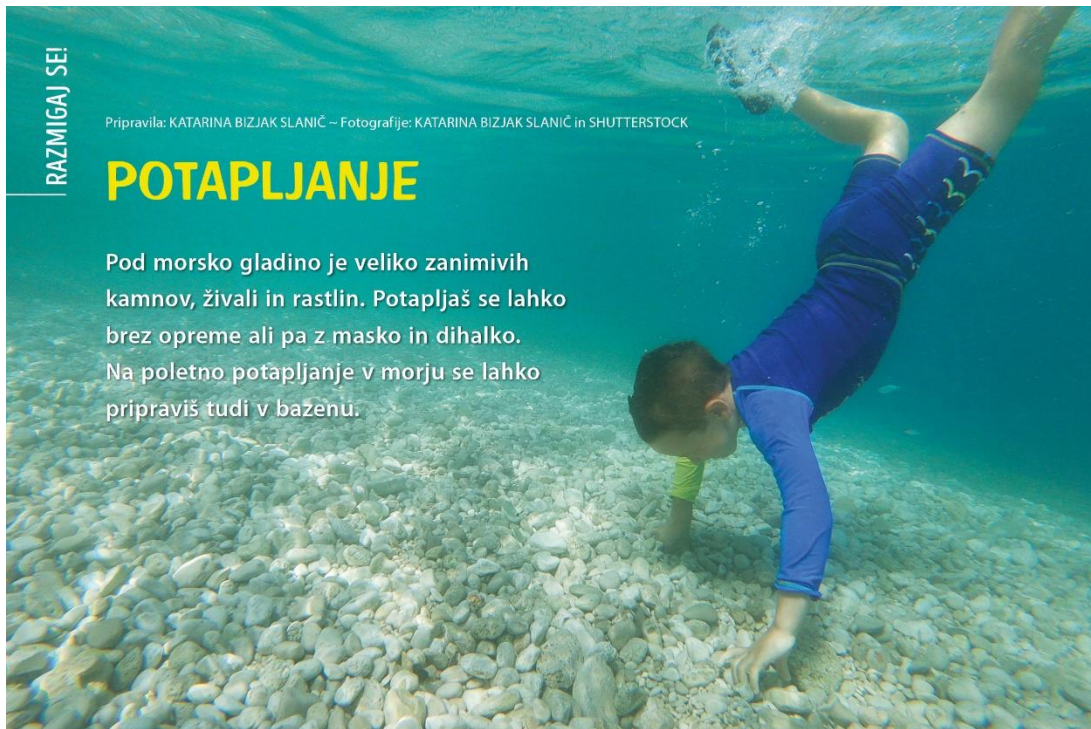
Plavanje je življenjskega pomena, saj se z dobrim plavalnim znanjem obvarujemo pred utopitvijo¹⁻³. Prav zato imamo v slovenskem osnovnošolskem sistemu že več kot petdeset let vzpostavljen učinkovit sistem poučevanja plavanja, večina otrok pa zaključi obvezno šolanje kot plavalci^{4,5}. Pogoji za učinkovito učenje plavanja in s tem varnost pri izvajanju drugih dejavnosti v vodi, na vodi in pod njo so tudi lebdenje na vodni površini, ki nam omogoča počivanje, potopitev glave in izdih v vodo^{1,2}. To so tudi osnove veščine, ki jih mora usvojiti začetnik pred »pravim« potapljanjem, športom, ki je priljubljen tako med otroki kot odraslimi. Potapljanje nam omogoča, da pokukamo v zanimiv podvodni svet in njegove skrivnosti, občudujemo pisane živali, raznoliko rastlinstvo, različne kamne, lupine školjk, korale ..., hkrati pa s potopom v »neznano« premagujemo svoje strahove pred vodo, njeno globino, ujetostjo v neznanem svetu in nevarnostmi, s katerimi se lahko srečamo v okolju, v katerem smo samo začudeni obiskovalci. Zanimivo je, da se večina ljudi boji prav morskih psov, čeprav je verjetnost, da ga bomo srečali v naših vodah, skoraj nična.

Potop glave je ena od veščin prvega dela poučevanja plavanja, ki ga imenujemo privajanje na vodo in ga lahko vadimo tudi v domači kadi¹. Med potopom glave naj se otrok nauči tudi izdihniti v vodo. Prav tako mora usvojiti lebdenje na vodni površini v različnih položajih (na hrbtu, trebuhu, v klopčiču kot žoga). Ko otrok vse to naredi brez strahu, se lahko loti prvih potapljaških podvigov. Poletne počitnice, posebej na morju, so primerne tudi za take izzive, zato je Katarina Bizjak Slanič za bralce [Cicibana](#) pripravila nekaj nalog, s katerimi bo otrok na igriv način spoznal [osnove plavanja](#)^{1,2,7} in potapljanja⁶, hkrati pa bo razvijal tudi svojo srčno-žilno in dihalno zmogljivost.^{1,2}

Otrok se naj najprej potaplja brez pripomočkov, nato pa naj se nauči potapljanja z masko, ki mu bo omogočila neovirano gledanje pod gladino in s tem boljši pogled v podvodni svet, in dihalko, ki olajša dihanje. Med potapljanjem lahko prinese z morskega dna kamen, školjko ali plovno oziroma potopljivo igračko, lahko se tudi preizkusi, kako daleč lahko plava pod vodo. Vedno pa bodite v njegovi neposredni bližini in ga nadzorujte. Za samostojno potapljanje predlagamo, da se otrok s tem seznaní v plavalni šoli v naravi ali na plavalnem tečaju. Če ga bo potapljanje zanimalo, ga vključite v poseben potapljaški tečaj, kjer bo dobil tako praktična kot

teoretična znanja o varnem potapljanju. Pa tudi sami se lahko vpišete v potapljaški tečaj, ki vam bo s pridobljenim znanjem in potrdilom omogočal potapljanje v različnih delih sveta.

Na straneh Fakultete za šport (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) je z video gradivom v e-obliki predstavljeno začetno učenje plavanja⁶, številne zanimive igre pa lahko najdete v priročniku Morski konjiček¹, naprednejši potapljači pa lahko na straneh Slovenske potapljaške zveze (<https://www.spz.si/za-varno-potapljanje/>) najdejo nasvete o varnem potapljanju⁸ in si pogledajo tudi njena video [gradiva za izobraževanje](#).⁹



RAZMIGAJ SE!

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

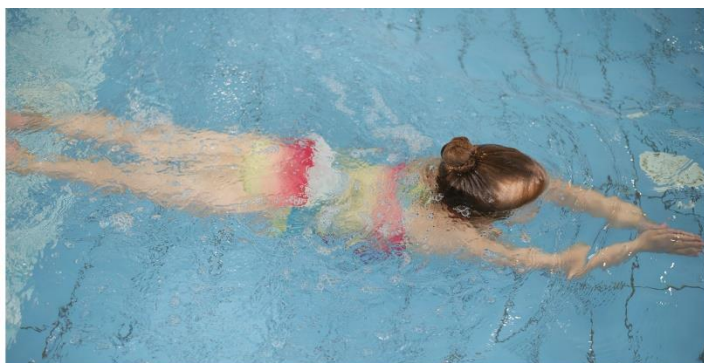
POTAPLJANJE

Pod morsko gladino je veliko zanimivih kamnov, živali in rastlin. Potapljaš se lahko brez opreme ali pa z masko in dihalko. Na poletno potapljanje v morju se lahko pripraviš tudi v bazenu.



Za potapljanje moraš znati plavati, dobro zadržati zrak, drseti skozi vodo in na njej lebdeti.

Kolena stisni k sebi, zvij se v čim manjšo žogico. Zajemi zrak in poskusi čim dlje lebdeti tik pod vodno gladino.



Odrini se od roba bazena. Telo čim bolj iztegni, da boš kot raketa. Tako si olajšaš drsenje po vodi.

Po napornem potapljanju se lahko na vodi spočiješ. Na vodni gladini leži z rokami in nogami narazen kot zvezdica. Glava naj bo na pol potopljena v vodo. Pri tem se čim bolj sprosti. Za začetek naj ti pomaga kdo od odraslih. Poskusiš lahko tudi s plavalnim črvom.



Zdaj ko si osvojil/a drsenje in lebdenje, lahko vadiš potapljanje z igračkami.

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 Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M. in Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case-control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.
- ⁴ Kovač, M. in Jurak G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- ⁵ Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir]*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
- ⁶ Pistotnik, B. (2002). *Potapljanje za vsakogar: priročnik za prosto potapljanje*. (2. popravljena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- ⁷ 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>
- ⁸ *Za varno potapljanje*. Slovenska potapljaška zveza. <https://www.spz.si/za-varno-potapljanje/>
- ⁹ *Pravilniki in gradiva za področje izobraževanja v SPZ* (2013). <https://www.spz.si/gradiva-pravilniki-in-obrazci-za-potapljace-instruktorje-in-tecajnike/>